

РЕКОМЕНДАЦИИ ПСИХОЛОГА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

Адекватная самооценка – как условие успешного обучения в школе



Адекватная самооценка является фундаментом успешного обучения в школе, так как она позволяет ученику объективно оценивать свои возможности, ставить достижимые цели и конструктивно реагировать на ошибки. Учащиеся с адекватной самооценкой проявляют большую активность, самостоятельность и инициативность в процессе обучения.

Роль адекватной самооценки в школьном обучении:

- **Мотивация и инициативность:** Дети с адекватной самооценкой не боятся трудностей, проявляют интерес к поиску ошибок и самостоятельной работе.
- **Устойчивость к стрессам:** В ситуации школьной адаптации или учебных неудач, адекватная самооценка помогает ребенку преодолевать стресс и не терять веру в свои силы.
- **Понимание возможностей:** Ученик реально оценивает свои сильные и слабые стороны, выбирая задачи, соответствующие его уровню, что ведет к «ситуации успеха».
- **Отношение к критике:** Спокойное восприятие оценок педагога, способность воспринимать критику как стимул для развития, а не как личное оскорбление.

Формирование адекватной самооценки:

1. **Педагогическая задача:** Развитие способностей к самооценке является одной из важнейших задач обучения, особенно в младших классах.
2. **Сотрудничество семьи и школы:** Для успешного формирования важна единая направленность требований педагогов и родителей.
3. **Создание ситуации успеха:** В педагогической практике критически важно создавать условия, в которых ученик может достичь успеха, тем самым формируя уверенность в себе.
4. **Оценка процесса, а не личности:** Важно учить детей оценивать результаты своей работы, а не личностные качества.

Отличия от неадекватной самооценки:

- **Заниженная самооценка** приводит к неуверенности, страху совершить ошибку и отказу от сложных заданий.
- **Завышенная самооценка** ведет к неспособности объективно оценить результаты своей работы и завышенным ожиданиям, что может вызвать конфликты.

Таким образом, адекватная самооценка позволяет ребенку быть автономным, инициативным и успешно адаптироваться к учебному процессу.

Педагог-психолог Карданова Н.В.