

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
муниципального образования город Краснодар
«Центр развития ребенка – детский сад № 232»

КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ И ПЕДАГОГОВ
«ФОРМИРОВАНИЕ АДЕКВАТНОЙ САМООЦЕНКИ У
СТАРШИХ ДОШКОЛЬНИКОВ»

Составила: Бакулевич О.А.
педагог - психолог

2023 г.

Самооценка - это оценка личностью **самой себя**, своих возможностей, способностей, качеств и места среди других людей. В развитии личности ребенка **самооценка играет большую роль**. В дальнейшей жизни от этого будет зависеть успешность человека.

Адекватный образ «я» формируется у ребенка при гармоничном сочетании знаний, почерпнутых им из собственного опыта (*что я могу сделать, как я поступил*) и из общения со взрослыми, в первую очередь родителями, и сверстниками. Большое значение в **формировании самооценки** ребенка имеет заинтересованное отношение взрослого, одобрение, похвала, поддержка и поощрение - они стимулируют деятельность ребенка, **формируют** нравственные привычки поведения. В связи с **самооценкой** возникают такие личностные качества, как **самоуважение**, совесть, гордость, тщеславие, честолюбие; себя можно уважать, презирать, ненавидеть, гордиться собой.

Самооценка появляется во второй половине **дошкольного** возраста на основе первоначальной чисто эмоциональной **самооценки** («*Я хороший*») и рациональной оценки чужого поведения. Ребенок приобретает сначала умение оценивать действия других детей, а затем – собственные действия, моральные качества и умения. Пятилетний ребенок, оценивая свои практические умения, преувеличивает свои достижения. К шести годам сохраняется завышенная **самооценка**, но в это время дети хвалят себя уже не в такой открытой **форме**, как раньше. К семи годам у большинства **самооценка** умений становится более **адекватной**. В целом **самооценка дошкольника очень высока**, что помогает ему осваивать новые виды деятельности.

Самооценка динамична: она возникает, удерживается или исчезает. **Самооценки могут быть адекватными** (*соответствуют имеющимся у человека качествам, возможностям*) и **неадекватными** (*завышенными или заниженными*). **Неадекватность самооценки** - один из самых неблагоприятных факторов психологического и нравственного развития личности.

Развитие **самооценки** детей в зависимости от особенностей воспитания (*по М. И. Лисиной*).

Адекватная самооценка формируется, если:

- родители уделяют ребёнку достаточно много времени;
- оценивают положительно, но не выше, чем большинство сверстников;
- часто поощряют / не подарки/;
- наказывают в виде отказа от общения;
- **адекватно** оценивают физические и умственные данные;
- прогнозируют хорошие успехи в школе

Дети с адекватной самооценкой:

- анализируют результаты деятельности;
- пытаются выяснить причины неудач;
- уверены в себе, активны
- быстро переключаются с одного вида деятельности на другой;
- настойчивы в достижении цели;
- стремятся к сотрудничеству;
- общительны и дружелюбны.

Завышенная самооценка формируется, если:

- родители уделяют ребёнку очень много времени;
- оценивают высоко, выше, чем большинство сверстников;
- очень часто поощряют, / в том числе подарки/;
- редко наказывают;
- очень высоко оценивают физические и умственные данные;
- ожидают отличные успехи в школе.

Дети с неадекватно завышенной самооценкой:

- очень подвижны, не сдержаны;
- быстро переключаются с одного вида деятельности на другой;
- часто не доводят начатое дело до конца;
- не анализируют свои поступки;
- не осознают своих неудач;
- склонны к демонстративному поведению, доминированию.

Заниженная самооценка формируется, если:

- родители уделяют ребёнку очень мало времени;
- оценивают ниже, чем большинство сверстников;
- не поощряют;
- часто наказывают, упрекают;
- низко оценивают физические и умственные данные;
- не ожидают успехов в школе и в жизни

Дети с заниженной самооценкой:

- нерешительны, малообщительны, недоверчивы, молчаливы, скованны;
- готовы расплакаться в любой момент;
- тревожны, не уверены в себе;
- трудно включаются в деятельность;
- заранее отказываются от решения задач, которые кажутся им сложными;
- имеют низкий социальный статус в группе сверстников

Заниженная самооценка становится фактором, тормозящим развитие личности ребенка. Проявления негативной самооценки могут быть самые разные: от снижения работоспособности до проявления агрессии.

Негативная самооценка может привести к:

- Развитию нерешительности, застенчивости.

Ребенок может избегать ситуаций, в которых нужно проявлять речевую активность, отказываться от ведущих ролей в играх.

- Эмоциональной неустойчивости (*обидчивости*).

Малыш обижается при проигрыше в игре, болезненно реагирует на замечания, на повышенный тон голоса, недовольное выражение лица взрослого, часто плачет.

- Страхам.

Малыш боится новых людей, новых ситуаций, боится оставаться один, боится выступать на публике один, и т. п.

- Тревожности. Общение у тревожных, неуверенных в себе детей становится избирательным, эмоционально-неровным. Затрудняются контакты с незнакомыми людьми.

- Конфликтности. Ребенок может сам провоцировать конфликт, отвечать конфликтно на конфликтные действия других.

- Агрессивности.

Ребенок может ломать игрушки, толкать сверстника, кусаться, плевать, щипать других, говорить обидные слова, когда не слышит взрослый и т. п.

Рекомендации по формированию адекватной самооценки у детей.

- Не изолируйте ребенка от домашних дел, не стремитесь решать за него все проблемы, но и не перегружайте его тем, что ему не по силам. Хорошо если ребенок выполняет доступные ему задания и получает удовлетворение от сделанного.

- Не перехвалите ребенка, но и не забывайте поощрять его, когда он этого заслуживает. Помните – похвала, также как и наказание, должна быть соизмерима с поступком.

- Поощряйте в ребенке инициативу. Пусть он будет лидером всех начинаний, но также покажите, что другие могут быть в чем-то лучше его.

- Не забывайте поощрять и других детей в присутствии ребенка. Подчеркните достоинства другого и покажите, что ваш ребенок может также достичь этого.

- Показывайте своим примером **адекватность** отношения к успехам и неудачам. Оценивайте вслух свои возможности и результаты дела.

- Не сравнивайте ребенка с другими детьми, с собой.

Не допускается негативная оценка действий ребенка, нельзя говорить: «*Ты не умеешь строить, рисовать и т. д.*» В этих случаях ребенок не может сохранить побуждение к данному виду деятельности, утрачивает уверенность в себе, своих силах, способностях. Из-за этого **формируется низкая самооценка**, вызванная отношением взрослых, а также начинается невротическое развитие ребенка.

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.

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, упрямство, зависть.**

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

В отношении к ребенку недопустим резкий переход от только положительных оценок к резко отрицательным, от наказующего тона к ласковому задабриванию. Это дестабилизирует личность.

При работе с детьми необходимо всегда помнить следующие правила:

1. Положительно оценивайте ребенка как личность, демонстрируйте доброжелательное отношение к нему.

Для этого как можно чаще называйте ребенка по имени и хвалите его в присутствии других детей и взрослых («Я знаю, ты очень старался», «Ты умный мальчик»).

2. Не бойтесь указывать в тактичной **форме ребенку на ошибки.**

(«Работа хорошая, но зайчик у тебя, Ванюша, сегодня не получился»). Но результаты работы ребенка, занижающего свои возможности, сравнивайте не с работами других детей, а с его же результатами, которых он достиг вчера, неделю или месяц назад («Посмотри, сегодня ты завязал шнурки лучше, чем вчера»). Как можно чаще поощряйте детей с заниженной **самооценкой.**

3. Обсуждайте вместе с ребенком способы исправления ошибок и допустимых в данной ситуации **форм поведения**

(«Как ты думаешь, что можно сделать, чтобы Юля простила тебя?»), «Посмотри, ты нечаянно толкнул Машу, она заплакала. Подумай, как надо поступить в этой ситуации?»).

4. Обязательно выражайте уверенность в том, что у ребенка все получится

(«Завтра зайчик выйдет красивым», «Ребята, завтра Саша не будет больше обижать девочек»).

При демократическом стиле педагогической деятельности ребенок рассматривается как равноправный партнер в общении и познавательной деятельности. Педагог привлекает детей к принятию решений, учитывает их мнения, поощряет **самостоятельность суждений**, учитывает не только успеваемость, но и личностные качества. Методами воздействия являются побуждение к действию, совет, просьба. Для педагогов демократического стиля взаимодействия характерны большая профессиональная устойчивость, удовлетворенность своей профессией.

При авторитарном стиле ребенок рассматривается как объект педагогического воздействия, а не равноправный партнер. Педагог единолично принимает решения, устанавливает жесткий контроль за выполнением предъявляемых им требований, использует свои права без учета ситуации и мнения ребенка, не обосновывает свои действия перед ним.

Вследствие этого дети теряют активность или осуществляют ее только при ведущей роли воспитателя, обнаруживают низкую **самооценку**, агрессивность. Главными методами воздействия такого стиля являются приказ, поучение. Для педагога характерны низкая удовлетворенность профессией и профессиональная неустойчивость.

При либеральном стиле педагог уходит от принятия решений, передавая инициативу детям, коллегам. Организацию и контроль деятельности детей осуществляет без системы, проявляет нерешительность, колебания.

При попустительском стиле руководства педагог стремится, как можно меньше вмешиваться в жизнедеятельность детей, практически устраняется от руководства ими, ограничиваясь **формальным** выполнением обязанностей и указаний. Непоследовательный стиль характерен тем, что педагог в зависимости от внешних обстоятельств или собственного эмоционального состояния осуществляет любой из описанных выше стилей руководства.

К похвале воспитателя дети с **неадекватно завышенной самооценкой** относятся как к чему-то **само собой разумеющемуся**. Ее отсутствие может вызвать у них недоумение, тревогу, обиду, иногда раздражение и слезы. На порицание они реагируют по-разному. Одни дети игнорируют критические замечания в свой адрес, другие отвечают на них повышенной эмоциональностью. Некоторых детей одинаково привлекают и похвала и порицание, главное для них – быть в центре внимания взрослого. Дети с **неадекватно завышенной самооценкой** нечувствительны к неудачам, им свойственны стремление к успеху и высокий уровень притязаний.

В работе с дошкольниками с **заниженной самооценкой необходимо помнить**, что для них очень значима оценка педагога. Эмоциональная поддержка, похвала могут частично снять неуверенность в себе и тревожность.

Напротив, порицание и окрики усугубляют негативное состояние ребенка, приводят к уходу от деятельности. Он становится пассивным, заторможенным, перестает понимать, что от него требуют. Такого ребенка не следует торопить с ответом, надо дать ему возможность собраться с мыслями. Задача взрослых в работе с такими детьми – обеспечить успех деятельности, дать возможность ребенку поверить в свои силы.

В одних случаях **неадекватно завышенная самооценка в дошкольном** возрасте обусловлена не критичным отношением к детям со стороны взрослых, бедностью индивидуального опыта и опыта общения со сверстниками, недостаточным развитием способности осознания себя и результатов своей деятельности, низким уровнем аффективного обобщения и рефлексии.

В других – **формируется** в результате чрезмерно завышенных требований со стороны взрослых, когда ребенок получает только отрицательные оценки своих действий. Здесь завышенная **самооценка** будет выполнять скорее защитную функцию.

Сознание ребенка как бы «*выключается*»: он не слышит травмирующих его критических замечаний в свой адрес, не замечает неприятных для него неудач, не склонен анализировать их причины. Специалисты считают, что педагог окажет позитивное воздействие на **самооценку своих питомцев**, если, взаимодействуя с ними, научит гордиться тем, что каждый из них умеет делать хорошо, помогая осознать тем самым свои способности.

Оценочная деятельность требует от взрослого умения выражать доброжелательность в обращениях к детям, аргументировать свои требования и оценки с целью показать необходимость первых, гибко использовать оценки, без стереотипов, с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детей и положения ребенка в группе сверстников. Необходимо смягчать негативную оценку, сочетая с предвосхищающей положительной.

Уважение к ребенку, бережное отношение к его личности лежит в основе стратегии позитивного оценивания. Использование этой схемы педагогами и родителями при оценке деятельности и поведения детей старшего **дошкольного** возраста обеспечивает **формирование адекватной самооценки**, умения анализировать и контролировать свои действия и поступки.

Улыбка, похвала, одобрение - все это примеры положительного подкрепления, они ведут к повышению **самооценки**, создают позитивный образ.

Формированию положительной самооценки и Я-концепции педагог способствует и когда помогает ребенку преодолеть чувства страха, гнева, ревности; когда добивается, чтобы его воспитанники чувствовали себя ответственными за свое поведение, когда относится с уважением ко всем членам семьи ребенка.

Воспитатель способствует **формированию** позитивной Я-концепции своих воспитанников и другим путем - помогая детям с низкой **самооценкой** добиться успехов в совместной, значимой для **дошкольников деятельности**.

Педагогам необходимо знать и помнить, что все оценочные воздействия взрослого влияют на становление **самостоятельности и самооценки ребенка**.

Оценка **дошкольником** самого себя во многом зависит оценки взрослого. Заниженные оценки оказывают **самое** отрицательное воздействие. А завышенные искажают представления детей о своих возможностях в сторону преувеличения результатов. Но в то же время играют положительную роль в организации деятельности, мобилизуя силы ребенка. Оценка **дошкольником** себя происходит труднее, чем сверстника. К ровеснику он более требователен и оценивает его более объективно.

Развитие **самосознания** находится в тесной связи с **формированием** познавательной и мотивационной сферы ребенка. На основе их развития в конце **дошкольного** периода появляется важное новообразование - ребенок оказывается способным в особой **форме сознавать и самого себя и то положение**, которое он в данное время занимает, т. е. у

ребенка появляется «осознание своего социального «Я» и возникновение на этой основе внутренней позиции».

Данный сдвиг в развитии **самооценки** имеет важную роль в психологической готовности **дошкольника к обучению в школе**, в переходе к следующей возрастной ступени. Возрастает к концу **дошкольного периода и самостоятельность**, критичность детской оценки и **самооценки**.

Формирование адекватной самооценки, и умения 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, следования положительным образцам.

Примерные упражнения, игры, направленные на повышение уровня **самооценки**, развитие **адекватной самооценки**.

Игра «*Мое имя*».

Цель: идентификация себя со своим именем, **формирование** позитивного отношения ребенка к своему «Я».

Ведущий задает вопросы; дети по кругу отвечают.

- Тебе нравится твое имя?

- Хотел бы ты, чтобы тебя звали по-другому? Как?

При затруднении в ответах ведущий называет ласкательные производные от имени ребенка, а тот выбирает наиболее ему понравившееся.

Ведущий говорит: «Известно ли вам, что, имена растут вместе с людьми? Сегодня вы маленькие и имя у вас маленькое. Когда вы подрастаете и пойдете в школу, имя подрастет вместе с вами и станет полным.

Игра «*Связующая нить*».

Цель: **Формирование** чувства близости с другими людьми.

Дети, сидя в кругу, передают клубок ниток. Передача клубка сопровождается высказываниями о том, что тот, кто держит клубок, чувствует, что хочет для себя и что может пожелать другим. При затруднении психолог помогает ребенку – бросает клубок ему еще раз. Когда клубок вернется к ведущему, дети натягивают нить и закрывают глаза, представляя, что они составляют одно целое, что каждый из них важен и значим в этом целом.

Игра «*Возьми и передай*».

Цель: Достижение взаимопонимания и сплоченности, умение передавать положительное эмоциональное состояние.

Дети встают в круг, берутся за руки, смотрят друг другу в глаза и мимикой передают радостное настроение, добрую улыбку.

Игра «*Настроение*».

Цель: Помощь в преодолении негативных переживаний, учить **самостоятельно принимать решения**, уменьшение тревожности.

Дети по кругу предлагают способы, как можно повысить настроение. Например: сделать доброе дело, поговорить с другом, поиграть с домашними животными, посмотреть любимый мультфильм, нарисовать картину, улыбнуться себе в зеркале, подарить улыбку другу.

Игра «*На что похоже настроение?*»

Цель: Эмоциональное осознание своего **самочувствия**, развитие симпатии.

Участники игры по кругу при помощи сравнения говорят, на какое время года, природное явление, погоду похоже их настроение. Начинает игру ведущий: «Мое настроение похоже на белое пушистое облачко в спокойном голубом небе. А твое? «Ведущий обобщает –какое же сегодня у всей группы настроение: грустное, веселое, смешное, злое.

Игра «*Комплименты*».

Цели: Помочь ребенку увидеть свои положительные со стороны; дать почувствовать, что его понимают и ценят друг дети.

Стоя в кругу, все берутся за руки. Глядя в глаза соседу, ребенок говорит: «*Мне нравится в тебе.*». Принимающий кивает головой и отвечает: «*Спасибо, мне очень приятно.*». Упражнение продолжается по кругу. После упражнения обсуждаются, что чувствовали участники, что неожиданного они узнали о себе, понравилось ли им дарить комплименты.

Упражнение «*Назови и покажи*».

Цель: Определение и передача эмоциональных состояний, выраженных при помощи мимики.

Дети сидят в кругу. Ведущий говорит: «*Когда я грущу - такой*». Показывает мимикой свое состояние. Затем продолжают дети по кругу, каждый раз изображая отличное от уже названных эмоциональное состояние. Когда очередь доходит вновь до ведущего, он предлагает усложнить упражнение: один показывает - все угадывают, какое эмоциональное состояние они увидели.

Этюд «*Ласка*»

Цель: Развитие умения выражать чувства радости, удовольствия.

Звучит музыка А. Холминова «*Ласковый котенок*». Дети разбиваются на пары: один - котенок, второй - его хозяин. Мальчик с улыбкой гладит и прижимает к себе пушистого котенка. Котенок прикрывает глаза от удовольствия, мурлычет и выражает расположение к хозяину тем, что трется головой о его руки.

Игра «*Сказочная шкатулка*»

Цель: **Формирование** **положительной «Я»-концепции, самопринятия,** уверенности в себе. Ведущий сообщает детям, что Фея сказок принесла свою шкатулку - в ней спрятались герои разных сказок. Далее он говорит: «Вспомните своих любимых персонажей и расскажите: какие они, чем они вам нравятся, опишите, как они выглядят (какие у них глаза, рост, волосы, что у вас с ними общего. А теперь с помощью волшебной палочки все превращаются в любимых сказочных героев: Золушку, Карлсона, Винни-Пуха, Буратино, Красную Шапочку, Мальвину. Выберите любой персонаж и покажите, как он ходит, танцует, спит, смеется и веселится».

Игра «Принц и принцесса»

Цель: Дать почувствовать себя значимым, выявление положительных стороны личности; сплочение детской группы.

Дети стоят в кругу. В центр ставится стул - это трон, Кто сегодня будет Принцем (Принцессой)? Ребенок по желанию садится на трон. Остальные дети оказывают ему знаки внимания, говорят что-нибудь хорошее.

"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.)

"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.