

Самооценка ребенка, формируем вместе

(консультация для родителей)

Составила: Рычкова С.Н.
Воспитатель ГБДОУ детский сад № 45
Кировского района Санкт-Петербурга

Что такое самооценка?

Это понятие включает в себя:

- общее представление человека о себе самом – своей ценности (достоинствах и недостатках, позитивных и негативных качествах и т.д.)
- личную значимость в жизни окружающих.

Самооценка не дана нам изначально. Её формирование происходит в процессе какой-либо деятельности и межличностного взаимодействия.

Дошкольный возраст — это возраст совершенствования. В развитии самосознания ребёнка очень важна роль взрослого, который, организуя деятельность дошкольника, помогает ему овладеть средствами осознания себя и самооценивания. Оценка дошкольником самого себя во многом зависит от оценки взрослого. Заниженные оценки оказывают самое отрицательное воздействие. А завышенные искажают представления детей о своих возможностях в сторону преувеличения результатов. Оценочные высказывания взрослых содержат эмоциональные составляющие, направляют внимание дошкольника на его поведение, благодаря чему ребенок получает модель для формирования представлений о себе.

Составляющие самооценки

Выделяют два компонента, лежащих в основе психологического механизма самооценивания:

- когнитивный
- эмоциональный

Когнитивный компонент представляет базу знаний о том, каким может быть человек, какими качествами он может обладать в принципе. Сюда же входят и нравственные характеристики, и достижения в деятельности, и то, как человек проявляется в общении. Например, дошкольник знает, что человек может быть добрым или злым. Он примеряет к себе обе характеристики и делает вывод, что он, конечно же, добрый.

Эмоциональный компонент самооценки (или аффективный) накапливается благодаря общению с окружающими. Расширяется социальный круг – обогащается

аффективная составляющая образа себя. Мама называет «мое счастье», «красотуля», «ласковый котенок», а чужая тетя заявила: «Какой капризный ребенок». В сознании ребенка откладывается новая характеристика. Спустя некоторое время он начинает понимать, в каких ситуациях ведет себя капризно.

Что влияет на формирование самооценки ребенка?

Чтобы помочь ребенку сформировать адекватную самооценку, необходимо разумно использовать и похвалу, и критику.

1. Необходимо обратить внимание на количество замечаний и поощрений, сделанных ребенку в течение дня.
2. Похвала должна звучать за конкретное дело, поступок. Но, нельзя применять превосходную степень похвалы: «Ты лучше всех!» или сравнивать ребенка с другими детьми. Лучше отмечать успехи в динамике: «Сегодня ты быстрее справился с заданием, чем вчера».
3. Критикуя или делая замечание, не нужно переходить на личность. Следует чаще делать упор на сильные стороны своего ребенка.

Уверенность, которую вселили в ребенка родители, формирует стержень.

Ребенок должен расти с уверенностью в том, что он:

- самодостаточный
- разумный
- умеющий принимать правильные решения.

Дети с адекватной самооценкой в большинстве случаев склонны анализировать результаты своей деятельности. Они уверены в себе, активны, уравновешены, быстро переключаются с одного вида деятельности на другой, настойчивы в достижении цели. Стремятся сотрудничать, помогать другим, они достаточно общительны и дружелюбны.

Но, встречаются и **дети с завышенной самооценкой**. Они, как правило, очень подвижны, не сдержаны, быстро переключаются с одного вида

деятельности на другой, часто не доводят начатое дело до конца. Они не склонны анализировать результаты своих действий и поступков. Эти дети склонны к демонстративному поведению и доминированию.

Дети с заниженной самооценкой в поведении чаще всего нерешительны, малообщительны, недоверчивы к другим людям, молчаливы, скованны в своих движениях. Они очень чувствительны, готовы расплакаться в любой момент, не стремятся к сотрудничеству и не способны постоять за себя. Дети с заниженной самооценкой тревожны, не уверены в себе, трудно включаются



в деятельность. Они заранее отказываются от решения задач, которые кажутся им сложными, но при эмоциональной поддержке взрослого легко справляются с ними.

Для коррекции заниженной самооценки взрослые должны помочь ребенку:

- найти занятие по душе
- показывайте, что гордитесь им
- поощряйте его небольшие достижения
- научите отстаивать свою точку зрения и обосновывать решения
- объясните, что невозможно нравиться всем

Существуют фразы, которые помогут сформировать нормальную самооценку. Они актуальны для детей с заниженной и завышенной самооценкой. К ним относятся:

1. **«Твоя жизнь состоит не только из успехов»** - показывает, что важно стремление к чему-то, а не только результат.
2. **«Ошибиться не стыдно, хуже – ничего не делать»** - неудача может постичь каждого, неправильный выбор – это вполне нормально. Важно – не сдаваться!
3. **«К сожалению, несправедливость тоже бывает»** - не все складывается так, как мы этого хотим, но не стоит оставлять попытку чего-то добиться.

Формирование адекватной самооценки, умение видеть свои ошибки и правильно оценивать свои действия - основа формирования самоконтроля и самооценки. Это имеет огромное значение для дальнейшего развития личности, сознательного усвоения норм поведения.

Уважаемые родители, огромное значение в развитии у детей самосознания и оценки имеет игра. Предлагаем Вам несколько игр.

Игра «Имя и движение»

Цели: Детям легче прочувствовать свою принадлежность к группе, когда они могут задействовать свое тело. Именно такая возможность и предоставляется им в этой игре. Так же она помогает детям в начале знакомства запомнить имена друг друга и дает им возможность представить себя группе самым необычным и фантастическим способом.

Детям нравится, что вся группа повторяет их жесты. По мере развития игры желание постоять в центре круга и «запечатлеть» свое движение в группе становится все более сильным. На несколько мгновений каждый ребенок становится Режиссером, по воле которого действуют все остальные, включая

и педагога. При этом дети не только запоминают имена друг друга, но и получают прекрасную возможность посмеяться.

Инструкция: Сядьте в один большой общий круг. Сейчас первый ребенок произнесет свое имя и при этом сделает какое-нибудь движение – руками, ногами, всем телом. Далее все участники игры хором говорят имя ребенка и повторяют движение, сделанное им, мы все вместе становимся эхом. (После этого участник игры передает ход своему соседу слева или справа. Выбрать первого участника можно с помощью считалки).

Уважаемые родители, эта игра так же весело пройдет и в кругу Ваших знакомых и друзей.

«Импровизация на ударных инструментах»

Цель: Игра на ударных инструментах раскрепощает и стимулирует способность проявлять инициативу в нестандартной ситуации.

Ребенку предлагают показать, как он будет бить в барабан, если ему грустно, весело и т. д.

Вариант игры. Пробарабанить то чувство, какое он сам хочет или какое испытывает в данный момент, а родители должны отгадать, что он изобразил.

«Именинник»

Цель: повышение самооценки ребенка.

Содержание:

Выбирается именинник, который рассказывает о своем хорошем поступке. Затем распределяются роли, и проигрывается ситуация, изложенная именинником; далее он делится своими впечатлениями. В итоге участники группы подходят к имениннику, жмут ему руку и, глядя в глаза, говорят: «Молодец!»

«Ромашка успеха»

Цель: повышение самооценки ребенка.

Содержание:

Сердцевиной ромашки становится фотография улыбающегося ребенка. Желательно, чтобы фотография ассоциировалась с каким-либо ярким, богатым впечатлениями моментом из жизни (детский праздник, рыбалка с

папой). Вокруг сердцевины нужно расположить семь крупных лепестков разного цвета. Каждый лепесток — это день недели, и он имеет свой цвет. На лепестках отмечаются успехи, которых ребенок достиг в течение дня. В выходные родители могут торжественно зачитать список достижений ребенка за неделю.

Советы родителям

- Любите своего ребёнка!
- Замечайте все успехи и достижения, даже самые маленькие.
- Говорите своему ребёнку о том, как он много для вас значит.
- Верьте в него!
- Играйте с ним, общайтесь и помните, что именно проявление любви даёт ощущение собственной ценности.

Источники:

<https://nsportal.ru/detskiy-sad/materialy-dlya-roditeley/2015/04/03/samootsenka-rebyonka-doshkolnogo-vozrasta>

<https://umnazia.ru/blog/all-articles/samoocenka-doshkolnika>

<https://www.moi-detsad.ru/igra-kak-sredstvo-razvitiya-samosoznaniya/>

