

На успешность человеческой жизни, помимо объективных обстоятельств, влияет уровень **самооценки**, которая начинает формироваться в **дошкольном периоде**. Она становится устойчивой и меняется с большим трудом, поэтому важно огромное внимание уделять развитию **самооценки ребенка дошкольного возраста** (*от 3 до 6 лет*).

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 ребёнку, 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 волновать малыша непрерывно.

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, а завтра – в жизни.

Самооценка не дана нам изначально. Её формирование происходит в процессе какой-либо деятельности и межличностного взаимодействия. Оценка **дошкольником самого себя** во многом зависит от оценки взрослого.

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.

Ребёнок 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 ребёнка. Образ, который создают **родители**, причем как

положительный, так и отрицательный, постепенно становится собственными знаниями ребёнка о себе. Например, при постоянном отрицательном оценивании *«Опять плохо»*, *«Лучше бы ты не брался»* **самооценка становится низкой**. Если у ребёнка не всё получается, целесообразнее ему помочь справиться с трудностями, чем упрекать.

Самооценка формируется в таких видах деятельности, которые связаны с четкой установкой на результат и где этот результат выступает в форме, доступной **самостоятельной оценке ребёнка**. 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 родителям (законным представителям) для формирования самооценки ребёнка:

1. Для эффективного воспитания своего ребёнка необходимо оценить свой уровень **самооценки** (*завышенная или заниженная*). Ничего не может быть полезней для детей, чем позитивный пример. Поэтому поставьте перед собой вопросы: «Любите ли вы себя? Верите ли в свои силы? Не боитесь ли перемен?».

2. Больше времени проводите с ребёнком и уделяйте ему внимание. Отсутствие **родителей** в жизни ребёнка отбирает у него ощущение собственной силы. Вы никогда не убедите его в том, что он важен для вас, если вы не находите для него времени.

3. Относитесь к делам ребёнка с уважением. Если вы играете с ребёнком в какую-нибудь игру, не отвлекайтесь. 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. Ведь если кто-то для вас важен, то вы будете интересоваться его делами - точно так же нужно поступать и по отношению к малышу.

4. Не оберегайте ребёнка от повседневных дел, не стремитесь решить за него все проблемы, но и не перегружайте его. Пусть ребёнок поможет с уборкой, получит удовольствие от проделанной работы и заслуженную похвалу. Ставьте перед ребёнком

посильные задачи, чтобы он смог почувствовать себя умелым и полезным.

5. Поощряйте в ребёнке 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 ребёнком достигнуть результата, за старание сделать хорошо, помочь, и т. п. (*если ребёнок недостаточно уверен в себе*).

Одним из приёмов похвалы может быть аванс или похвала за то, что будет. Одобрение заранее внушит малышу веру в себя, свои силы: «Ты это сможешь!», «Ты это почти умеешь!», «Ты обязательно справишься!», «Я в тебя верю!», «У тебя все получится!» и т. д. Обязательно хвалите детей за любые заслуги: за помощь вам, за красивый рисунок.

Наказывая ребенка, следует придерживаться ряда рекомендаций. Наказание не должно вредить здоровью - ни физическому, ни психологическому. Более того, наказание должно быть полезным. Наказание - не за счет любви. Что бы ни случилось, не лишайте ребенка вашего тепла.

Наказан - прощен. Если инцидент исчерпан, старайтесь не вспоминать о «старых грехах». Не мешайте начинать жить сначала. Вспоминая прошлое, Вы рискуете сформировать у малыша чувство «вечно виноватого».

7. Показывайте своим примером адекватность отношения к успехам и неудачам. Сравните: «У мамы не получился пирог - ну, ничего, в следующий раз положим больше муки». Или: «Ужас! Пирог не получился! Никогда больше не буду печь!». Анализируйте вместе с малышом его неудачи, делая правильные выводы. Вы можете рассказать ему что-то на своем примере, так ребёнок будет чувствовать атмосферу доверия, поймет, что вы ближе к нему.

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

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад №22 «Планета детства»

«Самооценка ребёнка дошкольного возраста»



Самооценка - это оценка личностью своих возможностей, качеств и места среди других людей.

Подготовила:
педагог-психолог
Стриженко О.Н.