

# Консультация для родителей

## «Самооценка ребёнка дошкольного возраста»

Подготовила воспитатель: Клевакина Н.В.

**Самооценка** — это оценка личностью своих возможностей, качеств и места среди других людей.

На успешность человеческой жизни, помимо объективных обстоятельств, влияет также уровень **самооценки**, которая начинает формироваться в дошкольном периоде. Становится устойчивой и меняется с большим трудом.

Поэтому важно огромное внимание уделять развитию **самооценки ребенка дошкольного возраста (3-6 лет)**.

### **Самооценка дошкольника и ее компоненты**

**Самооценка** имеет два основных компонента.

**Интеллектуальный** – это представление о себе, знания о себе, сравнения с другими и анализ.

**Эмоциональный компонент** – это отношение к себе, которое формируется из отношений взрослых и сверстников к ребенку, удовлетворение его положением в семье и среди сверстников.

В **дошкольном возрасте** преобладает именно эмоциональный компонент. Поэтому **дошкольник** постоянно спрашивает «*Я хороший? Я молодец?*». Эти вопросы могут мучить малыша непрерывно.

Ребенок с адекватной **самооценкой (самоуверенный)**

- Уверен в себе, активен, уравновешен;
- часто смеется, действует свободно, любит играть с другими детьми;
- любит шутить даже о себе, не обидчив, не манипулирует окружающими;
- не впадает в истерику, если кто-то другой оказывается лучшим или в условиях конкуренции;
- является творческим и верит в собственные способности;
- не боится новых ситуаций и любых изменений в жизни;
- умеет анализировать результаты своей деятельности;
- может признавать наличие ошибок в своей работе, пытается выяснить причины своих ошибок;
- достаточно общителен и дружелюбен;
- быстро переключается с одного вида деятельности на другой;
- настойчив в достижении цели;
- стремится сотрудничать, помогать другим;
- он верит в себя, хотя способен попросить о помощи;
- способен принимать решения.
- он ценит себя, а потому готов ценить и окружающих.
- у такого ребенка нет барьеров, мешающих ему испытывать разнообразные чувства к себе и окружающим. Он принимает себя и других такими, какие они есть.

Но встречаются и дети с неадекватно завышенной **самооценкой**.

- Такой ребенок, как правило, очень подвижный, несдержанный;
- быстро переключается с одного вида деятельности на другой, часто не доводит начатое дело до конца;
- не склонен анализировать результаты своих действий и поступков;
- в большинстве случаев он пытается решать любые, в том числе и весьма сложные задачи быстро, не разобрав до конца;
- чаще всего ребенок не осознает своих неудач.

- такой ребенок склонен к демонстративному поведению и доминированию (всеми силами старается обратить на себя внимание, стремится к управлению другими детьми)
- ребенок с завышенной **самооценкой может считать**, что он во всем прав;
- часто перебивает, относится к другим свысока;
- при завышенной **самооценке** ребенок часто агрессивный, принижает достижения других детей.

- от ребенка с завышенной **самооценкой можно услышать**:

"Я самый лучший!"

Ребенок с заниженной **самооценкой**

- Чаще всего нерешительный, малообщительный, недоверчив к другим людям, молчалив, движения скованны;

- стремится к уединению, обидчивы;

- очень чувствительный, готов расплакаться в любой момент;

- не стремится к сотрудничеству и не способен постоять за себя;

- ребенок с заниженной **самооценкой тревожный**, не уверен в себе;

- такой ребенок все время думает, что его обманут, обидят, недооценят, всегда ожидает худшего;

- он заранее отказывается от решения задач, которые кажутся им сложными, но при эмоциональной поддержке взрослого легко справляются с ними;

- ребенок с заниженной **самооценкой** кажется медлительным;

- такой ребенок плохо адаптируется к новым условиям;

- такой ребенок, как правило, имеет низкий социальный статус в группе сверстников.

- «*Не умею*», «*Не знаю*» и «*Не могу*». Если ребенок так реагирует на новые задания даже не ознакомившись с ними и не предприняв попытку выполнить их, то это знак, что его **самооценка** не является нормальной. Он недооценивает собственные способности и возможности.

- Заниженная, негативная **самооценка** у ребенка крайне неблагоприятна для полноценного развития личности. У таких детей есть опасность формирования установки "Я плохой", "Я ничего не могу", "Я неудачник".

- **Ребёнка с низкой самооценкой** легко узнать среди других детей. В игре «*Моряки*» он не выберет роль капитана. В игре «*Дочки-матери*» возьмёт на себя роль **ребёнка**, а не мамы, папы, то есть ведомого. Сегодня – в игре, завтра – в жизни.

**ВЫВОД:** С раннего детства надо заботиться о том, чтобы **самооценка** у детей была не заниженной, а адекватной.

Кто влияет на формирование **самооценки ребенка**:

взрослые (**родители**) и сверстники

**Самооценка** не дана нам изначально. Её формирование происходит в процесс какой-либо деятельности и межличностного взаимодействия. Ста устойчивой, **самооценка** меняется с большим трудом.

Оценка дошкольником самого себя во многом зависит оценки взрослого.

1. **Родителям** необходимо помнить всегда, что катанию на лыжах, плаванию, игре в шахматы, чтению – всему этому вашего малыша могут научить другие люди, но прежде всего от вас, **родителей**, зависит формирование его **самооценки**. В этой области вас никто не заменит.

Ребенок живет с убеждением: «Как меня видят **родители**, так видит и целый мир. Если я важен для них, то я так же важен для всех».

Чувство собственного достоинства малыша формируется под влиянием отношения к нему **родителей**.

Если оцениваете его критически, считаете, что он недостаточно умный или способный, то он это чувствует.

Со стороны **родителей важно мягкое**, грамотное оценивание ребенка. Образ, который создают **родители**, причем как положительный, так и отрицательный, постепенно становится собственными знаниями ребенка о себе. Например, при постоянном отрицательном оценивании «*Опять плохо*», «*Лучше бы ты не брался*» **самооценка становится низкой**. Если у ребенка не все получается, целесообразнее ему помочь справиться с трудностями, чем упрекать.

2. Сверстники также оказывают влияние на формирование **самооценки ребенка**. Дети говорят то, что думают и чувствуют, и если им кто-то не нравится, то об этом будет сказано открыто. Такая детская непосредственность, может, конечно, занижать уже низкую **самооценку**, но и повысить ее. Это происходит потому, что дети оценивают другие качества сверстника. Например, умение играть, придерживаться правил, быстро бегать.

3. **Самооценка** формируется в таких видах деятельности, которые связаны с четкой установкой на результат и где этот результат выступает в форме, доступной **самостоятельной оценке ребенка**. В разных видах деятельности **самооценка разная**. (В игре, в трудовой деятельности, в изо)

В результате такой работы у детей развиваются навыки **самоконтроля и самооценки** на основе сравнения собственной работы с плодами труда ровесников.

Рекомендации для **родителей** для формирования адекватной **самооценки ребенка**:

1. Оцените свой уровень **самооценки**. (*завышенная или заниженная*) Неуверенные в своей силе люди обычно воспитывают неуверенных детей. Если у вас самих есть множество комплексов, то вам никогда не удастся доказать ребенку, что нужно быть уверенным в себе. Ничего не может быть полезней для детей, чем позитивный пример. Поэтому поставьте перед собой вопросы: любите ли вы себя? Верите ли в свои силы? Н боитесь ли перемен? Если хотите эффективно воспитать своего малыша, то займитесь сначала преодолением собственных комплексов.

2. Во-вторых, больше времени проводите с ребенком и уделяйте ему внимание. Отсутствие **родителей** в жизни ребенка отбирает у него ощущение собственной силы. Чтобы избежать этого, обязательно проводите много времени с ребенком. Вы никогда не убедите его в том, что он важен для вас, если вы не находите для него времени.

3. В-третьих, относитесь к делам малыша с уважением. Если вы играете с ребенком в какую-нибудь игру, не поглядывайте время от времени в телевизор. Не путайте имени его друзей, название мультиков и главных героев, что он смотрит и слушает. Интересуйтесь, как у него дела, что он любит, а что нет. Ведь если кто-то для вас важен, то вы будете интересоваться его делами – точно так же нужно поступать и в отношении к малышу.

4. Не оберегайте ребенка от повседневных дел, не стремитесь решить за него все проблемы, но и не перегружайте его. Пусть ребенок поможет с уборкой, получит удовольствие от проделанной работы и заслуженную похвалу. Ставьте перед ребенком посильные задачи, чтобы он смог почувствовать себя умелым и полезным.

5. Поощряйте в ребенке инициативу.

6. Помните, что для формирования адекватной **самооценки как похвала, так наказание** тоже должны быть адекватными.

Поощрять не только за результат, но и за попытку ребенком достигнуть результата за старание сделать хорошо, помочь, и т. п. (*если недостаточно уверен в себе ребенок*)

Одним из приемов похвалы может быть аванс, или похвала за то, что будет. Одобрение заранее внушит малышу веру в себя, свои силы: "Ты это сможешь!". "Ты э

почти умеешь!", "Ты обязательно справишься!", "Я в тебя верю!", "У тебя все получится!" и т. д.

Обязательно хвалите детей за любые заслуги: за помощь вам, за красивый рисунок. Наказывая ребенка, следует придерживаться ряда рекомендаций.

Наказание не должно вредить здоровью — ни физическому, ни психологическому. Более того, наказание должно быть полезным.

Если есть сомнение, наказывать или не наказывать, — не наказывайте. Даже если уже поняли, что обычно слишком мягки и нерешительны. Никакой "профилактики".

За один раз — одно наказание. Наказание может быть суровым, но только одно, за все сразу.

Наказание — не за счет любви. Что бы ни случилось, не лишайте ребенка вашего тепла.

Наказан — прощен. Если инцидент исчерпан, старайтесь не вспоминать о "старых грехах". Не мешайте начинать жить сначала. Вспоминая прошлое, вы рискуете сформировать у малыша чувство "вечно виноватого".

7. Показывайте своим примером адекватность отношения к успехам и неудачам. Сравните: "У мамы не получился пирог — ну, ничего, в следующий раз положим больше муки". Или: "Ужас! Пирог не получился! Никогда больше не буду печь!". Энциклопедические знания.

Анализируйте вместе с малышом его неудачи, делая правильные выводы. Вы можете рассказать ему что-то на своем примере, так ребенок будет чувствовать атмосферу доверия, поймет, что вы ближе к нему.

8. Не сравнивайте ребенка с другими детьми. Сравните его с самим собой (*тем, каким он был вчера или будет завтра*).

## 8. ПРИЕМЫ ДЛЯ НОРМАЛИЗАЦИИ ЗАВЫШЕННОЙ САМООЦЕНКИ РЕБЕНКА:

1. Учите ребенка прислушиваться к мнению окружающих людей.

2. Учите уважать чувства и желания других детей, так как они так же важны, как и собственные чувства и желания.

## 9. ПРИЕМЫ ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ САМООЦЕНКИ РЕБЕНКА:

1. Попросить совета как у равного или старшего. Обязательно при этом последуйте совету ребенка, даже если он далеко не лучший.

2. Попросите о помощи как у равного или старшего.

3. Есть моменты, когда и всемогущему взрослому нужно побыть младшим — слабым, зависимым, беспомощным, незащищенным. от ребенка!

10. Старайтесь принимать вашего ребенка таким, какой он есть.

Владимир Леви советует помнить о внушаемости ребенка. Если вы говорите: "Ничего из тебя никогда не выйдет!", "Ты неисправим, тебе одна дорога (*в тюрьму, в милицию, в детдом и т. д.*)" — то не удивляйтесь, если так оно и случится. Ведь это **самое** настоящее прямое внушение, и оно действует. Наоборот.

Для **дошкольного** **возраста** характерна несколько завышенная **самооценка**. Именно, небольшая завышенность **самооценки** помогает ребенку справляться со сложностями его окружающего мира.

К концу **дошкольного** **возраста** у ребенка начинается **самооценка** становится более гармоничной, адекватной. Дети начинают воспринимать себя более объективно, учитывают и знания о себе и отношении к себе окружающих.