

## **Рекомендации по формированию адекватной самооценки у детей старшего дошкольного возраста.**

Дошкольный возраст – это начальный период осознания ребенком самого себя, мотивов и потребностей в мире человеческих отношений. Именно в дошкольном возрасте человек учится социализироваться. Поэтому важно в этот период заложить основы для формирования адекватной самооценки. Все это позволит ребенку правильно оценить себя, реально рассматривать свои силы к задачам и требованиям социальной среды, в соответствии с этим самостоятельно ставить перед собой определенные цели и задачи.

По мере того как происходит развитие ребенка, он учится понимать себя, свое Я, давать оценку собственным качествам, чертам характера, поступкам, суждениям, то есть происходит формирование оценочного компонента самосознания – самооценки.

Появление и развитие самосознания происходит в различных видах деятельности. При этом, взрослый, организуя на ранних этапах эту деятельность, помогает ребенку овладеть средствами осознания и самооценивания себя.

Оценка дошкольником самого себя во многом зависит от оценки взрослого.

Именно поэтому на ранних этапах развития самооценки, ребенку родители должны объяснить его основные гендерные качества. Девочке (и чаще всего это должен говорить папа) необходимо напоминать, что она самая добрая и самая красивая. Мальчику (это чаще должна говорить мама) необходимо как можно чаще напоминать, что он самый сильный и самый умный. А для того, чтобы ребенку было легче этого всего достичь, и необходима помощь самого близкого общества – семьи. Семья призвана всему обучить, всесторонне воспитать. Именно семья должна научить малыша оценочной деятельности. Необходимо помнить, что ребенка нельзя сравнивать с другими детьми, можно его поступки и результаты сравнить с его же поступками и результатами. Вместе с ребенком обсудить причины побед или неудач.

В старшем дошкольном возрасте у ребенка уже накапливается определенный социальный опыт и складываются стереотипы поведенческих реакций.

Заниженные оценки оказывают самое отрицательное воздействие на развитие личности. А завышенные искажают представления детей о своих возможностях в сторону преувеличения результатов. Но в то же время играют положительную роль в организации деятельности, мобилизуя силы ребенка.

Ниже приведены стратегии позитивного оценивания ребенка, необходимые каждому родителю и педагогу.

Основные стратегии позитивного оценивания ребенка старшего дошкольного возраста.

1. Положительная оценка ребенка как личности, демонстрация доброжелательного к нему отношения («Я знаю, ты очень старался» «Я верю, что все получится»).
2. Указания на ошибки, допущенные при выполнении задания, или нарушения норм поведения («Но сейчас ты поступил неправильно...»).
3. Анализ причин допущенных ошибок и плохого поведения («Тебе показалось, что Маша толкнула тебя специально, но она это сделала не нарочно»).
4. Обсуждение вместе с ребенком способов исправления ошибок и допустимых в данной ситуации форм поведения.

5. Выражение уверенности в том, что у него все получится («он не будет больше толкать ребятишек», «она обязательно справится с заданием»).

В процессе общения ребенок постоянно получает обратную связь. Позитивная обратная связь сообщает ребенку о том, что его действия правильны и полезны. Таким образом, ребенок убеждается в своей компетентности и достоинствах.

Улыбка, похвала, одобрение – все это примеры положительного подкрепления, они ведут к повышению самооценки, создают позитивный образ - Я. Необходимо учить ребенка ставить реальные цели и справляться с неудачами.

Для формирования правильного представления старшего дошкольника о себе и способности адекватно оценивать ряд рекомендаций.

Общие рекомендации по формированию адекватной самооценки и правильных представлений о себе у детей старшего дошкольного возраста.

1) Необходимо, чтобы ребенок рос в атмосфере любви, уважения, бережного отношения к его индивидуальным особенностям, заинтересованности в его делах и занятиях, уверенности в его достижениях; вместе с тем – требовательности и последовательности в воспитательных воздействиях со стороны взрослых. Сами взрослые должны выработать единые требования к ребенку и четко их придерживаться.

2) Оптимизация отношений ребенка со сверстниками. Необходимо создать условия для полноценного общения ребенка с другими детьми; если у него возникают трудности в отношениях с ними, нужно выяснить причину и помочь дошкольнику приобрести уверенность в коллективе сверстников. Каждый ребенок должен переживать ситуацию успеха в кругу сверстников и учиться гордиться своими достижениями.

3) Расширение и обогащение индивидуального опыта ребенка. Чем разнообразнее деятельность ребенка, чем больше возможностей для активных самостоятельных действий, тем больше у него возможностей для проверки своих способностей и расширения представлений о себе.

4) Развитие способности анализировать свои переживания и результаты своих действий и поступков. Всегда положительно оценивая личность ребенка, необходимо вместе с ним оценивать результаты его действий, сравнивать с образцом, находить причины трудностей и ошибок и способы их исправления. При этом важно формировать у ребенка уверенность, что он справится с трудностями, добьется хороших успехов, у него все получится.

На формирование адекватной самооценки ребенка, посещающего детский сад, большое воздействие оказывают воспитатели.

Для повышения уровня самооценки у детей старшего дошкольного возраста в детском саду, можно предложить проведение небольших игр, упражнений и этюдов, направленных на формирование позитивного отношения ребенка к самому себе, другим людям, формирование чувства близости с другими людьми, уменьшение тревожности, снятие психоэмоционального напряжения, развитие способности понимать свое эмоциональное состояние (приложение).

Задача родителей и воспитателей заключается в том, чтобы подготовить ребенка к этому сложному периоду его жизни. Для этого необходимо составить представление о самооценке и уровне притязаний своего ребенка, используя наблюдение. Развитие адекватного уровня самооценки в процессе взаимодействия с ребенком осуществляется постоянно. Можно предлагать ребенку посильные задания и

осуществляя при этом эмоциональную поддержку, похвалу и одобрение. Это в большой степени будет влиять на развитие адекватной самооценки у ребенка.

### **Примерные упражнения и игры, направленные на повышение уровня самооценки и развитие адекватной самооценки.**

*Игра «Связующая нить».*

Цель: Формирование чувства близости с другими людьми.

Дети, сидя в кругу, передают клубок ниток. Передача клубка сопровождается высказываниями о том, что тот, кто держит клубок, чувствует, что хочет для себя и что может пожелать другим. При затруднении психолог помогает ребенку – бросает клубок ему еще раз. Когда клубок вернется к ведущему, дети натягивают нить и закрывают глаза, представляя, что они составляют одно целое, что каждый из них важен и значим в этом целом.

*Этюд «Ласка»*

Цель: Развитие умения выражать чувства радости, удовольствия.

Звучит музыка А. Холминова «Ласковый котенок». Дети разбиваются на пары: один – котенок, второй – его хозяин. Мальчик с улыбкой гладит и прижимает к себе пушистого котенка. Котенок прикрывает глаза от удовольствия, мурлычет и выражает расположение к хозяину тем, что трется головой о его руки.

*Игра «Мое имя».*

Цель: идентификация себя со своим именем, формирование позитивного отношения ребенка к своему «Я».

Ведущий задает вопросы; дети по кругу отвечают.

- Тебе нравится твое имя?

- Хотел бы ты, чтобы тебя звали по-другому? Как?

При затруднении в ответах ведущий называет ласкательные производные от имени ребенка, а тот выбирает наиболее ему понравившееся.

Ведущий говорит: «Известно ли вам, что „имена растут вместе с людьми? Сегодня вы маленькие и имя у вас маленькое. Когда вы подрастаете и пойдете в школу, имя подрастет вместе с вами и станет полным, например:...(воспитатель называет возможные варианты имени)»

*Упражнение «Назови и покажи».*

Цель: Определение и передача эмоциональных состояний, выраженных при помощи мимики.

Дети сидят в кругу. Ведущий говорит: «Когда я грущу — такой». Показывает мимикой свое состояние. Затем продолжают дети по кругу, каждый раз изображая отличное от уже названных эмоциональное состояние. Когда очередь доходит вновь до ведущего, он предлагает усложнить упражнение: один показывает – все угадывают, какое эмоциональное состояние они увидели.

*Игра «На что похоже настроение?»*

Цель: Эмоциональное осознание своего самочувствия, развитие симпатии.

Участники игры по кругу при помощи сравнения говорят, на какое время года, природное явление, погоду похоже их настроение. Начинает игру ведущий: «Мое настроение похоже на белое пушистое облачко в спокойном голубом небе. А твое? «Ведущий обобщает – какое же сегодня у всей группы настроение: грустное, веселое, смешное, злое.

#### *Игра «Возьми и передай».*

Цель: Достижение взаимопонимания и сплоченности, умение передавать положительное эмоциональное состояние.

Дети встают в круг, берутся за руки, смотрят друг другу в глаза и мимикой передают радостное настроение, добрую улыбку.

#### *Игра «Принц и принцесса»*

Цель: Дать почувствовать себя значимым, выявление положительных стороны личности; сплочение детской группы.

Дети стоят в кругу. В центр ставится стул — это трон, Кто сегодня будет Принцем (Принцессой)? Ребенок по желанию садится на трон. Остальные дети оказывают ему знаки внимания, говорят что-нибудь хорошее.

#### *Игра «Комплименты».*

Цель: Помочь ребенку увидеть свои положительные со стороны; дать почувствовать, что его понимают и ценят другие дети.

Стоя в кругу, все берутся за руки. Глядя в глаза соседу, ребенок говорит: «Мне нравится в тебе...». Принимающий комплимент, кивает головой и отвечает: «Спасибо, мне очень приятно». Упражнение продолжается по кругу. После упражнения обсуждаются, что чувствовали участники, что неожиданного они узнали о себе, понравилось ли им дарить комплименты.

Упражнение на развитие мимических движений: поднять брови, опустить брови, нахмурить брови, сдвинуть и надуть губы, опустить уголки губ, улыбнуться, оттопырить губы, наморщить нос и т.д. Желательно, чтобы дети выполнили упражнение перед большим зеркалом.

#### *Игра «Настроение».*

Цель: Помогать в преодолении негативных переживаний, учить детей самостоятельно принимать решения, снижать уровень тревожности.

Дети по кругу предлагают способы, как можно повысить настроение.

Например: сделать доброе дело, поговорить с другом, поиграть с домашними животными, посмотреть любимый мультфильм, нарисовать картину, улыбнуться себе в зеркале, подарить улыбку другу.

#### *Игра «Сказочная шкатулка»*

Цель: Формирование положительной «Я»-концепции, самопринятия, уверенности в себе.

Ведущий сообщает детям, что Фея сказок принесла свою шкатулку — в ней спрятались герои разных сказок. Далее он говорит: «Вспомните своих любимых персонажей и расскажите: какие они, чем они вам нравятся, опишите, как они выглядят (какие у них глаза, рост, волосы), что у вас с ними общего. А теперь с помощью волшебной палочки все превращаются в любимых сказочных героев:

Золушку, Карлсона, Винни-Пуха, Буратино, Красную Шапочку, Мальвину. Выбирайте любой персонаж и покажите, как он ходит, танцует, спит, смеется и веселится».

# **Формирование позитивной самооценки у ребенка. На заметку родителям**

В последнее время довольно часто пишут и говорят о важности позитивной самооценки, уверенного поведения и о любви к себе. И это, действительно, важно. Это помогает найти хорошую работу, быть успешным в профессиональной деятельности, заводить новые знакомства, хорошо устраивать личную жизнь.

Многие люди мечтают быть уверенными в себе, легко общаться и любить себя. Но одним это дается легко, а другие всегда в себе сомневаются, испытывают неловкость, когда приходится где-нибудь заявить о себе. Уже известно, что адекватная позитивная самооценка формируется в детстве через взаимодействие с ближайшим окружением ребенка.

От чего же зависит уверенность в себе, позитивная самооценка, и как это формируется? Это врожденное или приобретенное качество?

Мы все время от времени не зависимо от возраста задаемся вопросами: Кто я такой? Как я могу понять, кто я такой? Кто мне может помочь в этом? Как я могу стать тем, кем являюсь на самом деле? Для того, чтобы найти ответы на эти вопросы, человеку нужен Другой, во взаимоотношениях с которым он будет искать себя и понимать себя.

Этим важным Другим в жизни ребенка являются родительские фигуры. Они помогают ему ответить на все эти волнующие вопросы. Это не обязательно происходит через слова, чаще всего ответы близкие люди дают ребенку через различные способы взаимодействия с ним. И как следствие, напрямую участвуют в формировании самооценки, самоуважения и уверенного поведения ребенка.

Все люди нуждаются в поддержке, особенно в вопросе самооценности. И поэтому для формирования уверенности в себе, позитивной самооценки человек должен приобрести три вида опыта, а именно: опыт уважительного внимания, справедливого отношения к нему со стороны других людей, а также признание ими его ценности. Рассмотрим каждое из этих трех условий развития Я.

## **Первое условие заключается в соблюдении и принятии границ ребенка.**

Каждому ребенку, прежде всего, нужно, чтобы принимали его границы. Необходимо уважение к тому, что является его решением, его желанием, его целью и намерением. Ребенок, получающий такой опыт, будет сам всерьез воспринимать свои решения и выборы. Мы транслируем миру, как нас стоит воспринимать и это напрямую зависит от того, как мы сами к себе относимся. Если ребенок получает в семье опыт уважения к нему, он впитывает в себя это отношение и приглашает других людей относиться к нему также уважительно.

Также не менее важно, чтобы родители с уважительным вниманием отнеслись к тому, что составляет интимностью ребенка, по поводу чего только он персонально принимает решения. Исключением являются случаи, когда ребенок приглашает вас заглянуть туда и имеет желания поделиться с вами сокровенным. К данному кругу вещей и явлений относятся организация его комнаты, дневник, телефон, личные отношения, взгляды, мотивы и чувства.

Хорошо, когда эти негласно установленные границы соблюдают родительская семья, включая братьев, сестер, бабушек, дедушек, тетей, дядей и других членов близкого окружения ребенка, а также воспитатели, учителя и другие взрослые, с которыми ребенок сталкивается в социуме.

С тем же уважительным вниманием следует относиться к индивидуальности ребенка. Это то, что отличает его от других людей. К большому сожалению, в семье, в школе и других социальных группах иногда поступают бесцеремонно в этом вопросе. Устанавливают общие стандарты для всех детей и любое непопадание, отличия и несоответствие могут привести к жесткой критике, насмешкам, обесцениванию и занижением достоинств ребенка.

Однако особенно разрушительным является форма, где имеет место манипулирование или применяется сила по отношению к ребенку, когда кто-то из взрослого близкого окружения завладевает *Собственным* ребенка. Это ситуации сексуального или эмоционального злоупотребления. Они приводят к глубокому нарушению интимности и имеет довольно серьезные последствия для психики ребенка.

Соблюдение или несоблюдение правил, описанных выше, обычно серьезным образом влияет на то, какие отношения будут складываться у ребенка с другими людьми. Он может считать привычным, а значит позволительным и/или нормальным, когда другие люди невнимательным к нему, его потребностям, к его мнению, его территории. А из этого, как вы понимаете, получается несмелый, не уверенный в себе и своем праве на что-нибудь человек. Не очень привлекательная перспектива, не правда ли?

#### *Рекомендации для родителей:*

Выделите для ребенка отдельную комнату, желательно не проходную, чтобы он мог там уединяться, заниматься, читать, играть, приглашать друзей. Если такой возможности нет, то выделите ему угол, где будет стоять его стол, на котором будут неприкосновенны его вещи и будет соблюдать тишина во время его занятий.

Не трогайте без разрешения вещи ребенка: его дневник, личные записи, телефон, содержимое карманов, сумки или портфеля. Ни в коем случае не читайте его личные записи, только если он сам захотел поделиться с вами секретами. Дети имеют право на свои секреты. Наличие секретов является признаком взросления.

С уважением относитесь к его увлечениям, дружеским отношениям, к самостоятельно принятым им решениям, даже если Вам кажется это непонятным и абсурдным. Ошибаясь, ребенок будет приобретать опыт и ответственность за принятые им решения.

### **Второе условие – справедливое отношение**

*Второе условие* формирования устойчивой позитивной самооценки – это справедливое отношение со стороны близких ребенку людей к тому, что является *Собственным* ребенка. Каждому человеку требуется оценка того, какой он есть, но мерки этой оценки не должны отличаться от тех, по которым оценивают других.

Каждому знакомо, как это болезненно, когда чувствуешь, что с тобой обошлись несправедливо, что тебя недооценили! Как неприятно чувствовать, что тебя не замечают, высмеивают за хорошее намерение и проявление доброй воли, занижают

оценку того, что ты сделал, в чем очень старался. Все это может потрясти.

### *Чем вредно сравнение с другими детьми?*

Довольно часто родители используют сравнение с другими детьми как способ подтолкнуть ребенка к развитию, к достижениям. Особенно болезненным для ребенка оказывается, когда ребенок, все время проигрывает эту, не им начатую конкуренцию.

Или, как бы он не старался, его старания и достижения обесцениваются или недооцениваются. Зачастую родителю кажется это хорошим стимулом. Но руки у ребенка могут опускаться, и появляется отсутствие желания вообще что-либо делать и к чему-то стремиться. Ведь все равно это будет не так или недостаточно.

Если значимые люди относятся к ребенку несправедливо и если в отношении важных для него вещей несправедливое отношение повторяется вновь и вновь, то можно просто потерять веру в то, что ты собой вообще что-либо представляешь.

### *Учитывайте степень зрелости при предъявлении требований к ребенку*

Точно также и чрезмерные требования могут вызвать стресс, сомнение в собственной ценности. Это когда не учитывается степень зрелости способностей при выдвижении требований дома, в школе, в близких отношениях.

Если к ребенку все время или часто выдвигаются завышенные требования, и из-за этого он часто сталкивается со своей несостоятельностью, то у него может возникнуть разочарование собой, своими способностями, иногда полное обесценивание себя.

Это значит, что развивая ребенка, не заставляйте его перепрыгивать через десять ступенек, а преодолевать по одной - две, постепенно наращивая уверенность в возможности преодолеть что-то на сегодняшний день невозможное. Это называется развивать зону ближайшего развития. Этот прием полезен и для взрослых.

Так рождаются перфекционисты и неудачники. Перфекционисты – это люди живущие в постоянном надрыве, ставя перед собой все время завышенные цели и достигая их любой ценой. Они не могут наслаждаться жизнью и получать удовольствие от уже достигнутого. Это может привести к депрессивным состояниям и потерей смысла жизни, особенно в среднем возрасте.

Другие люди от таких требований становятся апатичным и совсем перестают пытаться что-то делать и чего-то достигать, не веря в свои силы, так как планки слишком высоки и они знают, что ее им не перепрыгнуть, все время обесценивая невысокие и реально достижимые цели. к ним в детстве. Узнаете таких людей в своем окружении?

Действовать справедливо означает вести себя соответственно тому, что собой представляет ребенок, соизмеримо с теми способностями и возможностями, которые находятся в его распоряжении. Обходиться с *Собственным* ребенка справедливо – означает предъявлять к нему требования соразмерно тому, что он собой представляет, учитывать уровень его развития, его способности и предпочтения, признавать значение этого и ценность.

Не осуждать, не переоценивать, а адекватно относиться к ребенку с его особенностями, научиться ценить то, чем ваш ребенок обладает и какой он есть. В каждом ребенке всегда можно найти, за что ценить и уважать его.

Но в похвалах и позитивных оценках надо быть откровенным и честным с ребенком, иначе это может привести к совсем противоположному результату. Так как ложь будет им распознаваться и это тоже может привести к обесцениванию себя.

Дети чутки ко лжи родителям, даже если им кажется, что они хорошо ее



замаскировали. *«Если мама (или папа) мне врет, расхваливая меня, значит, на самом деле, меня не за что ценить и хвалить по-настоящему».*

### *Рекомендации для родителей:*

Акцентируйте внимание на том, что получается у вашего ребенка лучше всего, отмечайте любые его старания и достижения.

Справедливо и с уважением относитесь к его способностям в той или иной сфере, даже если вы для ребенка запланировали другой характер и другие способности.

Ни в коем случае не сравнивайте ребенка с другим более успешным ребенком.

Обязательно учитывайте уровень его возможностей, требуя выполнения того или иного задания. Учитывайте его ближайшую зону развития. Это не означает, что не надо разносторонне развивать ребенка.

### **Третье условие - признания другими ценности ребенка**

Для полного раскрытия способностей и свободы ребенку необходим опыт признания другими его ценности. Важно, чтобы через общение с близкими ему людьми он понял, что это хорошо и правильно то, какой он есть.

Чтобы близкие одобрительно реагировали на поступки, в которых проявляется его характер, его целеустремленность, его индивидуальность. Чтобы признавали самостоятельно принятые ним решения, поощряли, что он живет в соответствии с самим собой.

Этот аспект особенно щекотлив в практике воспитания. Довольно часто в семье и в других группах социума признание ценности основано на том, что является необходимым или принятым в группе, хотя самого человека это часто обрекает на приспособление и механистическое функционирование.

Здесь групповой эгоизм, эгоизм воспитателей или родителей может в значительной степени навредить ребенку, привести к полному отказу ребенка от себя и от своих проявлений, от своей сущности в угоду соответствия требованиям родителей и социума.

*«Важнее соответствовать социальным рамкам и правилам, чем жить счастливо в ладу с самим собой.»* или *«Что скажут и подумают люди, если я поступлю тем или иным образом?»* Вам знаком такой ход мыслей?

Так ребенок учится предавать себя, отказываться от своих проявлений и притязаний. Он пытается угадать, что от него ждут окружающие. Он все время насторожен, всматривается в других людей, чтобы успеть во время подстроиться под пожелания и требования окружения.

В этот момент он забывает, что ему нравится, чего хочет он сам. Иногда ко мне приходят клиенты, которые не знают ничего про свои желания, они все время отгадывают желания других. Так и живут. В этом случае сложно ставить перед собой цели и достигать их, разве что кто-то это сделает за них или они подсмотрят чужие ориентиры в жизни.

### *Послушные, покорные дети – это хорошо или плохо?*

Дети, от которых требуют в основном послушания, становятся непритязательными, тихими, до боли покладистыми. Некоторым родителям важнее иметь ребенка-паиньку, удобного, тихого и незаметного, нешумного, который умеет

сам себя занять, не отвлекает от дел взрослых.

К сожалению, довольно часто в семье, школе и других социальных группах наиболее ценным является послушное и тихое поведение. Воспитатели, учителя, как правило, любят покладистых, исполнительных, послушных, легко подчиняющихся детей и подростков.

Зачастую ребенок с ярким характером, инициативный, знающий чего он хочет и что ему нравится, умеющий настаивать на своем становится камнем преткновения в садике, в школе. Яркие проявления характера и любопытный нрав ребенка могут утомлять взрослого.

Конечно же, очень важно находить баланс между требованиями социума и собственными потребностями и претензиями на жизнь.

Если Вы хотите, чтобы Ваш ребенок стал яркой личностью, понимал, чего он хочет, был профессионально успешен и счастлив в личной жизни, то следуйте рекомендациям, описанным ниже.

#### *Рекомендации родителям:*

Позволяйте ребенку принимать самостоятельно решения и поддерживайте его в этом. Только самостоятельно проверяя правильность принятого решения, исправляя ошибки, можно научиться быть ответственным и самостоятельным.

Признавайте за ребенком право иметь собственное мнение и уважайте его, когда он отстаивает его, даже если это приводит к спору и несогласию с Вами. Это не означает подрывание вашего авторитета, но таким образом, он сможет уважать свое мнение и мнение другого, учится искать компромисс.

Хвалите ребенка за его успехи, пусть даже маленькие. Маленькие, но уверенные шаги быстрее приведут к достижениям, чем огромные прыжки.

Поддерживайте ребенка в его настойчивости пробовать что-то снова и снова через ошибки, если не получается сделать все хорошо с первого раза.

Не ругайте его за ошибки, ни в коем случае не обесценивайте его усилия, если у него что-то не получается сразу.

Почаще обнимайте своего ребенка и говорите ему как важно и хорошо, что он есть в Вашей жизни, как ценны для Вас хорошие, дружеские отношения с ним и как Вы хотите достичь взаимопонимания с ним.

Через опыт общения с самыми близкими людьми ребенок узнает себя и свои возможности в этом мире. Напоследок, хочу написать несколько высказываний знаменитых психологов о взаимодействии детей и родителей.

*«От того, что ребенок увидит в материнском взгляде, зависит то, каким он станет».*

Дональд Вудс Винникотт, британский педиатр и детский психоаналитик.

*«Ребенок, о котором заботилась мать, будет чувствовать себя непобедимым».*

Зигмунд Фрейд, австрийский психолог, психоаналитик, психиатр и невролог.

# Самооценка дошкольника: как продвигается ребенок в осознании себя

Самооценка дошкольника складывается в процессе его интеллектуального развития. Способность оценивать себя требует базовых знаний о мире людей, эмоционально-ценностного отношения к себе и умения посмотреть на себя со стороны. Безусловно, это очень сложная функция сознательной деятельности. В дошкольном возрасте ребенок делает только первые шаги в развитии самооценки.

## *Предпосылки формирования самооценки у дошкольников*

Потребность в самооценивании появляется у ребенка после того, когда сложится система Я. Чтобы в чем-то оценить себя, нужно иметь представление о себе хотя бы в общих чертах.

Самосознание, другими словами осознание себя, формируется у ребенка постепенно с подачи взрослых, начиная с первых месяцев жизни. «Мое солнышко», — нежно произносит мама, ласково глядя на малыша, и тот в ответ улыбается, и каким-то десятым чувством улавливает, какой он замечательный.

До самооценки еще очень далеко. Сначала должен сформироваться образ себя, а он собирается в детстве по крупицам. Самооценка начинает проявляться с того момента, как ребенок обретет способность освободиться от мнения взрослых о нем.

Как правило, психологи считают, что первые ростки самооценки пробиваются в период кризиса 3 лет, когда ребенок из раннего возрастного периода переходит в дошкольное детство.

К началу дошкольного возраста малыш еще очень мало знает о себе, но он многократно слышит от взрослых слова похвалы и положительные характеристики: добрый, ласковый, хороший, красивый, умный и т.д. Все эти качества ребенок приписывает себе, не имея представления, насколько они ему присущи. Так в центре образа самого себя накапливаются знания ребенка о себе как о личности, что является основой самооценки.

## *Составляющие самооценки*

Выделяют два компонента, лежащих в основе психологического механизма самооценивания:

- когнитивный
- эмоциональный

*Когнитивный* компонент представляет базу знаний о том, каким может быть человек, какими качествами он может обладать в принципе. Сюда же входят и нравственные характеристики, и достижения в деятельности, и то, как человек проявляется в общении.

Например, дошкольник знает, что человек может быть добрым или злым. Он примеряет к себе обе характеристики и делает вывод, что он, конечно же, добрый.

Очевидно, что 3-летний карапуз имеет настолько малый опыт в познании людей, что его представления о человеке ограничиваются тем, что ему говорят близкие. Развитие познавательных процессов ребенка и расширение круга общения постепенно послужат ему неограничиваемой службой в накоплении знаний о личности.

К тому времени, когда подойдет время поступления в школу, дошкольник уже будет всесторонне информирован о личностных качествах, и много знать о том, как может проявить себя он сам в той или иной ситуации.

*Эмоциональный* компонент самооценки (или *аффективный*) накапливается благодаря общению с окружающими. Расширяется социальный круг – обогащается аффективная составляющая образа себя. Мама называет «мое счастье», «красотуля», «ласковый котенок», а чужая тетя заявила: «Какой капризный ребенок». В сознании ребенка откладывается новая характеристика. Спустя некоторое время он начинает понимать, в каких ситуациях ведет себя капризно.

Оценочные высказывания взрослых содержат эмоциональные составляющие, направляют внимание дошкольника на его поведение, благодаря чему ребенок получает модель для формирования представлений о себе.

### *Развитие самооценки в дошкольном возрасте*

Первичный пласт самооценки ребенка можно сравнить с пушистым облаком – эмоциональным и позитивным. Каждый малыш видит себя глазами любящих родителей.

Виды и критерии оценок дошкольник усваивает в общении со взрослыми. Ребенок слышит, как оценивают его поступки и деятельность, обращает внимание на оценивание других и применяет это к себе.

Дошкольник стремится соответствовать требованиям взрослых. Он чувствителен к замечаниям «это хорошо» и «так нельзя», «это плохо».

В продуктивной деятельности и в трудовых действиях дети открывают для себя собственные возможности, благодаря чему у них формируется самооценка своих достижений.

В самостоятельной деятельности самооценка проявляется как умение соотнести полученный результат с тем, который предполагался ребенком. Видя несоответствие результата начальному замыслу, одни дошкольники бросают свою затею. Но многие упорно пытаются переделать свою работу и добиться лучшего. В обоих случаях задействуется самооценивание. Хотя вера в свои способности и умения проявляется только во втором случае.

Самооценка дошкольника формируется под влиянием оценок значимых взрослых. Если ребенок слышит отрицательные высказывания о результатах своих стараний, то он также будет занижать свои способности. А это несколько не способствует стремлению переделать работу и добиться лучшего результата. Укрепляет веру в себя и свою умелость общая положительная оценка взрослого с вкраплением точечных замечаний, где и что ребенок способен подправить.

### *Формирование самооценки у младших дошкольников*

Уже в младшем дошкольном возрасте ребенок ждет от взрослых признания своих достижений. Вылепил из пластилина колобок или застегнул пуговицы – не важно, насколько значителен результат, — малыш хочет услышать от окружающих слова восхищения. Он еще не может задать критерии успешности, или наоборот неуспешности, своих действий. Взрослые восторгаются и хвалят – вот ребенок и считает себя успешным.

К примеру, услышав от мамы «Как красиво ты нарисовал!», ребенок без сомнений посчитает и свой рисунок хорошим, и себя умелым в рисовании. А став

свидетелем похвалы других детей, — «Какой же Дима молодец! Все игрушки сложил!» — дошкольник пытается проявить себя в каком-то деле, чтобы тоже стать «молодцом».

Чувство гордости за свои достижения является психологическим новообразованием младшего дошкольного возраста и составляет прочный фундамент в формировании самооценки.

В 4 года дети связывают самооценку не со своим успешным или неудачным опытом. Они полностью ориентируются на оценочные высказывания окружающих.

К 5-ти годам дошкольники считают себя хорошим, указывая на свои положительные качества: делюсь игрушками, слушаюсь маму и пр. В этом возрасте дети оценивают себя, сравнивая со сверстниками.

### *Самооценка старшего дошкольника*

С каждым годом у дошкольника расширяются представления о своих личностных качествах и возможностях. Несколько лет ребенок учился смотреть на себя и свою деятельность глазами взрослого. Мнение о себе у старшего дошкольника также напрямую зависит от того, как его оценивает взрослый. Но в 6-7 лет ребенок ждет от старших опытных людей адекватной оценки своих поступков и результатов деятельности.

В этом возрасте у детей может проявляться как завышенная, так и заниженная самооценка.

Завышенная самооценка, несмотря на искажение представлений дошкольника о своих возможностях, приносит больше пользы. Ребенок не боится новой для него деятельности, не смущается в общении, с энтузиазмом первым включается в различные игры и занятия, проявляет инициативу.

Заниженная самооценка порождает неуверенность ребенка. Он сомневается в том, что сможет быть успешным. В зависимости от типа темперамента такой ребенок может быть либо слишком робким, либо хулиганистым, чтобы скрыть свой страх неуспешности.

Поскольку развитие самооценки дошкольников в буквальном смысле направляют значимые взрослые, они должны знать, что самый большой вред наносят предвосхищающие негативные оценки. «Не возьму тебя в магазин, ты там опять истерику закатаешь!», «Зачем тебе новые пазлы? Ты же их только раскидываешь, а картинки не собираешь», — вынося подобные вердикты, взрослые ошибочно думают, что они стимулируют ребенка исправиться. В действительности, они внушают ребенку, что он не способен к одобряемым положительным действиям.

Неверна и современная тенденция, когда родители, взглянув на работу своего дитя, заявляют: «Ты можешь лучше!». Эта холодная фраза не только не укрепляет веру ребенка в свои силы, но и подавляет стремление что-либо исправлять.

Дошкольник ждет в первую очередь эмоциональной поддержки и положительного оценивания своего труда. Получив желанное подкрепление, старший дошкольник проявит настойчивость, чтобы добиться лучшего результата. Тем более что у него уже есть представление о том, на что он способен.

В старшем дошкольном возрасте дети отделяют самооценку от оценки других людей. Если мнение постороннего не совпадает с тем, что думает о себе ребенок, то он чаще всего протестует. И остается при своем мнении.

Не стоит ждать от дошкольника адекватной самооценки. Сколько бы ни было лет ребенку, он видит в себе те качества, которые являются социально значимыми и одобряемыми с нравственной точки зрения. Это абсолютно нормальная позиция. Приписывая себе положительные качества, дошкольник видит модель, каким он должен быть.

Достижением к концу дошкольного возраста является то, что ребенок отделяет общую положительную самооценку от оценивания конкретного результата («Вообще я многое умею, только рисовать людей у меня не получается»). Это происходит благодаря внеситуативно-личностной форме общения со взрослым. Именно такое дифференцирование приводит в последствии к формированию адекватной самооценки.

# Формирование адекватной самооценки у детей дошкольного возраста

Самооценка – это, прежде всего, оценка личности самой себя, своих возможностей, качеств и места среди других людей.

Самооценка имеет свою сложную структуру. В ней выделяют два основных компонента:

1. *Когнитивный*. (Отражает всю информацию о себе, которая узнается из различных источников).
2. *Эмоциональный*. (Отражает собственное отношение ко всем сторонам своей личности).

Американский психолог Уильям Джеймс даже предложил формулу самооценки: Самооценка = Успех/Уровень притязаний. Уровень притязаний подразумевает определенный уровень, который индивид хочет достичь.

Существуют виды самооценки:

1. *Адекватная*.
2. *Завышенная*.
3. *Заниженная*.

Признаки завышенной самооценки:

«Я самый правильный», «Я лучше всех».

Признаки заниженной самооценки:

Не уверен в себе, застенчив, нерешителен.

Признаки адекватной самооценки:

Адекватное восприятие образа «Я».

Дошкольный возраст – большой отрезок в жизни ребенка, он охватывает период от 3 до 7 лет. Ведущий вид деятельности в этом возрасте – игра. Она оказывает значительное влияние на развитие ребенка, через нее дети учатся общаться друг с другом, познают мир.

Начальный этап формирования личности ребенка – от 3 до 7 лет. У детей дошкольного возраста в разных видах деятельности самооценка разная.

Самооценка дошкольника формируется, во-первых, под воздействием похвалы взрослого, оценки достижений ребенка, а во-вторых, под воздействием чувства самостоятельности, успеха («Я сам!»).

Если взрослый равнодушно относится к успехам и достижениям ребенка, то в этот момент у ребенка формируется низкая самооценка, поэтому уровень самооценки в прямом смысле слова зависит от взрослого. Он должен, прежде всего, способствовать формированию адекватной самооценки у ребенка.

В связи с этим, можно выделить общие **рекомендации** по формированию и развитию адекватной самооценки у детей дошкольного возраста.

1. Анализировать личность ребенка и учить этому его. То есть, нужно ребенка оценивать положительно, даже его незначительные помехи, кроме этого, учить его оценивать себя, сравнивать с образцом, выявлять причины неудач и искать пути их преодоления. И, естественно, при этом прививать ему уверенность, что у него получится.

2. Необходимо создавать условия для всестороннего общения ребенка с другими детьми, взрослыми. Помогать решать трудности в общении.

3. Больше разнообразной деятельности, чтобы ребенок был включен в самостоятельную деятельность и получал определенный опыт. Тем самым у него будет возможность проверить свои возможности и способности, расширятся представления о себе.

4. Важно, чтобы ребенок рос в атмосфере бережного отношения к его способностям. Чтобы родитель был заинтересован в их формировании и развитии.

Уровень самооценки очень важен при переходе из дошкольного возраста в младший школьный.

В психическом развитии дошкольника переломной точкой является формирование внутренней позиции и осознание своего собственного «Я». Это выражается в стремлении к социальной роли школьника и к обучению в школе. Когда в сознании ребенка появляется это стремление, то его можно как раз-таки и назвать внутренней позицией. Это свидетельствует о том, что ребенок в своем социальном развитии перешел в новый возрастной период – младший школьный возраст.

Можно определить наличие внутренней позиции. Это выражается в том, что ребенок начинает терять интерес к дошкольным видам деятельности, и начинает озвучивать такие фразы как, например, «Я хочу в школу!». Также показателем сформированности внутренней позиции у ребенка выражается в играх в школу.

Как показывает практика дети в пять лет преувеличивают свои возможности, достижения. К шести годам сохраняется завышенная самооценка, но дети уже хвалят себя не так открыто. А к семи года самооценка уже становится более адекватной.

В «копилках» психологов есть диагностические методики, которые направлены на изучение уровня самооценки в дошкольном возрасте. Это, например, вопросник для проведения беседы с детьми дошкольного возраста, предложенный Т.В. Драгуновой, известная методика В.Г. Щур «Лесенка», проба де Греефе, методика «Нарисуй себя» и так далее.

Также важно со стороны педагога-психолога давать рекомендации воспитателям, родителям по формированию и развитию адекватной самооценки у детей дошкольного возраста. Кроме этого, воспитатели, педагог-психолог в детских садах при необходимости должны проводить ряд мероприятий, направленные на повышение самооценки у ребенка. Это, например, игры, упражнения, этюды, которые обязательно направлены на формирование положительного образа «Я», отношений к другим людям. Путем наблюдения родители, воспитатели могут составить представление о самооценке ребенка.

Таким образом, можно сделать вывод, что адекватная самооценка это важнейший элемент в психическом развитии ребенка-дошкольника. Ее уровень оказывает огромное влияние на эмоциональную сферу, поведение, успешность в различных видах деятельности.



## 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 цветок, 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 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 бойтесь искренне любить своего ребенка и показывать ему свою любовь!





## 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 цветок, 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. Сравнивайте его с самим собой (тем, какой он был вчера или будет завтра).

• Не бойтесь искренне любить своего ребенка и показывать ему свою любовь!



## **"Уважение взрослых к человеческому достоинству детей, формирование и поддержка их положительной самооценки, уверенности в собственных возможностях и способностях"**

Что такое самооценка? 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.

Известно, что ребенок не рождается на свет с определенным отношением к себе. Как и все другие особенности личности, самооценка складывается в процессе воспитания, где основная роль принадлежит семье и детскому саду.

Наиболее оптимальный вариант развития самооценки - развитие адекватной самооценки. Также в старшем дошкольном возрасте, возможно, допустить слегка завышенную самооценку у ребенка. Чем более адекватной является самооценка, тем лучше дошкольник может себя оценивать, рассчитывать на свои возможности. Адекватная самооценка оказывает большое влияние на эмоциональное благополучие, успешность в различных видах деятельности и поведение старшего дошкольника.

Период старшего дошкольного возраста охарактеризован как зарождающий корни самооценки дошкольника. В этой связи особенно важно определить, какие методические подходы наиболее оптимальны и действенны, и как они будут влиять на процесс формирования самооценки у старших дошкольников.

Федеральный государственный стандарт дошкольного образования также направлен на развитие личности детей дошкольного возраста в различных видах общения и деятельности с учетом их возрастных, индивидуальных психологических и физиологических особенностей, одной из психологических особенностей развития старшего дошкольника как личности является формирование адекватной самооценки на данном этапе взросления.

**Формирование адекватной самооценки детей старшего дошкольного возраста – актуальная педагогическая проблема.**

Особенности самооценки влияют и на эмоциональное состояние, и на степень удовлетворенности своей работой, учебой, жизнью, и на отношения с окружающими. На формирование самооценки влияет общение ребенка со взрослым: родителем и педагогом. Компетентность воспитателя заключается в умении педагогически правильно взаимодействовать со своими воспитанниками, уважая их личность, учитывая индивидуальные особенности каждого ребенка. Для развития личности ребенка необходима особая организация педагогического процесса.

Поскольку самооценка ребенка активно развивается в дошкольный период и в значительной степени зависит от оценок сверстников и особенно взрослого, то можно говорить об исключительной важности влияния детских дошкольных образовательных

учреждений, а в частности воспитателя, с которым ребенок проводит 8-12 часов в день. Формирование адекватной самооценки – важнейший фактор развития личности ребенка. Относительно устойчивая самооценка формируется у детей под влиянием оценки со стороны окружающих, прежде всего – ближайших взрослых и сверстников, а также в процессе собственной деятельности ребенка и самостоятельной оценки его результатов.

Популярность ребенка в группе, его общая самооценка зависят в первую очередь от успеха, которого он добивается в совместной с детьми деятельности. Поэтому, если обеспечить успех в деятельности малоактивным детям, не пользующимся значительной популярностью среди детей, это может привести к изменению их позиции и стать эффективным средством нормализации их отношений со сверстниками, повысить их самооценку, уверенность в себе.

Важным этапом в работе по формированию адекватной самооценки детей старшего дошкольного возраста является совместная работа педагога и родителей.

Создание ситуации успеха также является одним из приемов формирования адекватной самооценки дошкольников.

Даже незначительные успехи детей играют большую значимость в формировании адекватной самооценки. Задачей педагога является выявление в каждом ребенке, того за что его можно похвалить.

К похвале воспитателя дети с неадекватно завышенной самооценкой относятся как к чему-то само собой разумеющемуся. Ее отсутствие может вызвать у них недоумение, тревогу, обиду, иногда раздражение и слезы. На порицание они реагируют по-разному. Одни дети игнорируют критические замечания в свой адрес, другие отвечают на них повышенной эмоциональностью. Некоторых детей одинаково привлекают и похвала и порицание, главное для них – быть в центре внимания взрослого. Дети с неадекватно завышенной самооценкой нечувствительны к неудачам, им свойственны стремление к успеху и высокий уровень притязаний.

В работе с дошкольниками с заниженной самооценкой необходимо помнить, что для них очень значима оценка педагога. Эмоциональная поддержка, похвала могут частично снять неуверенность в себе и тревожность.

Напротив, порицание и окрики усугубляют негативное состояние ребенка, приводят к уходу от деятельности. Он становится пассивным, заторможенным, перестает понимать, что от него требуют. Такого ребенка не следует торопить с ответом, надо дать ему возможность собраться с мыслями. Задача взрослых в работе с такими детьми – обеспечить успех деятельности, дать возможность ребенку поверить в свои силы.

Как же помочь ребенку сформировать самооценку, Я-концепцию, стимулирующую его активность, поддерживающую веру в свои силы, дающую возможность достигнуть более высокой ступени в его развитии, достижениях?

Поскольку основные факторы в их развитии — взаимодействие с окружающим и собственная деятельность ребенка, на них и следует обратить особое внимание.



Формированию положительной самооценки и Я-концепции педагог способствует и когда помогает ребенку преодолеть чувства страха, гнева, ревности; когда добивается, чтобы его воспитанники чувствовали себя ответственными за свое поведение, когда относится с уважением ко всем членам семьи ребенка.

Воспитатель способствует формированию позитивной Я-концепции своих воспитанников и другим путем — помогая детям с низкой самооценкой добиться успехов в совместной, значимой для дошкольников деятельности.

Отметим, что старший дошкольник ждет от взрослого конкретной, адекватной оценки, поддержки своих замыслов. Оценка говорит ребенку не только о правильности его действий, но и о том, что его помнят, его заметили, к нему относятся внимательно.

Немаловажно отметить, что для достижения адекватной самооценки у детей старшего дошкольного возраста необходимо в равной степени отмечать успехи и неудачи и соответственно их оценивать. Дети легко дифференцируют то, что одобряется, и то, что порицается.

Следует подчеркнуть, что в любом возрасте поощрение более эффективно, чем порицание. Запрещение или порицание должно заканчиваться положительным образцом действий. Важно сначала подчеркнуть успехи, а потом тактично и конструктивно указать на недостатки.

В воспитании дошкольника часто мы оцениваем поступки детей. Кого-то хвалим, а кого-то ругаем. Общение педагога, его оценка влияет на ребенка: будет ли ребенок стараться или же наоборот, ребенок будет равнодушен к занятиям, другой продуктивной деятельности, захочет он придти завтра в детский сад? Уверенность в положительном отношении педагога, его доброжелательности при оценивании необходима дошкольникам.

Основным и важным фактором, влияющим на развитие адекватной самооценки у детей старшего дошкольного возраста выступает общение со взрослыми.

Для достижения более адекватной самооценки необходимо знать, что доброжелательное и нежное отношение к ребенку, создание фона заботливости и внимания, обращения к нему по имени, похвала его действий, предоставление возможности проявить инициативу и поддержание ее способствуют формированию активности и адекватной самооценки.

Поддержка проявлений самостоятельности - это важное условие формирования адекватной самооценки детей старшего дошкольного возраста. Появление инициативы у ребенка и элементарного планирования, стремление к получению задуманного результата являются критерием проявления самостоятельности у старших дошкольников, а вместе с этим развития адекватной самооценки.

Оценка деятельности и поведения ребенка только тогда играет позитивную роль в воспитании, когда оценка результатов деятельности отделена от оценки личности ребенка. Только демонстрируя положительное отношение к ребенку, веру в его силы, взрослый формирует тем самым у него уверенность в себе и стремление к успеху;

обращая его внимание на ошибки в деятельности и неправильное поведение, учит анализировать себя, контролировать и правильно оценивать свои действия.

Улыбка, похвала, одобрение – все это примеры положительного подкрепления, они ведут к повышению самооценки, создают позитивный образ Я. Используйте как словесные, так и иные формы проявления внимания к ребенку. Например, наблюдение за его игрой, улыбку, кивание или покачивание головой, контакт взглядом, мимикой, совместные с ребенком действия при выполнении неприятного задания, совместная деятельность (конструирование, рисование, лепка, раскрашивание и т. п.), выслушивание, смех над шутками ребенка и т.д. Внешние проявления внимания, привязанности индивидуальны для каждого воспитателя. Главное, чтоб они были разнообразны.

Развитие адекватного уровня самооценки в процессе взаимодействия с ребенком осуществляется постоянно. Можно предлагать ребенку посильные задания и осуществляя при этом эмоциональную поддержку, похвалу и одобрение. Это в большой степени будет влиять на развитие адекватной самооценки у ребенка.

Для повышения уровня самооценки у детей старшего дошкольного возраста педагогам можно предложить проведение небольших игр, упражнений и этюдов, направленных на формирование позитивного отношения ребенка к самому себе, другим людям, формирование чувства близости с другими людьми, уменьшение тревожности, снятие психоэмоционального напряжения, развитие способности понимать свое эмоциональное состояние.