



## Самооценка ребенка

Самооценка – это то, как человек оценивает себя, свои возможности, поступки. Постоянно сравнивая себя с другими, мы вырабатываем мнение о себе, своих возможностях и способностях, чертах своего характера и человеческих качествах. 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.*

Самооценка начинает развиваться в раннем детстве. Задумайтесь над тем, что именно из оценок взрослых складывается мнение ребенка о себе. Именно в семье и детском саду ребенок узнает, любят ли его, принимают ли таким, каков он есть, сопутствует ли ему успех или неудача.

### **Советы родителям, заинтересованным в формировании адекватной самооценки**

- Не оберегайте ребенка от повседневных дел, не стремитесь решить за него все проблемы, но и не перегружайте его. Пусть он поможет с уборкой, сам польет цветок, получит удовольствие от сделанного и заслуженную похвалу. Не ставьте непосильные задачи.
- Не перехваляйте ребенка и не забывайте поощрять, когда он этого заслуживает. Если у него получилось поесть аккуратно, не размазав кашу по всему столу, обязательно отметьте это достижение.
- Поощряйте в ребенке инициативу.
- Показывайте своим примером адекватность отношения к успехам и неудачам.
- Не сравнивайте ребенка с другими детьми. Сравнивайте его с самим собой (тем, какой он был вчера или будет завтра).