

Информационная памятка для участников программы

Признаки заниженной самооценки:

- Ребенок превращается в закоренелого пессимиста.
- Очень раним и обидчив, часто капризничает, плачет. Его переполняет неуверенность в себе и своих силах. Испытывает стеснение, волнение, тревогу, чаще уединяется или замыкается.
- Обратите внимание, какие слова он использует в разговоре: я не могу, у меня не получится, они сделают лучше.
- Даже не пытается проявить инициативу, уверен, что все равно у него не получится или кто-то другой сделает лучше него.
- Не участвует в общественных мероприятиях и командных играх. Ребенку трудно находиться в коллективе, играть и контактировать с другими детьми.
- Нет настойчивости, стремления, нет цели.

Признаки завышенной самооценки:

- Такой ребенок слишком эгоистичен, высокомерен.
- Ставит себя выше других, не считается с чужим мнением.
- Не воспринимает советы, критику.
- Становится частым провокатором конфликтных ситуаций со сверстниками.
- Неудачу воспринимает, как негативное стечение обстоятельств, а не нехватку навыков или знаний.
- Не умеет быть благодарным.

Самооценка может меняться в течение жизни, но ее основное формирование происходит в раннем возрасте, что бывает достаточно

проблематично изменить. Здесь закладываются детские комплексы, обиды, несбывшиеся надежды и мечты.

Характерные ошибки родителей:

- Даем оценку не поступку ребенка, а переходим на характеристику личности. Как часто мы можем разговаривать с ребенком в подобном ключе: «какой ты бестолковый, не можешь сам уроки сделать, все тебе помогать нужно»; «какой ты поросенок, весь вывозился, посмотри (подтверждаем свои слова)»; «опять наделал тут делов, убирай все немедленно, пока не наказала тебя»
- Непревозносите ребёнка без причины.
- Не манипулируйте, не угрожайте ребенку, не шантажируйте своими чувствами: если он не сделает, то вы его не будете любить, если сейчас же не приберешься в своей комнате, не поедешь на выходные в лагерь.

Как правильно сформировать самооценку у ребенка:

- Оценивайте поступки, а не самого ребенка, не переходите на личности.
- Всегда проговаривайте, что вам нравится, что не нравится, как нужно делать, как не следует поступать.
- Всегда объясняйте ребенку, как можно поступать, а как не следует и почему.
- Оценивайте поступки правильно. Не нужно чересчур восхищаться и нахваливать ребенка за обычные повседневные дела. Знайте меру.
- Чаще давайте ребенку различного характера просьбы: помочь вам почистить картошку, вынести мусор, прибраться в квартире. Это делает ребенка более самостоятельным и ответственным, что в формировании самооценки играет не последнюю роль.
- Просите ребенка делать то, что ему по силам, то что он сможет сделать. Тогда он будет помогать вам с удовольствием.

- Если ребенок провинился, контролируйте свои эмоции, речь и тон. В порыве мы можем наговорить разного.
- Уважайте вашего ребенка не смотря на его возраст.
- Работайте над ошибками вместе. Если ребенок сделал что-то неправильно, или не получается сделать, подбадривайте его.

Помните, что самооценка маленького ребенка напрямую зависит от влияния взрослого окружения. Любите вашего ребенка, не бойтесь говорить ему теплые слова и обнимать ежедневно.

Рекомендуется к прочтению всем родителям дошкольников: "Жизнь и праздник перевод с детского"(просмотр)" / (В.Л. Леви. Как воспитывать родителей или новый нестандартный ребенок).