

# Что такое самооценка?

Что 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 мы слышим: "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 удается.

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»

(тест «Десять ступенек»)

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 дети, которые не слушаются родителей, не делятся игрушками и т. д., на второй ступеньке - чуть получше, на третьей еще лучше и так далее. А вот на самой верхней ступеньке стоят самые-самые послушные (честные, 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 наше обращение к ребенку, каждая оценка его деятельности, реакция на успехи и неудачи - все это оказывает влияние на отношение малыша к себе. То есть, мы можем помочь ребенку сформировать адекватную самооценку.



## Советы родителям, заинтересованным в формировании адекватной самооценки ребёнка

★ 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 цветок, получит удовольствие от выполненного 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. 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!"

★ А главное: не бойтесь искренне любить своего ребенка и показывать ему свою любовь!

