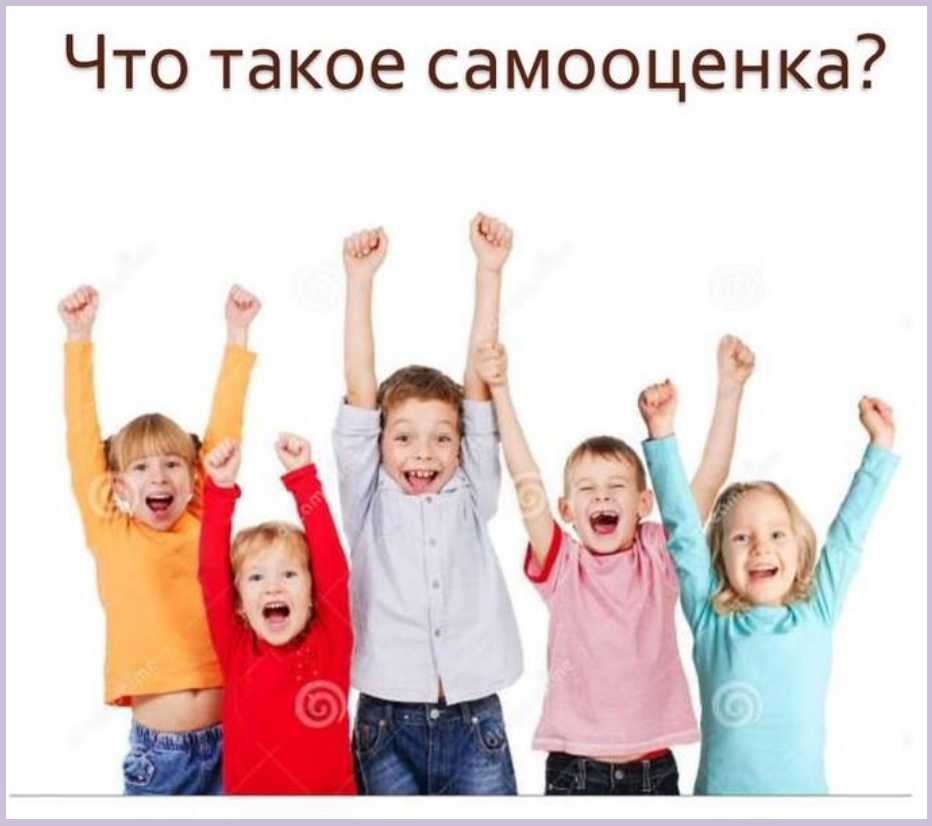
Консультация для родителей

«Самооценка ребёнка дошкольного возраста»

Составила: Лебедева Г.С.

воспитатель ГБДОУ детский сад № 45

Кировского района Санкт-Петербурга



Самооценка - это то, как человек оценивает себя, свои возможности, поступки. Мы постоянно сравниваем себя с другими, и на основе этого сравнения вырабатываем мнение о себе, о своих возможностях и способностях, чертах своего характера и человеческих качествах. Так постепенно складывается наша самооценка, которая начинает формироваться в дошкольном возрасте. Становится устойчивой и меняется с большим трудом. Поэтому важно огромное внимание уделять развитию самооценки ребёнка дошкольного возраста (3-6 лет).. Адекватная самооценка позволяет человеку соотносить свои силы с задачами разной трудности и требованиями окружающих. Неадекватная (заниженная или завышенная) деформирует внутренний мир, мешает гармоничному развитию.

Активность, находчивость, бодрость, чувство юмора, общительность, желание идти на контакт - вот те качества, которые свойственны детям с адекватной самооценкой. Они охотно участвуют в играх, не обижаются, если оказываются проигравшими.

Пассивность, мнительность, повышенная ранимость, обидчивость часто свойственны детям с заниженной самооценкой. Они не хотят участвовать в играх, потому что боятся оказаться хуже других, а если участвуют в них, то часто обижаются.

При завышенной самооценке дети во всем стремятся быть лучше других. Часто от такого ребенка можно услышать: "Я - самый лучший (сильный, красивый). Вы все должны меня слушать". Он часто бывает агрессивен с теми детьми, которые тоже хотят быть лидерами.

Это, конечно, очень краткие описания. Но, может быть, кто-то из вас, дорогие родители, узнал своего ребенка?

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 ребёнку, 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 беспокоить малыша непрерывно.

Ребёнок с адекватной самооценкой (самоуверенный):

- уверен в себе, активен, уравновешен;
- часто смеётся, 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 и пытается выяснить причины этих ошибок;
- достаточно общителен и дружелюбен;
- быстро переключается с одного вида деятельности на другой;
- настойчив в достижении цели;
- стремится сотрудничать, помогать другим;
- способен попросить о помощи;
- ценит себя, а потому готов ценить других;
- принимает себя и других такими, какие они есть.

Встречаются дети с неадекватно завышенной самооценкой:

- такой ребёнок, как правило, очень подвижный и несдержанный;
- быстро переключается с одного вида деятельности на другой, не доводит начатое дело до конца;
- «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.

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 процессе какой-либо деятельности и межличностного взаимодействия. Став 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». 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 вы в свои силы? Не боитесь ли перемен? Если хотите эффективно воспитать своего малыша, то займитесь сначала преодолением собственных комплексов.

2. 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. относитесь к делам малыша с уважением. Если вы играете с ребенком в какую-нибудь игру, не поглядывайте время от времени в телевизор. Не путайте имена 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 по отношению к ребёнку.
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 и 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 это 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.

Стоит обратить внимание на количество поощрений и замечаний, сделанных ребёнку за день: похвалы меньше, чем порицаний? Нужно задуматься, ведь это занижает самооценку. Постоянное захваливание также неуместно.

Наказывая ребенка, следует придерживаться ряда рекомендаций. Наказание не должно вредить здоровью — ни физическому, ни психологическому. Более того, наказание должно быть полезным. 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". 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.
8. Не сравнивайте ребенка с другими детьми. Сравнивайте его с самим собой (тем, каким он был вчера или будет завтра).

Приёмы для нормализации завышенной самооценки ребёнка:

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.

Приёмы для повышения самооценки ребёнка:

1. Попросить совета как у равного. Обязательно при этом последуйте совету ребенка, даже если он далеко не лучший.
2. Попросите о помощи как у равного.

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 милицию, в детдом и т. д.)"- то не удивляйтесь, если так оно и случится. Ведь это самое настоящее прямое внушение, и оно действует.

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 самооценка становиться более гармоничной, адекватной. Дети начинают воспринимать себя более объективно, учитывают и знания о себе и отношение к себе окружающих.

Игры, которые помогут Вам лучше узнать своего ребенка, сформировать и поддержать у него адекватную самооценку:

"Имя"

Можно предложить ребенку придумать себе имя, которое он хотел бы иметь, или оставить свое. Спросите, почему ему не нравится или нравится его имя, почему бы он хотел, чтобы его называли по-другому. Эта игра может дать дополнительную информацию о самооценку малыша. Ведь часто отказ от своего имени означает, что ребенок недоволен собой или хочет быть лучше, кем он есть сейчас.

"Проигрывание ситуаций"

Ребенку предлагаются ситуации, в которых он должен изображать самого себя. Ситуации могут быть разными, придуманными или взятыми из жизни ребенка. Прочие роли при разыгрывании выполняет один из родителей или другие дети. Иногда полезно меняться ролями. Примеры ситуаций:

- Ты участвовал в соревновании и занял первое место, а твой друг был почти последним. Он очень расстроился, помоги ему успокоиться.

- Мама принесла 3 апельсина, тебе и сестре (брату), как ты поделишь их? Почему?

- Ребята из твоей группы в д/с играют в интересную игру, а ты опоздал, игра уже началась. Попроси, чтобы тебя приняли в игру. Что будешь делать, если дети не захотят принять тебя? (Эта игра поможет вашему ребенку освоить эффективные способы поведения и использовать их в реальной жизни.)

"Жмурки"

Не удивляйтесь, эта старая, всем известная игра очень полезна: она поможет Вашему ребенку почувствовать себя в роли лидера, что может, в случае успеха, значительно воздействовать на самооценку. Можно играть в классические "Жмурки" (с завязанными глазами "жмурка" ищет детей по голосу и отгадывает на ощупь, кто это); можно дать в руки детям колокольчик и т.д.

"Зеркало"

В эту игру можно играть вдвоем с ребенком или с несколькими детьми. Ребенок смотрится в "зеркало", которое повторяет все его движения, жесты, мимику. "Зеркалом" может быть родитель или другой ребенок. Можно изображать не себя, а кого-нибудь другого, "Зеркало" должно отгадать, потом поменяйтесь ролями. Игра помогает ребенку открыться, почувствовать себя более свободно, раскованно.

Можно поиграть и в " Прятки", и в "Магазин", и просто надувать шары, кто быстрее. Главное, чтобы ребенок успешно справлялся с заданиями и учился достойно проигрывать

Литература:

1. Борисова М.М. Малоподвижные игры и игровые упражнения - Москва, 2020. Мозаика-Синтез
2. Абрамова Л.В. Слепцова И.Ф. Социально-коммуникативное развитие дошкольников - Москва, 2019. Мозаика-Синтез
3. Якобсон С.Г. Моральное воспитание в детском саду: Пособие для воспитателей детских садов. - М.: Издательский дом "Воспитание дошкольника", 2003.
4. Интернет источник: nsportal.ru