

Рекомендации для родителей
«Формирование адекватной самооценки
у старших дошкольников»



Адекватная самооценка, уровень притязаний играют важнейшую роль в формировании личности ребенка. 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.

Родители должны помнить основные правила воспитания:

1. Давая негативную оценку действиям ребенка, нельзя говорить: «Ты не умеешь строить, рисовать и т.д.» В этих случаях ребенок не может сохранить побуждение к данному виду деятельности, утрачивает уверенность в себе, своих силах, способностях. С переживания низкой самооценки, вызванной отношением взрослых, начинается невротическое развитие ребенка.

2. Нельзя позволять, чтобы негативная оценка деятельности ребенка распространялась на его личность, то есть ребенка надо критиковать за его поведение. Оценка личности ребенка блокирует развитие ребенка и формирует комплекс неполноценности и неадекватную заниженную самооценку и уровень притязаний.

3. Очень важна интонация, эмоциональная окраска высказывания, обращенного к ребенку. Дети реагируют не только на содержание, но и на эмоциональную окраску, в которой заключено отношение к ребенку.

4. Недопустимо сравнивать ребенка, его дела и поступки с кем-то другим, его нельзя никому противопоставлять. Такие сравнения являются, с одной стороны, психотравмирующими, а с другой – формируют негативизм, эгоизм, упрямство, зависть.

5. Родители должны создавать такую систему взаимоотношений с ребенком, в которой он будет воспринимать себя только благоприятно. Лишь в этом случае он может нормально воспринимать чужие успехи, без снижения самооценки.

6. Главная функция семьи заключается в том, чтобы способность социальной адаптации ребенка исходила из его возможностей.

7. В отношении к ребенку недопустим резкий переход от только положительных оценок к резко отрицательным, от наказующего тона к ласковому задабриванию.

Соблюдение родителями вышеперечисленных правил в воспитании детей обеспечит наиболее благоприятное развитие детской психики, а также формирование адекватной самооценки и уровня притязаний.

Для формирования у ребенка положительного осознания себя, уверенности в себе необходимо обеспечить теплое отношение взрослых. Ребенку просто необходимо ощущать себя любимым, единственным. Ему нужно знать, что его, именно таким, какой он есть, любят родители и воспитатели. И только тогда в ребенке появится уверенность, положительное отношение к себе, будет формироваться адекватная самооценка, и он будет развиваться как полноценная, гармоничная личность.

Формирование адекватного уровня притязаний лучше всего со старшими дошкольниками реализовать в игровой деятельности. Мы знаем, что дети, обладающие завышенной самооценкой, отличаются не критичным отношением к себе, они стремятся не замечать неудач, игнорируют замечания взрослых, неадекватно реагируют на оценки. А в отношении к своим сверстникам, напротив, очень критичны, им свойственно обсмеять товарища за малейший промах, указать на недостатки.

В таких случаях очень эффективно использовать детские игры с карточками-фиксаторами. Например: взрослый и ребенок с завышенной самооценкой могут поочередно метать мяч в корзину. После каждого попадания попавший получает карточку (звездочку, кружок). В конце игры подводится итог – подсчитываются карточки – у кого больше карточек, тот победил. Использование карточек позволит ребенку наглядно убедиться в результатах собственной деятельности, а не игнорировать их. В ходе игры используется прием «самокритичный взрослый», когда взрослый на своем примере демонстрирует ребенку правильное отношение к неудачам и успеху, учит ребенка не бояться признать поражение и показывает взаимосвязь между стараниями и результатом. Такая позиция взрослого позволяет стать истинным партнером ребенку.

Первоначально взрослый должен в 50% случаев давать выиграть дошкольнику. Взрослый может сказать: «Ты выиграл. А мне надо еще потренироваться». В этом случае ребенок видит, что неудовлетворительный результат воспринимается как мотивация для дальнейших усилий для достижения

успеха. Постепенно ребенок начинает сам осознавать свои неудачи как повод для поиска более точных движений. Так формируется самокритичность, ребенок начинает прислушиваться к советам, оценкам и адекватно реагировать на них.

Затем взрослый может выигрывать чаще, и ребенок уже не будет стремиться игнорировать свой проигрыш. Нужно помочь ребенку подсчитать карточки, осознать, что этот раз он не победил, и в этом нет ничего трагичного или постыдного. Значит, в следующий раз нужно приложить больше старания, потренироваться. Когда ребенок уже адекватно реагирует на свои поражения, понимает, что, чем больше он старается, тем лучше у него получится, тогда повышается продуктивность и эффективность деятельности. Формируются такие черты характера, как целеустремленность, стремление к самосовершенствованию. Дети начинают самостоятельно выбирать для себя новые цели, усложнять задачи. Такие черты характера присущи детям с адекватной самооценкой.

Дети с заниженным уровнем притязаний страдают не меньше, а даже больше, чем дети с завышенным уровнем притязаний. Дети с низкой самооценкой отличаются неуверенностью в себе, стеснительностью, робостью. Они не решительны, не самостоятельны.

Чтобы помочь такому ребенку, взрослый должен действовать очень осторожно, чтобы не травмировать его. Для начала взрослый, понаблюдав за ребенком, может заняться с ребенком его любимым делом. За малейшие достижения ребенка нужно хвалить, акцентировать внимание на его успехе. Нужно позволить ребенку пережить ситуацию успеха, победы, которой, быть может, он лишен в детском коллективе. В игре взрослый может проигрывать. Говоря ребенку, что он выиграл (можно использовать карточки, для того, чтобы ребенок самостоятельно убедился в победе), необходимо отметить, почему это удалось ему. Это поможет ребенку увидеть причинно-следственную связь: он выиграл не потому, что он хороший, а потому что он приложил старания, усилия и т.п. Когда ребенок добивается успеха, необходимо обратить на это внимание других детей, привлечь их к положительной оценке: «Дети, вам нравится рисунок? Красивый, видно, что ты старался!» и т.п.

Для повышения статусного положения ребенка с низким уровнем притязаний необходимо постоянно включать его в игровую деятельность, деятельность группы, чаще давать ему поручения (как правило, такие дети очень исполнительны), постепенно давать главные роли в спектаклях, сценках.

Постепенно у ребенка появится уверенность в себе, своих способностях, он станет более смелым, решительным, общительным. Дети в группе станут по-другому относиться к нему, будут приглашать играть вместе. Это поддержит уверенность ребенка в себе, сделает его более активным, инициативным. Но важна гармоничность, согласованность действий родителей и воспитателей, педагогов. Совершенно недопустимо, чтобы педагоги стремились повысить самооценку ребенка, а дома родители или старшие братья и сестры, в силу своей некомпетентности сводили эти усилия к нулю.

Широкова Г. А. Справочник дошкольного психолога. – М., 2007.