

Что такое самооценка и какая она бывает

Самооценка – это личностное суждение о собственной ценности. Оценка своих возможностей, качеств и места среди других людей.

Психологи отмечают адекватную, заниженную, завышенную самооценку.

Активность, находчивость, бодрость, чувство юмора, общительность, желание идти на контакт – вот те качества, которые свойственны человеку с **адекватной самооценкой**.

Пассивность, мнительность, обидчивость, замкнутость, повышенная ранимость отличает людей с **низкой самооценкой**.

При **завышенной самооценке** человек стремится во всем быть лучше. Стремится к лидерству. Наблюдается любование собой, чувство превосходства над другими, агрессия в отношениях.

ДЕТЯМ

Правила повышения самооценки:

- Никогда не говори о себе плохо!
- Признавай свои сильные и слабые стороны.
- Старайся больше общаться с другими ребятами. Вокруг так много хороших, добрых людей!
- Если совершил ошибку, не кори себя! Каждый человек имеет право на ошибку! Это твой жизненный опыт. Старайся в дальнейшем избегать подобных неприятностей.
- Не общайся с людьми, рядом с которыми ты чувствуешь себя плохо, неудобно.
- Если ты чего-то не знаешь – не беда! Каждый человек имеет право чего-то не знать.
- Чаще обращайся за помощью и поддержкой к взрослым. Они обязательно помогут тебе!

Формула удачи:

**УДАЧА =
ХОРОШИЕ МЫСЛИ+ДЕЛА**

ВЗРОСЛЫМ

Как повысить самооценку ребенка?

- Не оберегайте своего ребенка от повседневных дел, не стремитесь решать за него все его проблемы, но и не перегружайте его тем, что ему непосильно. Пусть ребенок выполняет допустимые ему задания и получает удовлетворение.
- Не перехвалите ребенка, но и не забывайте поощрить его, когда он этого заслуживает. Помните, что похвала, так же, как и наказание, должна быть соизмерима с поступком.
- Не забывайте поощрять и других в присутствии ребенка. Подчеркните достоинства другого.
- Не сравнивайте ребенка и с другими детьми. Сравнивайте его с самим собой (тем, каким он был вчера и, возможно, будет завтра).
- Помогите детям ставить реалистичные цели. Если они сами или вы ожидаете слишком многого, неудача

может стать разрушительной для личности ребенка. Ваш ребенок должен знать, что его личные, пусть объективно небольшие по сравнению с другими, достижения вызовут у вас такую же гордость и такое же восхищение, как и наивысшие победы.

Не допускайте в родительском поведении

- сравнение с другими детьми;
- сравнение с какими-то недостижимыми образцами для подражания;
- критика;
- игнорирование чувств ребёнка и особенностей его характера;
- недостаточное внимание к мнению ребёнка;
- неуважительная или конфликтная атмосфера в семье;
- регулярные наказания без достаточного количества похвалы и эмоциональной поддержки.

***Показывайте и говорите детям, что вы их любите!
Это способствует тому, что ребенок видит себя в положительном свете.***



Рекомендации для детей и родителей

«Как повысить свою САМООЦЕНКУ?»



*Составила
педагог-психолог
Боярских Ю.С.*

2020 год