

**Консультация: «Самооценка ребенка.
Что это такое?»**



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. Адекватная самооценка позволяет человеку соотносить свои силы с задачами разной трудности и требованиями окружающих. Неадекватная (заниженная или завышенная) деформирует внутренний мир, мешает гармоничному развитию.

Самооценка начинает развиваться уже в раннем детстве. Часто можно слышать: "Ты уже такой большой, а завязывать шнурки (есть кашу, читать, др.) так и не научился!" Родители не задумываются над тем, что именно из их оценок, в первую очередь, и складывается мнение ребенка о себе; это потом, в школьном возрасте, он научится сам оценивать свои возможности, успехи и неудачи. Именно в семье ребенок узнает, любят ли его, принимают ли таким, каков он есть, сопутствует ли ему успех или неудача.

Как проявляется уровень самооценки в поведении?

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. Иногда дети, которым дается негативная оценка в семье, стремятся компенсировать это в общении со сверстниками. Они хотят всегда и везде быть первыми и принимают близко к сердцу, если это им не удастся.

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?

Тест «ЛЕСЕНКА»

Хотите проверить, какая самооценка у вашего малыша? Это легко сделать с помощью теста "Лесенка". Его используют с 3-х лет.



Нарисуйте на листе бумаги или вырежьте лесенку из 10 ступенек. Теперь покажите ее ребенку и объясните, что на самой нижней ступеньке стоят самые плохие (злые, завистливые и т.д.) мальчики и девочки, на второй ступеньке - чуть получше, на третьей еще лучше и так далее. А вот на самой верхней ступеньке стоят самые-самые умные (хорошие, добрые) мальчики и девочки. Важно, чтобы ребенок правильно понял расположение на ступеньках, поэтому можно его об этом переспросить. А теперь спросите, на какой ступеньке стоял бы он сам? Пусть нарисует себя на этой ступеньке или поставит куколку. Вот вы и выполнили задание, остается сделать выводы.

Если ребенок ставит себя на первую, 2-ю, 3-ю ступеньки снизу, то у него заниженная самооценка.

Если на 4-ю, 5-ю, 6-ю, 7-ю, то средняя (адекватная).

А если стоит на 8-й, 9-й, 10-й, то самооценка завышена.

Но для детей-дошколят завышенной считается самооценка, если малыш постоянно ставит себя на 10-ю ступеньку.

Что же делать, если самооценка Вашего ребенка неадекватна (сильно завышена или занижена)? Уровень самооценки может изменяться, особенно в дошкольном возрасте. Каждое ваше обращение к ребенку, каждая оценка его деятельности, реакция на успехи и неудачи - все это оказывает влияние на отношение малыша к себе. То есть, вы можете помочь ребенку сформировать адекватную самооценку.

Советы родителям, заинтересованным в формировании адекватной самооценки

- Не оберегайте ребенка от повседневных дел, не стремитесь решить за него все проблемы, но и не перегружайте его. Пусть малыш поможет с уборкой, сам польет цветы, получит удовольствие от сделанного и заслуженную похвалу. Не нужно ставить перед ним непосильные задачи, для выполнения которых он еще просто не дорос.

- Не перехваливайте ребенка, но и не забывайте поощрять, когда он этого заслуживает. Если малыш давно умеет сам есть ложкой, не нужно каждый раз за это хвалить, но если у него получилось поесть аккуратно, не размазав кашу по всему столу, обязательно отметьте это достижение.
- Поощряйте в ребенке инициативу.
- Не забывайте, что малыш внимательно наблюдает за вами. Показывайте своим примером адекватность отношения к успехам и неудачам. Сравните: "У мамы не получился пирог, ну ничего, в следующий раз положим больше муки" / "Ужас! Пирог не получился! Никогда больше не буду печь!"
- Не сравнивайте ребенка с другими детьми. Сравните его с самим собой (тем, какой он был вчера или будет завтра).
Не бойтесь искренне любить своего ребенка и показывать ему свою любовь!

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, чем 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»

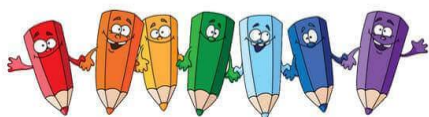
Не удивляйтесь, эта старая, всем известная игра очень полезна: она поможет Вашему ребенку почувствовать себя в роли лидера, что может, в случае

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.



Уровни самооценки

Адекватная. Дети с адекватной самооценкой активны, жизнерадостны, общительны, любопытны. Они без обид воспринимают замечания взрослых и своих ровесников, считая их справедливыми. Малыши с такой самооценкой нормально развиваются как в эмоциональном, так и в интеллектуальном плане.

Завышенная. Такие дети очень энергичны, высокомерны, капризны и обидчивы. Они во всем хотят быть лучше своих сверстников, не прислушиваются к мнению других людей. Стараются привлечь к себе внимание, бурно реагируют на критику. В их поведении наблюдается агрессивность по отношению к малышам, которые также стремятся к лидерству.

Заниженная. Допольник с заниженной самооценкой часто недооценивает себя, он нерешителен и скован. Малыш боится участвовать в играх, так как думает, что он хуже других. Общение со сверстниками дается ему сложно. Если родители постоянно упрекают ребенка в чем-либо (будь то внешность, характер или поведение), среди ровесников он будет считаться копушей, слабаком и изгоем.

На развитие и формирование самооценки школьников младших классов влияет множество факторов: семейная обстановка (полноценность семьи, ценности, мировоззрение, культура, отношения и пр.); общение (с взрослыми, знакомыми, друзьями, сверстниками и т.д.); возможности (материальные, духовные, умения, таланты); воспитание (методы, средства, уклон) и многое другое.

Признаки заниженной самооценки :

- высокая самокритичность, неудовлетворенность своей деятельностью;
- высокая чувствительность к критике, обидчивость, плаксивость;
- нерешительность и страх совершить ошибку;
- боязнь не оправдать чьи-либо ожидания, желание всем угодить;
- необоснованное чувство вины;
- пессимизм и меланхоличность;
- привычка извиняться за каждый поступок, тихая и невнятная речь;
- сутулость, нежелание смотреть в глаза при разговоре, страдальческая мимика;
- необщительность, частые жалобы на плохое самочувствие.

КАКИЕ СЛОЖНОСТИ ОЖИДАЮТ МАЛЫШЕЙ С ПОНИЖЕННОЙ САМООЦЕНКОЙ?:

- Развитие «комплекса неполноценности»;
- Задержка личностного развития;
- Зависимость от окружающих;
- Ребенок становится очень робким и замкнутым;
- Неправильное восприятие окружающих;
- Отрицательное отношение к сверстникам;
- Мстительность и враждебность.



Игры на повышение самооценки

«Моя мама меня любит». Дети садятся в круг, каждый перечисляет, за что его любит мама.

«Передай клубок». Дети передают друг другу клубок по кругу со словами похвалы: ты хороший, ты красивая, ты добрый и т. д.

«Я на троне». В центре помещения ставят стул – «трон». Поочередно дети садятся на него и становятся «королем». Отдают приказания в течение 5 минут, а «свита» их выполняет.

«Пожалуйста». Дети, стоя возле своих мест, должны выполнять команды учителя только после слова «пожалуйста». Например, «Пожалуйста, поднимите правую руку!»

«Копилка достижений». В красивую коробку или вазу каждый день нужно класть листочек с описанием успешно выполненного дела. Со временем копилка потяжелее, а ребенок будет гордиться своими достижениями.

«Закончи предложение». Можно играть группой или взрослому с ребенком. Ведущий (взрослый) бросает мяч с началом предложения: «я могу...», «я умею...», «я знаю...». Ребенок, поймав мяч, должен закончить начатую фразу.

