

Психологическая консультация для родителей.

Формирование адекватной самооценки у детей.

Мы постоянно сравниваем себя с другими людьми и на основе этого сравнения вырабатываем мнение о себе, о своих возможностях и способностях, чертах своего характера и человеческих качествах.

Процесс этот начинается уже в самом раннем возрасте. В дошкольном возрасте у ребенка складывается ощущение благополучия или неблагополучия, самооценности, состоятельности. Оно может помочь нам предположить, кем он станет в будущем: победителем, человеком, преуспевающим в любом деле, которое он выполняет, или неудачником, человеком, который считает себя не в силах осуществить намеченное.

Кому из нас не приходилось слышать подобные реплики: «Ну вот, посмотри, как сделал Петя. А что опять у тебя получилось?!» Или: «Ты уже такой большой, а завязывать шнурки (есть кашу, читать буквы и т.п.) так и не научился! Много подобных высказываний можно услышать от родителей и педагогов, которые не задумываются над тем, что именно из их оценок и складывается в первую очередь мнение ребенка о самом себе. Именно в семье ребенок впервые узнает, любят ли его, принимают ли таким, каков он есть, сопутствует ли ему успех или неудача. Закрепляется представление о себе в детском коллективе уже в дошкольном возрасте.

Ребенок переживает радость, удовлетворение при совершении им достойных поступков и огорчение, возмущение, недовольство, когда он сам или другие нарушают общепринятые требования, совершают недостойные поступки. Переживаемые чувства вызываются не только оценкой взрослых, но и формирующимся оценочным отношением ребенка к своим и чужим поступкам.

Наша самооценка может быть слишком высокой или слишком

низкой, а может находиться на среднем уровне. Важно, чтобы то, как оценивает себя ребенок, совпадало с его реальными возможностями.

Складывающаяся самооценка ребенка соответственно оказывает влияние на его поведение.

Активность, находчивость, бодрость, чувство юмора, общительность. Желание идти на контакт – те качества, которые свойственны детям с адекватной самооценкой. Они охотно участвуют в играх, не обижаются, если оказались проигравшими и не дразнят других в случае выигрыша.

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 и уходят.

При завышенной самооценке дети во всем стремятся быть лучше других. Часто от такого ребенка можно услышать: «Я самый лучший (сильный, красивый). Вы все должны слушать меня». Такой ребенок порой бывает агрессивным по отношению к другим, которые тоже хотят быть лидерами детской группы.

Полезно знать, что уровень самооценки не устанавливается раз и навсегда. Он может изменяться, особенно в дошкольном возрасте. Каждое наше обращение к ребенку, каждая оценка его деятельности, отношение к его успехам и неудачам – все это оказывает влияние на отношение ребенка к себе.

Рекомендации взрослым, заинтересованным в формировании адекватной самооценки у детей.

- ❖ Не оберегайте ребенка от повседневных дел, не стремитесь решать за него все проблемы, но и не перегружайте его тем, что ему непосильно. Пусть ребенок выполняет доступные ему задания и получает удовлетворение от сделанного.

- ❖ Не перехваляйте ребенка, но и не забывайте поощрить его, когда он этого заслуживает. Помните, что похвала, так же 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 сравнивайте ребенка с другими детьми. Сравнивайте его с самим собой.
- ❖ Не забывайте поощрять и других в присутствии ребенка, имеющего неблагоприятную самооценку. Подчеркните достоинства другого и покажите, что ребенок может также достичь этого.
- ❖ Показывайте своим примером адекватность отношения к успехам и неудачам. Оценивайте вслух свои возможности и результаты дела.
- ❖ Ничто так не формирует и не закрепляет положительную самооценку ребенка как участие в грамотно подобранной и организованной групповой игре. Играйте вместе!

Для улучшения самооценки, формирования положительного отношения к себе рекомендуется выполнять ряд упражнений, групповых игр.

Игра «Имя».

Предложите ребенку придумать себе имя, которое он хотел бы иметь, или оставить свое. Выясните у ребенка, почему ему не нравится или

нравится его имя, почему он хотел бы, чтобы его называли по-другому.

Эта игра может дать вам дополнительную информацию о самооценке ребенка.

Проигрывание ситуаций.

Ребенку предлагается ситуация, в которой он должен изобразить самого себя. Ситуации могут быть самыми разнообразными. Можно придумать их самим, можно взять из реальной жизни. После разыгрывания ситуаций бывает полезно для играющего ребенка поменяться ролями с партнером и «оказаться на месте» того, с кем он общался.

Примеры ситуаций:

- Ты участвовал в соревновании и занял первое место, а твой друг был почти последним. Он очень расстроился. Помоги ему успокоиться.

- Твой друг попросил у тебя поиграть твою любимую игрушку, а отдал ее сломанной.

- Мама принесла три апельсина: тебе и твоему брату (сестре). Как ты поделишь эти апельсины? Почему?

Эта игра поможет освоить эффективные способы поведения и использовать их в реальной жизни.

Игра «Зеркало»

1 вариант игры. В эту игру можно играть вдвоем с ребенком и в группе. Ребенок смотрится в «зеркало», которое повторяет все его движения и жесты.

2 вариант игры. Принцип игры остается тем же. Но ребенок изображает кого-либо из общих знакомых или участников группы. «Зеркало указывает, кого изображал ребенок».

Эта игра очень полезна для пассивных, неуверенных в себе детей.

Она помогает открыться. Почувствовать себя более свободно, раскованно.

Игра «Пошли письмо»

Дети стоят в кругу, держась за руки. Водящий – почтальон – в центре круга. Он говорит: «Я посылаю письмо от Сережи к Лене». Сережа начинает передавать «письмо»: он пожимает руку своему соседу справа или слева, тот пожимает руку следующему и так дальше по кругу, пока «письмо» не дойдет до Лены. Цель почтальона «перехватить письмо»: т.е. увидеть, у кого из детей оно сейчас находится. Ребенок водит до тех пор, пока письмо не будет «перехвачено». Желательно, чтобы каждый побывал в роли почтальона.