

## Самооценка старшеклассников неустойчива

" Старшие школьники становятся чрезмерно ранимыми и чувствительными к критике. Они заняты поиском себя, многие из них недовольны внешностью, у некоторых из них есть романтические переживания, что может стать причиной снижения самооценки. Здесь важно родителям выдержать определённый такт и объяснить сыну или дочери, что излишняя самокритика пойдёт только во вред. Подростка лучше не сравнивать со сверстниками, а поддержать на пути становления и самовыражения."

*"«Совет. Осторожнее с критикой: она в любом возрасте может обратить ваши лучшие побуждения в трагедию для ребёнка. Помните также, что излишняя похвала может стать причиной завышенной самооценки. Во всём важен баланс».*

"Если хвалить, то правильно. Поощрение и похвала играют значимую роль в повышении самооценки ребёнка. Учёными замечено, что если ребёнка не одобряют в процессе позитивной деятельности, но его оценка существенно понимается, способствуя появления чувства неуверенности. Но и хвалить нужно уметь. Психологи выделили сферы деятельности, в которых не стоит хвалить ребёнка: за всё, что сделано не своими силами за красоту, здоровье, доброту – это природные способности за игрушки, предметы, одежду или в случае находки из жалости из стремления понравиться. За что же стоит хвалить и поощрять ребёнка? За стремление развивать какой-либо природный талант, развиваться, самовыражаться. За детские заслуги: хорошие отметки, победу на турнире, успехи в творчестве.

«Совет. Повышению самооценки будет способствовать обещание похвалы (одобрения) с помощью правильно подобранной фразы: «Я верю в тебя», «Уверена, у тебя всё замечательно получится», «Ты справишься», «Тебе это под силу» .

## Вот что советуют психологи родителям для повышения самооценки ребенка:

- "Спросите у ребёнка совет. Отнеситесь к ребёнку как к равному, последуйте его совету, даже если он далеко не лучший – это придаст уверенности ребёнку и ощущения значимости."
- Попросите помощи у ребёнка "Чувствуйте моменты, когда взрослому можно побыть слабым – в воспитательных целях.;"

"Отметим, что завышенная самооценка ребёнка – тоже проблема. Преодолеть её можно, если научите ребёнка: прислушиваться к мнению окружающих спокойно воспринимать критику в свой адрес уважать чувства других детей, их желания."



"Для коррекции и поддержания адекватного уровня самооценки ребёнка создана специальная игра «Ситуации». Игра «Ситуации»

"Опишите ребёнку несколько ситуаций, которые он должен соотнести со своим поведением.

Роли других персонажей возьмите на себя.

Например: ""Ты принимал участие в спортивных соревнованиях и победил, а твой друг оказался в конце списка. Он очень огорчился. Как ты его будешь успокаивать?"

"Ребята во дворе играют в увлекательную игру, а ты немного опоздал на неё. Попроси, чтобы тебя взяли в игру. Как поступишь, если тебя не примут?"

Эта игра помогает овладеть эффективными коммуникативными техниками, правильными поведенческими реакциями, которые можно будет использовать в настоящей жизни.

*Единственный человек,  
с которым вы должны  
сравнивать себя, это вы в прошлом.*

*И единственный человек,  
лучше которого вы должны быть,  
это тот, кто вы есть сейчас.*  
**Зигмунд Фрейд**

## **Самооценка старшеклассника**



### **Памятка для родителей**

**Терпения Вам и удачи,  
дорогие родители!**

**"Прислушайтесь к рекомендациям  
детских психологов по развитию  
адекватной самооценки у детей, и ваш  
ребёнок вырастет успешным и  
уверенным в себе:**

- " Не ограждайте ребёнка от ежедневных дел и обязанностей, не решайте за него все проблемы, однако и не перегружайте его.
- Пусть он примет участие в уборке, получит удовлетворение от труда и заслуженную похвалу. Старайтесь ставить перед ребёнком такие задачи, которые ему под силу: он должен почувствовать себя ловким, умелым и приносящим пользу.
- Не перехваливайте ребёнка, но и не забывайте поощрять, если он это заслужил. Подбирайте адекватные виды похвалы и наказания, тогда и самооценка ребёнка будет адекватной. Поддерживайте инициативу ребёнка.
- Демонстрируйте сами пример адекватного поведения в случае успехов и неудач. Не нужно сравнивать своего ребёнка с другими детьми. "Лучше сравнить его с самим собой: какой он был сегодня, и какой он будет завтра.
- Наказывайте и ругайте ребёнка конкретно за какой-то поступок, а не в целом.
- Знайте, что негативная оценка плохо влияет на интерес и творческие успехи. Ведите доверительные беседы с ребёнком, анализируя его поступки.
- **Любите своего ребёнка таким, какой он есть.**