

ПАПКА – ПЕРЕДВИЖКА

«ФОРМИРОВАНИЕ АДЕКВАТНОЙ САМООЦЕНКИ»





«ЧТО ТАКОЕ САМООЦЕНКА»

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.

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 они пытаются 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, обидчив;

• 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;

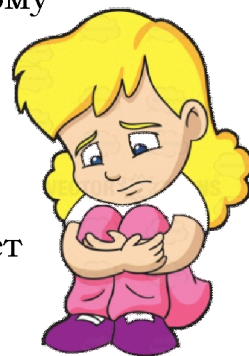
• такой ребенок все время думает, что его обманут, обидят, недооценят, всегда ожидает худшего;

• 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.

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

взрослые (родители) и сверстники

Оценка дошкольником самого себя во многом зависит оценки взрослого.

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».

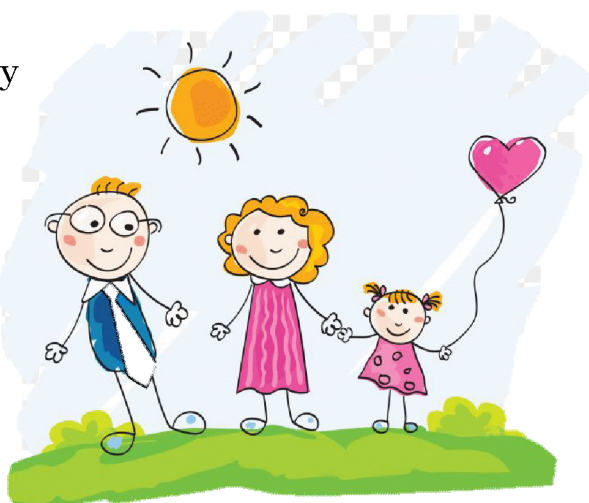
Если оцениваете его критически, считаете, что он недостаточно умный или способный, то он это чувствует.

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.



«ФОРМИРОВАНИЕ АДЕКВАТНОЙ САМООЦЕНКИ У СТАРШИХ ДОШКОЛЬНИКОВ»

Известно, как значимо формирование в старшем дошкольном возрасте адекватной самооценки. Адекватная самооценка, уровень притязаний играют важнейшую роль в сформировании личности ребенка. Особенно велико значение адекватного уровня притязаний в подготовке детей к школьному обучению. Но также известно, что ребенок не рождается на свет с определенным отношением к себе. Как и все другие особенности личности, самооценка складывается в процессе воспитания, где основная роль принадлежит семье и детскому саду.

Родители должны помнить об основных правилах в воспитании:

1. Давая негативную оценку действиям ребенка, нельзя говорить: «Ты не умеешь строить, рисовать... подметать». В этих случаях ребенок не может сохранить побуждение к данному виду деятельности, утрачивает уверенность в себе, в своих силах, способностях.

С переживания низкой самооценки, вызванной отношением взрослых, начинается невротическое развитие ребенка.

2. Нельзя позволять, чтобы негативная оценка деятельности ребенка распространялась на его личность, то есть ребенка надо критиковать за его поведение. Оценка личности блокирует развитие ребенка и формирует комплекс неполноценности, а следовательно, и неадекватную заниженную самооценку и уровень притязаний.

3. Очень важна интонация, эмоциональная окраска высказывания, обращенного к ребенку. Дети реагируют не только на содержание, но и на эмоциональную окраску, в которой заключено отношение к ребенку.

4. Недопустимо сравнивать ребенка (его дела и поступки) с кем-то другим, его нельзя никому противопоставлять, такие сравнения являются с одной стороны, психотравмирующими, а с другой — формируют негативизм, эгоизм, зависть.

5. Родители должны создавать такую систему взаимоотношений с ребенком, в которой он будет воспринимать себя только благоприятно (как норму). Лишь в этом случае он может нормально воспринимать чужие успехи, без снижения самооценки.

6. Главная функция семьи заключается в чтобы способность социальной адаптации исходила из его возможностей.

7. В отношениях к ребенку недопустим резкий переход от только положительных оценок к резко отрицательным, от наказующего тона к ласковому задабриванию.

Соблюдение родителями вышеперечисленных правил в воспитании детей обеспечит наиболее благоприятное развитие детской психики, а также формирование адекватной самооценки и уровня притязаний.



«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? Не 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 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 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 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.

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).

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".

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.

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.

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, беззащитным. от ребенка!
4. 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 отношение к себе окружающих.



ИГРЫ ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ САМООЦЕНКИ У ДЕТЕЙ

Я-смелый.

Ребенок с завязанными глазами стоит на подушке. Спрыгнув с подушки, говорит " Я смелый". Упражнение дети делают по очереди.

Я -ловкий.

Ребенок обегает кегли, пролезает под стулом, берет в руки надувной мяч, подбрасывает вверх и говорит: " Я ловкий".

Я - умный.

Ребенок стоит на одной ноге, правая рука на животе, левой гладит себя по затылку, повторяет " Я-умный". Упражнение повторить 3 раза.

Я сильный.

Ребенок стоит на одной ноге, держит два мяча под мышками, прижимая к себе. Ребенок повторяет три раза " Я -сильный", по сигналу "Брось!" - бросает мячи.

Лепим волшебный шар.

От куска пластилина отрежьте небольшие кусочки, покажите детям, как пользоваться ножом для пластилина. Каждый ребенок катает шарик. Первые несколько шариков отдают одному ребенку, следующие другому (по количеству детей). Из общих шариков каждый ребенок катает один шар, повторяя: " Шар волшебный я леплю, очень я себя люблю". Покажите детям, как украсить шар бусинами, бисером, фольгой.

Царь горы.

Ребенок сидит на двух трех подушках, остальные дети подходят к нему, дают маленький мячик и говорят: " Ты-хороший. Ты - сильный. Ты-добрый" и т. д. Когда мячики падают, место занимает другой ребенок. Упражнение делают все дети по очереди.

Показываем стихотворение.

Педагог читает стихотворение, а дети показывают, стоя на отгороженном месте (на сцене)

Я на сцене выступаю,
Я танцую и пою,
Зрителей я восхищаю,
Никогда не устаю.
Я присяду, покружусь,
Всем знакомым улыбнусь.
Слышу в зале топот, свист,
Настоящий я артист!
Твой друг плачет.

Один ребенок лежи на подушках и делает вид что плачет. Остальные дети по очереди подходят к нему и говорят утешительные слова. Упражнение делают все дети по очереди, педагог помогает подобрать как можно больше утешительных слов.

Протянем другу руку.

Дети стоят по кругу. По сигналу педагога один ребенок протягивает руку другому, тот третьему и т. д. Когда все дети взяли за руки, сказать хором "Давай дружить".



УПРАЖНЕНИЕ «СОЛНЫШКО»

Самооценка ребёнка складывается, в том числе и из тех оценочных суждений, которые малыш слышит от взрослых.

Эти суждения могут быть как позитивные: «Молодец», «Умница», «Ты у меня добрый, умный, аккуратный...», так и негативные: "Неряха", «Непоседа», «Непослушный, неисполнительный, рёва...»

Упражнение «Солнышко» хорошо показывает, насколько в сознании ребёнка закрепились те или иные представления о себе.

Итак, перейдём к сути упражнения.

Для его выполнения потребуется альбомный лист, фломастеры или карандаши.

Попросите ребёнка нарисовать солнышко с лучами. Никаких требований к рисунку не предъявляется, ребёнок рисует солнышко где угодно в пределах листа и чем ему нравится.

Пусть ребёнок немного расскажет о солнышке.

- Солнышко — какое оно?

- Яркое, жёлтое, красное, доброе, тёплое, радостное...

- А теперь представь, что солнышко — это ты. У солнышка твоё имя.

Пусть ребёнок подпишет, если умеет, своё имя на солнышке. Если писать он ещё не умеет, то имя подпишите сами. У солнышка обязательно должны быть лучи. Если их немного, то подрисуйте до 7-9 лучиков.

- Ты перечислил, какое солнышко замечательное: тёплое, светлое, доброе... Давай подпишем каждый лучик солнышка, называя какое-то твоё замечательное качество. Какой ты?

Ребёнок может не сразу ответить. Помогите ему, сказав, например: «Я считаю, что ты добрый. А ещё какой?»

Каждое названное вами или ребёнком качество подписывается вдоль лучика. Задача: постараться, чтобы каждый лучик был назван.

И позвольте ребёнку немного пофантазировать, прихвастнуть. Не возражайте, даже если считаете, что это качество или привычка у него не развито или вообще отсутствует.

Так вы сможете услышать, что ребёнок считает своими достижениями. «Я мою посуду... Убираю игрушки...»

Запишите всё, что услышите, пусть и делается это порой со слезами или даже скандалом. Не нужно реплик:

«Да, это делается, когда тебе десять раз скажешь...» и т.п..

В упражнении «Солнышко» мы работаем только на позитиве.

Одно очень важное условие. Как бы вы не сердились на сына или дочку, в чём бы они не провинились, наказывая их, никогда не упоминайте в этот момент про ваше рукотворное солнышко.

Поверьте, одна невинная вроде фраза типа «Ты же солнышко, а так поступаешь...» способна разрушить весь эффект упражнения. Проступок, без сомнения, требует разумного наказания, но никак не перечёркивания того, что ваш ребёнок — ваше солнышко.

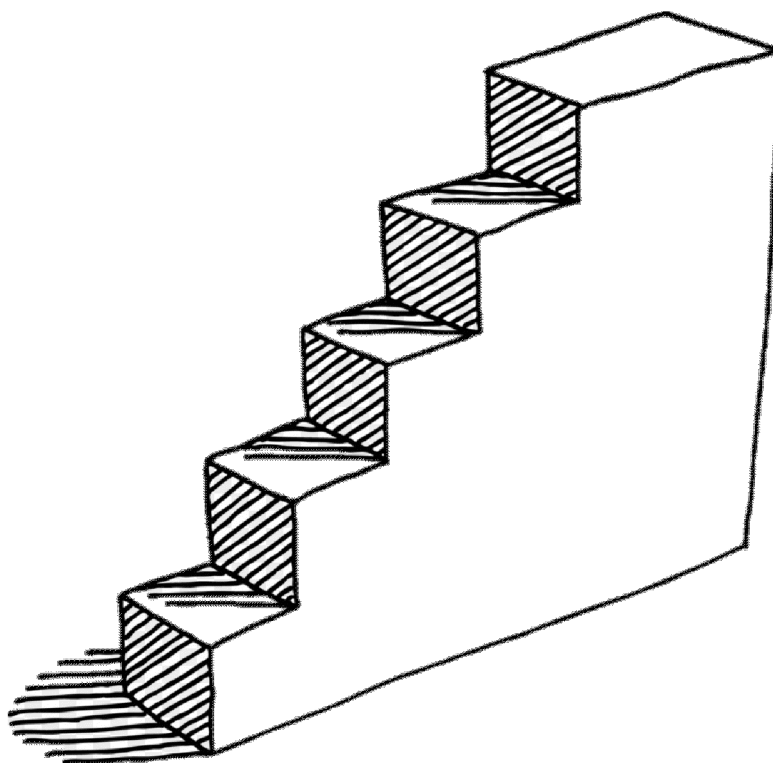
И ещё один вариант выполнения упражнения «Солнышко». Оно выполняется тогда, когда нарисовано солнышко ребёнка. Предложите ему нарисовать подобное солнышко для бабушки или папы, для сестрички или воспитательницы в детском саду. Пусть это будет подарок на день рождения или просто приятный сюрприз.



МЕТОДИКА ВЫЯВЛЕНИЯ УРОВНЯ САМООЦЕНКИ «ЛЕСЕНКА»

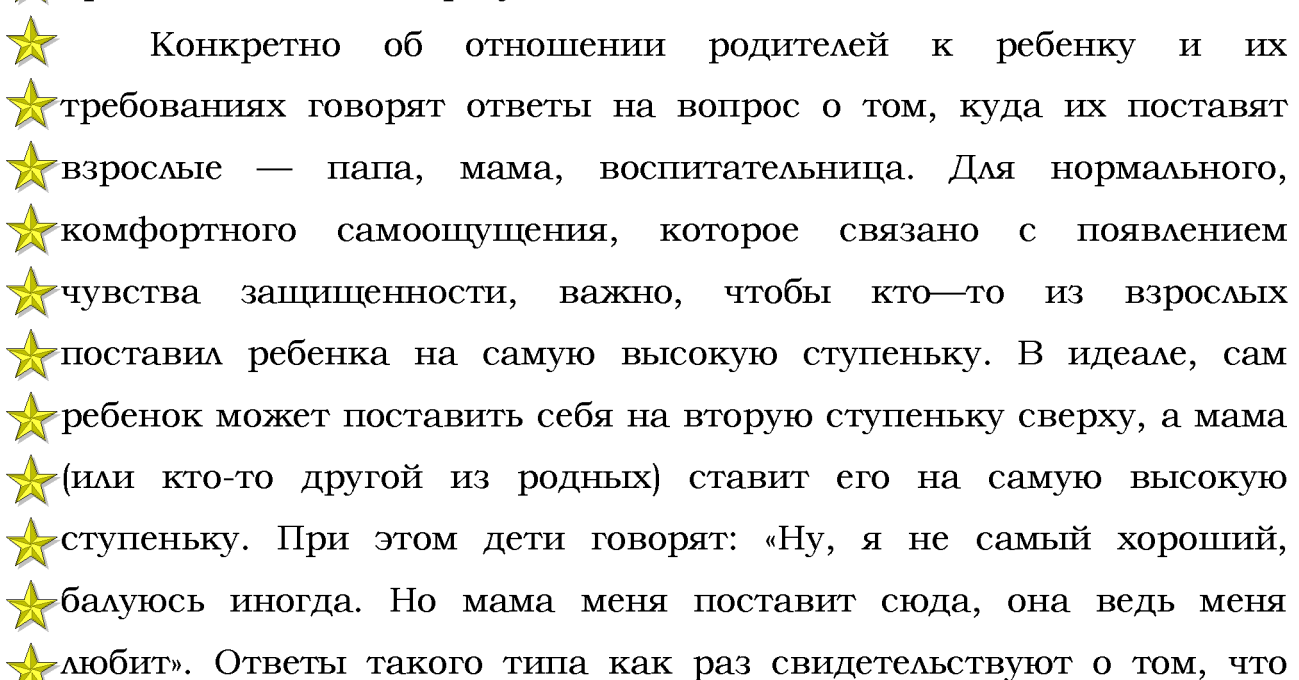
В.Г. ЩУР

Инструкция. Посмотри на эту лесенку. На ступеньку выше (показывают) ставят хороших Детей, чем выше — тем лучше дети, а на самой верхней ступеньке — самые хорошие ребята. На ступеньку ниже ставят не очень хороших детей (показывают), еще ниже — еще хуже, а на самой нижней ступеньке — самые плохие ребята. На какую ступеньку ты сам себя поставишь? А на какую ступеньку тебя поставят мама? папа? воспитательница?



Проведение теста. Ребенку дают листок с нарисованной на нем лестницей и объясняют значение ступенек. Важно проследить, правильно ли понял ребенок ваше объяснение. В случае необходимости следует повторить его. После этого задают вопросы, ответы записывают.

Анализ результатов. Прежде всего обращают внимание, на какую ступеньку ребенок сам себя поставил. Считается нормой, если дети этого возраста ставят себя на ступеньку «очень хорошие»





★ ребенок уверен в любви взрослого, чувствует себя защищенным,
★ что необходимо для нормального развития в этом возрасте.

★ Признаком неблагополучия как в структуре личности ребенка,
★ так и в его отношениях с близкими взрослыми являются ответы, в
★ которых все родные ставят его на нижние ступеньки. Однако при
★ ответе на вопрос «Куда тебя поставит воспитательница?»
★ помещение на одну из нижних ступенек нормально и может
★ служить доказательством адекватной, правильной самооценки,
★ особенно в том случае, если ребенок действительно плохо себя
★ ведет и часто получает замечания от воспитательницы.



ЛИТЕРАТУРА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ



Зажигина, М.А. Чего не стоит делать родителям, но что они всё равно делают. Родительская библиотека/ М.А. Зажигина. – М.: Генезис, 3-е изд., 2010. – 240 с.

Ратледж, Р. Мамина книга. Бесконфликтное воспитание ребёнка от 1 до 4 лет. / Р. Ратледж. – Минск: «Поппури», 2010. – 208 с.

Сурженко, Л. Как вырастить личность. Воспитание без крика и истерик/ Л. Сурженко. – Издательство: Питер, 2011. – с.

Баркан, А.И. Его Величество Ребёнок какой он есть. Тайны и загадки/ А.И. Баркан. – М.: АО «СТОЛЕТИЕ», 1996. – 368 с.

Бруно, Р. Любим ли я... (Диалог с матерью)/ Р. Бруно. – СПб.: «Ювента», 1998. – 277 с.

Бикеева, А.С. Семья особого назначения, или Рецепты позитивного родительства на каждый день/ А.С. Бикеева. – М.: Генезис, 2009. – 224 с.

Богачкина, Н.А. Как преодолеть детскую застенчивость. / Р.Н. Сиренко, Н.А. Богачкина. – Серия «Психология - детям, психология о детях». – Ярославль: Академия развития, 2007. – 224 с.

Ледлофф, Ж. Как вырастить ребенка счастливым. Принцип преемственности/ Ж. Ледлофф. – М.: Генезис, 5 изд., 2008. – 207 с.

Фис, Ш. Дети и страх. Советы родителям, воспитателям и детям. Секреты интегративной психотерапии/ Ш. Фис. – М.: ГАЛА-Издательство, 2009. – 208 с.

Огольцова, Е. Г. Роль родителей в формировании самооценки ребёнка/Е.Г. Огольцова// Молодой ученый. — 2017. — №48. — С. 161-164.

Клюева, Н.В., Касаткина Ю.В. Учим детей общению.
Популярное пособие для родителей и педагогов/ Н.В. Клюева. -
Ярославль: Академия развития, 1997. 240 с.

