



Рекомендации родителям учащихся с низкой самооценкой

Самооценка старшеклассников неустойчива

Самооценка – оценка личностью самой себя, своих возможностей, качеств и места среди других людей. Самооценка является важным регулятором поведения. От неё зависят взаимоотношения человека с окружающими, его критичность, требовательность к себе, отношение к успехам и неудачам.

Низкая самооценка – неуверенность в себе, застенчивость, повышенная тревожность.

Занизенная самооценка – пассивность, замкнутость. Постоянная недооценка своих возможностей, переоценка чужих.

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 причины снижения самооценки. Здесь важно родителям выдержать определённый тон 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?

- 1. За стремление развивать какой-либо природный талант, развиваться, самовыражаться.
- 2. 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» Не транслируйте негативных установок, в которые легко может поверить ребёнок».

Психолог советует: приёмы для повышения самооценки ребёнка

- 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.
- Не давайте детям слишком много свободы, т. к. бесконтрольность – это следствие равнодушия родителей к детям.
- Интересуйтесь их занятиями и переживаниями.
- Создавайте ситуацию успеха для ребенка.
- Повышайте оценку его собственного физического «Я».
- На подчеркивайте неудачи, промахи, а успехи не объясняйте случайностью (одни дети не способны к наукам, но зато сильны и предпримчивы в других сферах жизни).

Неудачником вырастает тот ребенок, которого....

- 1. Постоянно сравнивают с другими детьми, подчеркивая его недостатки;
- 2. Используют в отношении его слова: «тупой», «глупый», «надоел», «не приставай», «нельзя», «отстань»;
- 3. Регулярно высмеивают, подчеркивают, что он маленький и слабый;
- 4. Следят за каждым его шагом, делают «правильные» замечания, не оставляют наедине со своими мыслями;
- 5. Держат в ежовых рукавицах, не балуют разговорами по душам, не отвечают на его «дурацкие» вопросы, не гладят по голове и не целуют.

Полезные советы:

- 1. Если Вы запугиваете, угрожаете ребенку, Вы рискуете потерять веру в Вашу любовь и воспитать неуверенного в себе человека.
- 2. Если вы прибегаете к насилию, ребенок усвоит этот метод как способ общения.
- 3. Если Вы шантажируете и подкупаете ребенка, он станет манипулировать людьми и чувствами.
- 4. Говорите о своих проблемах и тревогах, выслушивайте мнение детей по этому поводу.
- 5. Говорите о своих чувствах сразу, выраженные позднее, они лишаются своей подлинности и им трудно поверить.
- 6. Не приносите жертв: детям хорошо только тогда, когда по-настоящему хорошо их родителям.