

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

### *Самооценка*



Завышенная

Адекватная

Заниженная

Дошкольный возраст — это возраст совершенствования, развития личностных новообразований, которые за период дошкольного возраста обогащаются индивидуальными параметрами. В результате соподчинения мотивов происходит овладение детьми новыми мотивами деятельности, появляются доминирующие ценностные установки. В этом возрасте изменяется характер взаимоотношений ребёнка со сверстниками и взрослыми, и он уже способен оценить себя по отношению к окружающему миру в соответствии с нормами и правилами общества.

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

В дошкольном возрасте происходит формирование новых психологических механизмов регуляции деятельности и поведения, поэтому старший дошкольный возраст является очень важным этапом в развитии осознания ребенком самого себя и становлении его самооценки.

Развитыми личностными новообразованиями детей старшего дошкольного возраста являются произвольность, креативность, самостоятельность, становление нравственной позиции и возникновение обобщенно - интеллектуального переживания.

В развитии самосознания ребёнка очень важна роль взрослого, который, организуя деятельность старшего дошкольника, помогает ему овладеть средствами осознания себя и самооценивания.

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

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.

Как помочь ребенку сформировать адекватную самооценку? Чтобы самооценка ребенка была адекватной, а уровень его жизни достойным, достаточно придерживаться нескольких правил воспитания ребенка:

1. Реально оценивайте детские достижения, не преувеличивая или приуменьшая достоинств ребенка.
2. Хвалите ребенка за хорошие поступки и ругайте за плохие.
3. Отделяйте оценки поступков ребенка от оценок его личности в целом. Нельзя говорить ребенку, разбившему вазу, что он плохой, и Вы его больше не любите. Оцените поступок ребенка («ты сделал плохо»), но не допускайте общих оценок («ты плохой»).
4. Не сравнивайте ребенка с другими детьми. Для формирования адекватной самооценки ребенка лучше сравнивать более ранние достижения малыша с более поздними и отслеживать положительную динамику.
5. Давайте ребенку только те задания, которые ему по силам. В противном случае самооценка ребенка резко упадет, несмотря на то, что он не смог выполнить задание (даже если оно реально не соответствует его возрасту). Также учитывайте индивидуальные особенности ребенка, предлагая ему то или иное задание. Пусть это задание будет ориентировано на его склонности, умения, способности, интересы. В этом случае малыш с большим удовольствием выполнит предложенное Вами задание, потому что будет чувствовать, что это ему по силам!
6. Прислушивайтесь к мнению своего ребенка и уважайте в нем Личность. В этом случае малыш будет понимать, что он значим и важен, а самооценка ребенка будет адекватной.
7. Даже когда Вы ругаете ребенка, не говорите: «Ты никогда..», «Ты постоянно..». Так Вы лишаете его всех положительных стремлений к самосовершенствованию. Смысл стараться, если ты все равно всегда был и останешься таким же плохим...
8. Следите за своим тоном при общении с ребенком. Если Вы его хвалите – будьте доброжелательны. Если ругаете – говорите строгим тоном. Только следите за тем, чтобы переходы от одного тона к другому не были резкими. Нельзя ругать ребенка, а через 5 минут хвалить. Это очень важно для формирования самооценки ребенка.
9. Подавайте ребенку пример - пусть он видит, что ошибаться могут даже родители. Например: «Видишь, сегодня мама пересолила суп. Ну, ничего страшного, в следующий раз она сделает самый вкусный суп в мире!».

10. Поощряйте в ребенке инициативу и не бойтесь показывать ему свою любовь. Помните, что самооценка ребенка зависит от Вас. И только Вам под силу сделать так, чтобы Ваш ребенок был уверен в себе, весел, открыт миру и эмоционально устойчив. Люди с адекватной самооценкой стремятся к успеху и могут признать свои ошибки, не умаляя своих достоинств.

Адекватная самооценка – путь к достойному уровню жизни!