

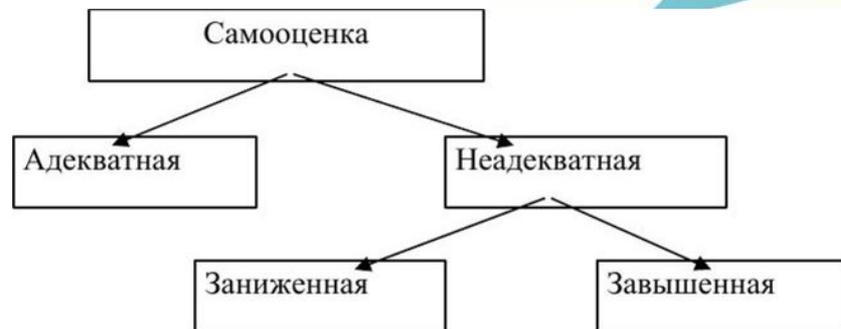


Презентация для
родителей
«Что такое самооценка?»



Что такое 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. Так постепенно складывается наша самооценка.



Адекватная самооценка позволяет человеку соотносить свои силы с задачами разной трудности и требованиями окружающих. Неадекватная (заниженная или завышенная) деформирует внутренний мир, мешает гармоничному развитию.

Как проявляется уровень самооценки в поведении?

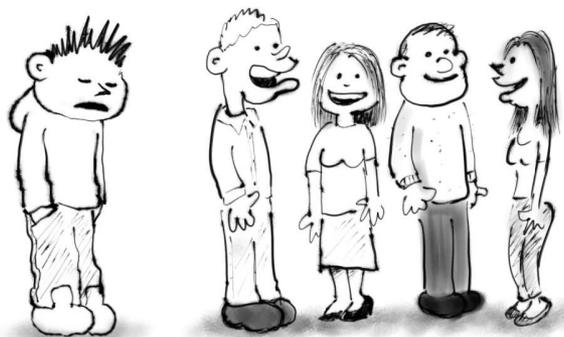
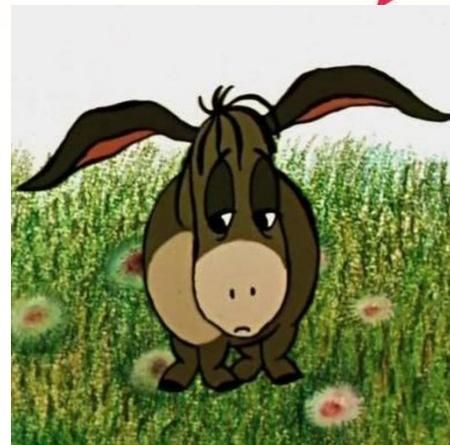
- ❖ Активность
- ❖ находчивость
- ❖ Бодрость
- ❖ чувство юмора
- ❖ Общительность
- ❖ желание идти на контакт
- ❖ охотное участие в играх

те качества,
которые
свойственны детям
с адекватной
самооценкой



- ❖ Пассивность
- ❖ Мнительность
- ❖ повышенная ранимость
- ❖ Они не хотят участвовать в играх, потому что боятся оказаться хуже других, а если участвуют в них, то часто обижаются.

Качества,
которые
свойственны
детям с
заниженной
самооценкой



- ❖ При завышенной самооценке дети во всем стремятся быть лучше других. Часто от такого ребенка можно услышать: "Я - самый лучший (сильный, красивый). Вы все должны меня слушать".
- ❖ Он часто бывает агрессивен с теми детьми, которые тоже хотят быть лидерами.



Советы родителям, заинтересованным в формировании адекватной самооценки

1

Не оберегайте ребенка от повседневных дел, не стремитесь решить за него все проблемы, но и не перегружайте его. Пусть малыш поможет с уборкой, сам польет цветок, получит удовольствие от сделанного и заслуженную похвалу. Не нужно ставить перед ним непосильные задачи, для выполнения которых он еще просто не дорос.



Не перехваливайте ребенка, но и не забывайте поощрять, когда он этого заслуживает. Если малыш это хвалить, но если у него получилось поесть аккуратно, не размазав кашу по всему столу, обязательно отметьте это достижение. Поощряйте в ребенке инициативу.



3

Не забывайте, что малыш внимательно наблюдает за Вами. Показывайте своим примером адекватность отношения к успехам и неудачам. Сравните: "У мамы не получился пирог, ну ничего, в следующий раз положим больше муки" / "Ужас! Пирог не получился! Никогда больше не буду печь!"



4

Не бойтесь искренне любить своего ребенка и показывать ему свою любовь!



Дать ребенку свободу выбора



АДЕКВАТНАЯ САМООЦЕНКА -
ЗАЛОГ УСПЕХА
ВО ВЗРОСЛОЙ ЖИЗНИ