

Повышаем самооценку ребенку

Самооценка дошкольников — это оценка ребёнком себя, своих возможностей, способностей, качеств и места среди других людей.

В дошкольном возрасте самооценка формируется через оценку собственных успехов и неудач, а также через реакцию окружающих (родителей, воспитателей, сверстников).



Признаки завышенной самооценки

Для большинства детей старшего дошкольного возраста характерна завышенная самооценка, что можно объяснить отсутствием негативной критики. Особенно ярко это проявляется в привычных ситуациях, например, на прогулке ребенок ведет себя как лидер, но при этом жестко командует детьми. Отрицательные черты завышенной оценки: конфликтность, отсутствие способности воспринимать критику, требовательность, стремление во что бы то ни стало стать лидером, доминирование, высокомерность, неусидчивость.

Если оценка формируется неправильно: Дети переоценивают свои возможности, считая себя исключительными, завышенное самомнение часто является причиной проблем общения со сверстниками, повышенная оценка мешает учебной деятельности, поведение внутри семьи становится неуправляемым.



Признаки заниженной самооценки

Таким детям присуща застенчивость, замкнутость, неустойчивый эмоциональный фон, например, они могут неожиданно расплакаться; стараются избегать ответственных решений, принимают заведомо простую позицию; при публичных выступлениях показывают более низкие результаты, чем выполняя индивидуальную работу; почувствовав неудачу, прекращают выполнять какую-либо деятельность; у них мало друзей, так как они стараются избегать больших компаний.

Неуверенные дети часто имеют неблагополучные семьи, низкий социальный статус. Это вызывает постоянные насмешки сверстников, определяет их в категорию отверженных. Неправильная оценка личности может возникать вследствие постоянной негативной обстановки, которую создают сами же родители. Например, мама постоянно одергивает ребенка, ругает за любые промахи и шалости, сомневается в его способностях. Такие дети конфликтуют, общаясь со сверстниками, имеют слабое развитие личности, у них часто проявляется озлобленность, враждебность.



Признаки адекватной самооценки

Адекватная самооценка у детей складывается при наличии правильного самопознания. Главные характеристики нормального развития личности - умение признавать ошибки, реальная оценка собственных поступков.

Черты детей, имеющих адекватное самоуважение: ответственность, способность высоко оценивать окружающих, уверенность, принципиальность, отстаивание собственных интересов. Дошкольники могут просить помощи взрослых в моменты затруднения, при этом сохраняя уверенность, способны адекватно оценивать собственное поведение, умеют принимать себя такими, какие они есть, допустив ошибку, склонны выбирать менее сложное задание.



Рекомендации родителям:

- 1) Не сравнивайте детей.
- 2) Реально оценивайте достижения ребенка – не занижайте и не завышайте способности ребенка, оценивайте только поступки.
- 3) Принимать границы ребенка - уважать чувства, мысли собственного ребенка, бережно относиться к игрушкам, иной собственности. Принимать друзей, интересы, увлечения.
- 4) Будьте примером, демонстрируйте уверенное поведение.
- 5) Хвалить нужно за стремление, попытку достижения определенного результата, за старания (хвалить можно при посторонних, но наказывать только наедине).
- 6) Используйте небольшие вознаграждения для похвалы.
- 7) Давать особо важные поручения, подчеркивая значимость, самостоятельность ребенка, делегируйте задачи по силам и не вмешивайтесь.
- 8) Создать атмосферу любви, уважения и заинтересованности.
- 9) Оптимизировать отношения ребёнка со сверстниками. Нужно создать условия для полноценного общения ребёнка с другими детьми.
- 10) Расширить и обогатить индивидуальный опыт ребёнка. Чем разнообразнее деятельность ребёнка, тем больше у него возможностей для проверки своих способностей и расширения представлений о себе.
- 11) Не предъявлять к ребёнку завышенных требований. Порой представления о желаемых качествах ребёнка не соотносятся с его реальными возможностями.
- 12) Доверять ребёнку. Нужно оставлять за ним право на собственный поступок, на награду или расплату за него.

Как правильно хвалить и наказывать, чтобы сформировать адекватную самооценку

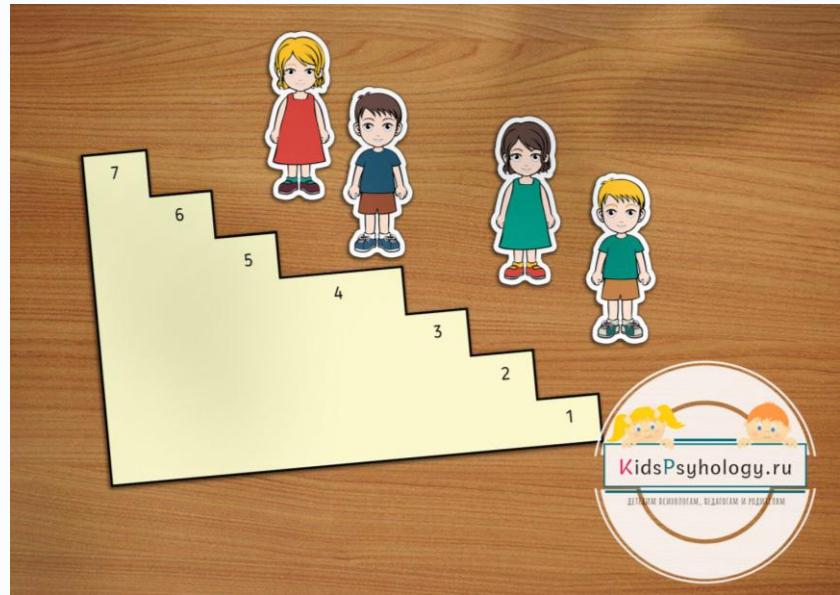
Когда наказание становится способом самоутверждения родителя, результат воспитания оказывается нулевым. Использование таких неэффективных мер, как крик, агрессия, физическая сила, никак не помогут формированию адекватной самооценки.

Рекомендации:

1. Провести воспитательную беседу. Если ребенок сильно нашалил, лучше поговорить, создав спокойную обстановку. Такой подход заставит его понимать, анализировать поступки.
2. Предложить исправить ситуацию самостоятельно. Если дошкольник сломал, испортил какую-то вещь, нужно дать ему возможность возместить ущерб.
3. Позитивный настрой. Кроме исправления ситуации, взрослый должен побудить ребенка совершать поступки с пользой. Например, убирая разбросанные вещи, можно улучшить вид комнаты, выполнить небольшую перестановку.
4. Вместо постоянного крика, необходимо сформулировать четкие требования и следить за их выполнением.
5. Если все же нужно наказать ребенка, нужно предупредить о наказании.
6. Существуют более действенные способы убеждения дошкольника: вовлечение в интересные ситуации, внушение, игра, беседа.
7. Использование похвалы является более эффективным методом воспитания. Чем чаще дошкольник слышит одобрение, тем реже его приходится наказывать. Хвалить нужно больше, применять наказание - меньше.

Адекватная самооценка детей появляется благодаря правильно выбранной модели воспитания. Правильно воспитывающие родители задумываются над поведением, когда

рядом находится маленький член семьи. Благодарят его за проделанную работу, концентрируются на позитиве. Позволяют проявлять инициативу, поддерживают во время неудачи. Не ставят перед ним невыполнимых целей, вместо критики спокойно объясняют: некоторые вещи делать недопустимо. Чувствуя такое отношение, малыш обретает уверенность, начинает проявлять заинтересованность, успешно выполняет задания.



СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!