

**Консультация для родителей**  
**«Формирование здоровой самооценки у детей: как помочь ребенку  
развить уверенность и положительное восприятие себя»**

Подготовил:  
Педагог-психолог  
Симонова М.Г.

Здоровая самооценка — это основа для успешного развития ребенка. Она помогает ему чувствовать себя уверенно, строить отношения с окружающими и справляться с трудностями. Именно поэтому важность формирования позитивного восприятия себя нельзя переоценить, так как именно это влияет на эмоциональное состояние, мотивацию и общую жизненную удовлетворенность.

Самооценка – это представление человека о себе, восприятие своих достоинств и недостатков. Её первые признаки начинают проявляться примерно к трем годам, в этом возрасте дети начинают сопоставлять себя с окружающими, что приводит к формированию их самооценки. К среднему дошкольному возрасту (4-5 лет) у многих детей уже появляется умение адекватно оценивать свои достижения, неудачи и личные качества.

У детей она формируется под влиянием различных факторов: общения с родителями и сверстниками, успехов в учебе и играх, а также социальных норм и ожиданий. Здоровая самооценка позволяет ребенку принимать себя таким, какой он есть, и стремиться к развитию, не боясь ошибок.

**Как помочь ребенку развить уверенность?**

1. Поддержка и принятие: важно, чтобы ребенок чувствовал поддержку со стороны родителей и близких людей. Принятие его таким, какой он есть, способствует формированию положительного образа себя. Не стоит сравнивать его с другими детьми, лучше акцентировать внимание на его индивидуальных достижениях.

2. Поощрение усилий: хвалите ребенка не только за успехи, но и за старания. Это поможет ему понять, что процесс обучения и развития важен так же, как и конечный результат.

3. Создание условий для успеха: предоставляйте ребенку возможность пробовать новое и достигать успехов в различных сферах – будь то спорт, искусство или учеба. Успехи в одном из направлений могут повысить его уверенность в других.

4. Обсуждение эмоций: учите ребенка распознавать и выражать свои чувства. Обсуждение эмоций помогает ему понять себя и свои реакции, что также способствует формированию здоровой самооценки.

5. Моделирование поведения: дети учатся на примере взрослых. Показывайте собственную уверенность и позитивное отношение к себе. Делитесь своими достижениями и рассказывайте о том, как справляетесь с неудачами.

6. Поощрение самостоятельности: давайте ребенку возможность принимать решения и действовать самостоятельно в безопасной среде. Это также поможет ему развить уверенность в своих силах.

7. Обсуждение ошибок: учите ребенка воспринимать ошибки как часть обучения. Дети должны иметь право на ошибки и возможность их исправлять без страха получить оскорбления или наказания. Важно донести понимание ребенку, что ошибаться — это естественно, и с этим сталкивается каждый. Главное — учиться на своих ошибках и продолжать двигаться вперед.

Также для развития уверенности у ребенка существует множество увлекательных упражнений, которые можно попробовать в домашних условиях. **Одним из таких занятий является игра «Мяч умений».**

Сядьте напротив друг друга и начните предложение, которое ваш ребенок должен будет закончить, перекатывая ему мяч. Например: «Я могу...», «Я научился...», «Я знаю, как...» и так далее. На первый взгляд, это простая игра, но она играет важную роль – помогает ребенку осознать свои сильные стороны, способности и таланты.

Помогая ребенку развивать уверенность и положительное восприятие себя, мы закладываем основу для его успешной жизни в будущем.

### **Источники:**

1) Басина, Е.З. Становление самооценки и образа Я /под ред. Д.Б. Эльконина, А.Л. Венгера // Особенности психического развития детей 6-7 летнего возраста. – М.: Педагогика, 1988. – С. 56-65.

2) Бороздина, Л.В. Что такое самооценка? / Л.В. Бороздина // Психологический журнал.- 2002. - № 4. – С. 54- 55

3) Феннел, М. Как повысить самооценку / М. Феннел. – М.: АСТ, 2005.- 288с.