



Почему самооценка важна для детей?

Самооценка – это способность детей оценивать и ценить себя, свои качества, достижения и возможности. Это внутреннее чувство уверенности и самодостаточности, которое играет важную роль в их эмоциональном и психологическом развитии.

Самооценка имеет огромное значение для полноценного развития детей.

Вот несколько причин, почему она так важна:

а) Большая уверенность в себе. Здоровая самооценка помогает детям быть уверенными в своих способностях и принимать вызовы с открытым умом. Они верят в себя и свои возможности, что может существенно повлиять на их успех в школе и в жизни. Комплексы закладываются в детстве.

б) Развитие позитивной самоидентификации.

Когда дети имеют здоровую самооценку, они лучше понимают и принимают свою уникальность и индивидуальность. Это помогает им развивать позитивную самоидентификацию и строить здоровые отношения с окружающими.

в) Умение справляться с трудностями. Дети с хорошей самооценкой более уверены в своих способностях и лучше справляются с трудностями. Они верят в себя и, несмотря на неудачи, готовы пробовать снова и искать пути решения проблем.



Советы по развитию здоровой самооценки:

а) **Поддерживайте ребенка.** Оказывайте поддержку и показывайте, что вы верите в него. Поощряйте его усилия, достижения и старания. Замечайте их маленькие успехи и давайте позитивную обратную связь.

б) **Позвольте делать выбор.** Дайте ребенку возможность самостоятельно принимать решения в рамках своей возрастной группы. Это поможет ему развивать чувство контроля над своей жизнью и повысит его самооценку.

в) **Развивайте навыки.** Помогите ребенку развивать его навыки и интересы. Предоставьте ему возможность заниматься тем, что ему нравится, и поддерживайте его в его увлечениях. Успехи в этих областях помогут ему почувствовать себя ценным и компетентным.

г) **Учите принимать ошибки.** Объясните ребенку, что ошибки – это нормальная часть процесса обучения и роста. Помогите ему извлекать уроки из своих неудач и научите его видеть их как возможности для роста и улучшения. Поддерживайте его, когда он сталкивается с трудностями, и помогайте ему разработать стратегии преодоления препятствий.

д) **Позвольте выражать эмоции.** Учите ребенка быть осознанным своих эмоций и выражать их. Поддерживайте его, когда он испытывает грусть, злость или страх, и помогайте ему найти конструктивные способы справляться с негативными эмоциями. Важно научить ребенка принимать свои эмоции и не бояться проявлять их.

е) **Учите уважению к себе и другим.** Помогайте ребенку развивать уважение к себе и другим людям. Учите его быть добрым и заботиться о своих чувствах и потребностях, а также уважать чужие границы и права. Это поможет ему почувствовать себя ценным и уважаемым.

Здоровая самооценка является важным аспектом психологического благополучия детей. Помогите своему ребенку развивать здоровую самооценку, поддерживая его, развивая навыки, помогая справляться с трудностями и учащая его принимать себя и свои эмоции. Помните, что здоровая самооценка является фундаментом для успешного развития и счастливой жизни ребенка.



Подготовила: педагог-психолог – Ю.В. Антипова