****

***«Самооценка ребёнка дошкольного***

***возраста»***

******

**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***(3-6 лет)*.

**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 пытается 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, обидчивы;

• 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 сверстни ков.

• *«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.

• Заниженная, негативная самооценка у ребенка крайне неблагоприятна для полноценного развития личности. У таких детей есть опасность формирования установки "Я плохой", "Я ничего не могу", "Я неудачник".

• Ребёнка с низкой самооценкой легко узнать среди других детей. В игре *«Моряки»* он не выберет роль капитана. В игре *«Дочки-матери»* возьмёт на себя роль ребёнка, а не мамы, папы, то есть ведомого. Сегодня – в игре, завтра – в жизни.

**ВЫВОД:**

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

***Кто влияет на формирование самооценки ребенка: взрослые (родители) и сверстники***

**Самооценка** не дана нам изначально. Её формирование происходит в процессе какой-либо деятельности и межличностного взаимодействия. Став устойчивой, **самооценка** меняется с большим трудом.

* Родителям необходимо помнить всегда, что катанию на лыжах, плаванию, игре в шахматы, чтению – всему этому вашего малыша могут научить другие люди, но прежде всего от вас, родителей, зависит формирование его самооценки. В этой области вас никто не заменит.

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».



Чувство собственного достоинства малыша формируется под влиянием отношения к нему **родителей**. 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.

* 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.
* **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.*

***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.

**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.

**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)*

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.

**7**. Показывайте своим примером адекватность отношения к успехам и неудачам. Например: "У мамы не получился пирог — ну, ничего, в следующий раз положим больше муки". 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.

**8.** Не сравнивайте ребенка с другими детьми. Сравнивайте его с самим собой *(тем, каким он был вчера или будет завтра)*.



***С уважением педагог-психолог Думникова Екатерина Александровна.***