

ФОРМИРУЕМ АДЕКВАТНУЮ САМООЦЕНКУ

Самооценка – это существенный компонент структуры личности. Она отражает наши представления о собственных возможностях, куда входят и представления о пределах доступного.

Низкая самооценка порождает чувство вины и состояние глубокой депрессии, может вызывать гневный протест. В дальнейшем человеку не удастся реализовать свои способности, и собственная несостоятельность делает его еще более уязвимым перед лицом жизненных обстоятельств.

Завышенная самооценка, порождая у человека убеждение, что весь мир должен быть у его ног, влечет за собой неумение приспособиться к социуму, что нередко приводит к конфликтным ситуациям и одиночеству.

Адекватная самооценка обычно сопровождается направленностью личности на конструктивную деятельность, то есть на активную жизненную позицию. При адекватной самооценке человека не разрушают негативные чувства (наподобие зависти), ему легко адаптироваться к нестандартным жизненным обстоятельствам.



СЛОВА ПОЗВОЛЯЮЩИЕ ПОВЫСИТЬ САМООЦЕНКУ РЕБЁНКА, НЕ ПЕРЕХВАЛИВАЯ ЕГО

- Молодец!
- Правильно!
- У тебя это хорошо получилось!
- Ты сегодня хорошо потрудился!
- Прекрасно!
- Я горжусь тобой!
- Я знал(а), что ты справишься!
- Неплохо!
- Отлично!
- Ты быстро научился!
- Это то, что надо!
- Я сам(а) не смог(ла) бы сделать лучше.
- С каждым днем у тебя получается лучше.

Не бойтесь сказать о себе: «Ох, я опять все перепутала!» «Ох, я и растяпа!» и т. п. Ребенок будет чувствовать себя увереннее, если поймет, что в признании своих ошибок нет ничего страшного.

