**Консультация для родителей**

**«Формирование адекватной самооценки у детей старшего дошкольного возраста».**

**Подготовила Разумова Ю.Н.**

**Самооценка-**это оценка личностью самой себя, своих возможностей, качеств и места среди других людей. **К старшему дошкольному возрасту, ребенок уже способен на адекватную самооценку – на суждения о значении и значимости собственных поступков. Это очень важно для успешного обучения в школе: ребенок должен уметь оценивать свои промахи или достижения, чтобы стремиться стать лучше. Но что делать, если с адекватностью самооценки у ребенка – проблема, которая очевидна даже любящему родительскому взгляду?**

Самооценка не может появиться сама по себе, она формируется.

**Источники формирования самооценки:**

* **Оценка других людей.** Изначально она строится на фундаменте мнения взрослых: замечаний мамы и папы, других близких людей. Иногда одна единственная случайно оброненная, некорректная фраза может серьезно подорвать детскую уверенность в себе. Но многие родители не придают этому особого значения. А ведь, казалось бы, от «неважного фактора» – нескольких сгоряча произнесенных слов – зависят и взаимоотношения ребенка с людьми, его окружающими, и критичность, требовательность к себе, и отношение к успехам и неудачам.
* **Сравнение с другими.** Сравнивайте его с самим собой (тем, каким он был вчера и, возможно, будет завтра).
* **Мнение референтной группы.**
* **Культура.**

**В дошкольной возрасте главным источником формирования самооценки является оценка других людей**.

Потому что пока ребенок не может адекватно оценивать свои возможности. И первоначально на веру принимает оценку взрослого, и оценивает себя как бы через призму взрослых. Элементы самостоятельного представления о себе начинают формироваться несколько позже. Впервые появляются они в оценке не в личностных, моральных качеств, а предметных и внешних (спросить каких). Во всех возрастных группах дети объективнее оценивают других, нежели себя. В вашем возрасте можно заметить оценку ребенка себя косвенным путем (на вопрос «какая ты, хорошая или плохая, дети обычно отвечают так, не знаю, я тоже слушаюсь». Ребенок же младшего возраста ответит, «я самый хороший»).

Дети в раннем возрасте совершают поступки по непосредственному указанию взрослых, не давая себе отчета в их пользе, не осознавая своего долга по отношению к другим людям. Чувство долга зарождается под влиянием той оценки, которую дают взрослые поступку, совершенному ребенком. На основе этой оценки, у детей начинает развиваться понятие, что хорошо и что плохо. В первую очередь они учатся оценивать поступки других детей. Позднее (к 5-6г) дети в состоянии оценить не только поступки сверстников, но и собственные. Достигая старшего дошкольного возраста, ребенок уже усваивает моральные оценки, начинает учитывать последствия своих поступков, предвосхищать результат и оценку со стороны взрослого. Это имеет огромное значение для дальнейшего развития личности, сознательного усвоения норм поведения, следования положительному примеру.

Как слово наше отзовется…Помните поговорку «Сто раз скажи собаке, что она поросенок, она и захрюкает»? Мнение окружающих действительно серьезно влияет на наше самосознание. Даже на взрослого человека можно воздействовать посредством оценок его поведения или деятельности, что уж говорить о ребенке, который крайне уязвим и зависим от родителей. Мнение родных для малыша – истина в последней инстанции, ведь мама и папа для него – это целый мир**. И все, что они говорят, воспринимается как исключительная правда. Постоянные похвалы или порицания накладывают существенный отпечаток на формирование самооценки, а транслируемый родителями образ «хорошего» или «плохого» ребенка постепенно трансформируется в собственные представления малыша о себе.** Кроме того, именно семейные установки прививают ребенку критерии оценки окружающих людей, ситуаций, поступков и себя самого. Надо заметить, что в младшем школьном возрасте самооценка детей перестает быть глобальной и абсолютной. Дошкольник считает себя самым-самым хорошим, а при неблагоприятном варианте – самым-самым плохим. А вот младший школьник уже не ставит себе максимальные оценки, хотя все еще склонен переоценивать свои возможности. **Для того чтобы ребенок четко представлял границы своих возможностей, необходимо правильно оценивать результаты его деятельности.** Чаще всего оценка взрослых сводится к банальным «хорошо-плохо». При этом не поясняется, в чем прав или не прав ребенок, где допустил ошибку, по какой причине.

**Главный совет родителям – хвалить ребенка чаще! Нужно замечать любое достижение и тем самым подкреплять уверенность малыша в себе, направлять энергию ребенка в нужное русло: каждому ведь хочется повторить успех, услышать новую похвалу. Разумеется, важно, чтобы похвала была соразмерна затраченным усилиям, чтобы она шла от сердца и звучала искренне. То же самое применимо и к наказаниям, отрицательным оценкам.**

**Когда вы ругаете или наказываете ребенка, он должен четко представлять**, за что его наказывают. Необходимо спокойно обсудить с малышом, что он сделал неверно и как следовало поступить; **надо оценивать поступок,** а не личность ребенка. Замените фразу «Ты плохой!» на «Ты неправильно поступил»;

**возьмите за правило**: если вы очень разозлились на малыша, постарайтесь отложить момент наказания до того, как успокоитесь; **помните**: наказание исчерпывает проступок. Ребенок выполнил работу над ошибками, провел неделю без телевизора, попросил прощения – больше к «отработанному» наказанием поступку возвращаться нельзя никогда! **имейте в виду**, что наказание не должно быть очень отсроченным. Плохо выполненная контрольная работа не должна стать причиной отказа взять на интересное мероприятие через полгода.

Имейте ввиду!!! Отношение к себе с годами может меняться, однако фундамент самооценки закладывается в детстве. **И в зависимости от заложенной основы самооценка может быть: адекватной, завышенной, заниженной.**

**Завышенная самооценка** порождает в человеке такие отрицательные черты, как самоуверенность, высокомерие, не критичность к себе и к окружающим. Нередко «маленькие короли» нетерпимы к другим, заносчивы, конфликтны, из-за чего не могут ужиться в школе, не способны завести друзей. Что делать?

В таких случаях очень эффективно взрослому (воспитателю, психологу, родителю) использовать детские игры с карточками-фиксаторами.

Использование карточек-фиксаторов позволить помочь ребенку наглядно убедиться в результатах собственной деятельности, а не игнорировать их. В ходе такой игры используется прием «самокритичный взрослый», когда взрослый на своем примере демонстрирует ребенку правильное отношение к неудачам и успеху, учит ребенка не бояться признать свое 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 таком случае дошкольник видит, что неудовлетворенный результат воспринимается как мотивация для дальнейших усилий для достижения успеха. постепенно ребенок начинает сам осознавать свои неудачи как повод для поиска наиболее оптимальной позы, более точных движений – т.е. *саморазвития.* 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 проигнорировать свой проигрыш. Нужно помочь ребенку, самому подсчитывая карточки, осознать, что он в этот раз не победил, и в этом нет ничего трагичного или постыдного. Значит, в следующий раз нужно приложить больше старания, потренироваться. **Когда дошкольник уже адекватно реагирует на свои поражения, понимает, что чем больше он старается, тем лучше у него получится, тогда повышается продуктивность и эффективность деятельности. Так у ребенка и 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.

В коррекции нуждаются и дошкольники с заниженным уровнем притязаний. Известно, что они страдают не меньше, а даже больше, чем дети с завышенным уровнем притязаний. Дети с низкой самооценкой отличаются неуверенностью в себе, стеснительностью, робостью. Часто они замкнуты, у них низкий социометрический статус. Они нерешительны и несамостоятельны.

Чтобы помочь такому ребенку, взрослый должен действовать очень осторожно, чтобы не травмировать его. Для начала взрослый может, понаблюдав за ребенком, заняться вместе с ним тем, что он любит делать, что у него получается. За малейшие достижения ребенка нужно хвалить, акцентировать его внимание на успехе. Нужно дать дошкольнику пережить то, чего он лишен в детском коллективе – ситуацию успеха, победы. Взрослый может проигрывать. Но говоря ребенку, что он выиграл (можно также использовать в играх карточки-фиксаторы, для того чтобы ребенок самостоятельно убедился в своей 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 усилия, удачно выбрал позицию, хорошо прицелился и т.п.

Как правило, **у детей с заниженным уровнем притязаний** низкий социостатус, их не принимают в игры другие дошкольники, т.к. считают, что они «ничего не умеют». Поэтому очень эффективно, когда такой ребенок добьется какого-либо успеха, привлекать к положительной оценке других детей. Например: *«Посмотрите, как далеко прыгнул Ваня! Правда, молодец?»* или *«Дети, вам нравится этот рисунок? Красивый, видно, что тот, кто рисовал, очень старался. А выполнил этот рисунок Ваня».*

Для повышения статусного положения дошкольника с низким уровнем притязаний необходимо постоянно включать ребенка в игровую деятельность, почаще давать ем у поручения (как правило, такие дети очень исполнительны), постепенно давать главные роли в спектаклях, сценках, выполнение ответственных обязанностей по дому.

Таким образом, у дошкольника появится уверенность в себе, своих способностях, он станет более смелым, решительным, общительным. Товарищи по группе станут по-другому относиться к нему, будут приглашать вместе играть. А это, в свою очередь, поддержит уверенность дошкольника в себе, сделает его более активным, инициативным.

**Дети с адекватной самооценкой имеют достаточное представление о собственных интеллектуальных и физических задатках, они активны, находчивы, с интересом ищут ошибки в своих работах и выбирают задачи, соответствующие возможностям. Успех побуждает таких малышей решать более сложные задачи, а неудача – брать задания** **попроще.**

**Родители должны помнить об основных правилах в воспитании:**

**1. Давая негативную оценку действиям ребенка, нельзя говорить: «Ты не умеешь строить, рисовать… подметать». В этих случаях ребенок не может сохранить побуждение к данному виду деятельности, утрачивает уверенность в себе, в 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 блокирует развитие ребенка и формирует комплекс неполноценности, а, следовательно, 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, зависть.**

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

**6. Главная функция семьи заключается в чтобы способность социальной адаптации исходила из его возможностей.**

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