Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад №25»

Дошкольник *с заниженной самооценкой*

Консультация для родителей

Подготовила
Педагог – психолог
Суворова Н.А.

2025г.

Самооценка - основа личности каждого человека, в том числе ребёнка. Она закладывается в детстве и оказывает влияние на всю жизнь.

Самооценка - это то, как человек оценивает себя, свои возможности, поступки.

Мы постоянно сравниваем себя с другими, и на основе этого сравнения вырабатываем мнение о себе, о своих возможностях и способностях, чертах своего характера и человеческих качествах.

Адекватная самооценка
позволяет человеку соотносить свои силы с задачами разной трудности и требованиями окружающих.

Неадекватная самооценка
(заниженная или завышенная) деформирует внутренний мир, мешает гармоничному развитию.

Качества, которые свойственны детям с ***адекватной самооценкой***

Активность
Находчивость
Бодрость
Чувство юмора
Общительность
Желание идти на контакт
Охотно участвуют в играх и не обижаются, если оказываются проигравшими.

Пассивность, мнительность, повышенная ранимость, обидчивость часто свойственны детям с ***неадекватной*** (***заниженной) самооценкой***.
Они не хотят участвовать в играх, потому что боятся оказаться хуже других, а если участвуют в них, то часто обижаются.

Считается, ***завышенная самооценка***
для дошкольника — это норма.
Возрастная норма, с которой не нужно бороться.

«Я лучше всех, самый сильный и самый красивый!».

Причины заниженной самооценки у дошкольника

1. Постоянная критика со стороны родителей или других значимых взрослых.
2. Частое сравнение с другими детьми, демонстрация их успеха и противопоставление неудачам или «плохому поведению» ребенка.
3. Сравнение с братьями и сестрами .

Как поднять самооценку, если она занижена

1. Начинаем хвалить, поддерживать, поощрять - находить интересное в каждом рисунке, достижения в каждом действии.
«Я верю, что ты справишься», «Я уверен, что у тебя получится».
Мы показываем ребенку, что верим в него, что то, чем он занимается и в чем он успешен - интересно.
2. Не критикуем. Критику его действиям вполне можно оставить, на одну критику нужно не забыть пять раз похвалить ребенка. Наблюдаем и выявляем, что у ребенка получается хорошо.
3. Избавляемся от ярлыков «Ой, ну мой такой грязнуля, вечно вымажется весь и ходит!», «Доченька, ну что ж ты такая плакса!»
4. Даем поручения. Много, но мелких: по дому, по хозяйству, по силам и по настроению. Обычно дети в этом возрасте очень любят взрослые дела: выкидывать мусор, резать овощи, мыть полы, чинить стул, закручивая отверткой болтик. Каждый раз говорим спасибо, хвалим.

Терпение и позитив
Учимся замечать в своем ребенке хорошее
Внимательно посмотрите на себя —
А что у вас с самооценкой?
Хочешь помочь другому — начни с себя.
Не бойтесь искренне любить своего ребенка и показывать ему свою любовь!