

*Консультация для педагогов*  
*«Влияние самооценки на развитие*  
*ребенка»*



*Составитель:*  
*учитель-дефектолог*  
*Караваева Наталья Анатольевна*

## **«Влияние самооценки на развитие ребенка».**

На успешность человеческой жизни, помимо объективных обстоятельств, влияет уровень самооценки, которая начинает формироваться в дошкольном периоде под влиянием окружения ребенка, в первую очередь — родителей. **Самооценка — это оценка личностью своих возможностей, качеств и места среди других людей.** Здоровая атмосфера в семье, стремление понять и поддержать ребенка, искреннее участие и сопереживание, чувство психологической защищенности — вот составляющие для формирования позитивной адекватной самооценки у ребенка.

**Ребенок с завышенной самооценкой** может считать, что он во всем прав.

Он стремится к управлению другими детьми, видя их слабости, но, не видя при этом своих собственных, часто перебивает, относится к другим свысока, всеми силами старается обратить на себя внимание. От ребенка с завышенной самооценкой можно услышать: "Я самый лучший". При завышенной самооценке дети часто агрессивны, принижают достижения других детей.

Если **самооценка ребенка занижена**, скорее всего, он тревожен, не уверен в собственных силах. Такой ребенок все время думает, что его обманут, обидят, недооценят, всегда ожидает худшего, выстраивает вокруг себя оборонительную стену недоверия. Он стремится к уединению, обидчив, нерешителен. Такие дети плохо адаптируются к новым условиям. При выполнении любого дела настроены на неудачу, находя непреодолимые препятствия. Дети с заниженной самооценкой зачастую отказываются от новых видов деятельности из-за страха не справиться, переоценивают достижения других детей и не придают значения собственным успехам.

Заниженная, негативная самооценка у ребенка крайне неблагоприятна для полноценного развития личности. У таких детей есть опасность формирования установки "Я плохой", "Я ничего не могу", "Я неудачник".

При **адекватной самооценке ребенок** создает вокруг себя атмосферу честности, ответственности, сострадания и любви. Он чувствует, что его ценят и уважают. Он верит в себя, хотя способен попросить о помощи, способен принимать решения, может признавать наличие ошибок в своей работе. Он ценит себя, а потому готов ценить и окружающих. У такого ребенка нет барьеров, мешающих ему испытывать разнообразные чувства к себе и окружающим. Он принимает себя и других такими, какие они есть.

Самооценка не только свидетельствует об определенном отношении человека к себе, но и помогает предсказать отношение других людей к данной особе. Можно с уверенностью сказать, что человека с низкой самооценкой не ценит никто, кроме самых близких друзей.

Все, мы судим о других не только и не столько по реальным их качествам, а по тому, что они нам об этих качествах рассказывают или дают понять. Вы можете восхищаться добротой девушки, приходящей в ужас при виде нищих, бездомных животных, либо слушая ее громкие фразы о гуманности. Но очень может быть, что ее собственная кошка превратилась в суповой набор, обтянутый кожей, потому что ей лень ее покормить.

## Тест "Лесенка" ("Десять ступенек")

Этот тест используют с 3 лет.

Нарисуйте на листе бумаги или вырежьте лесенку из 10 ступенек. Теперь покажите ее ребенку и объясните, что на самой нижней ступеньке стоят самые плохие (злые, завистливые и т.д.) мальчики и девочки, на второй ступеньке — чуть получше, на третьей еще лучше и так далее. А вот на самой верхней ступеньке стоят самые-самые умные (хорошие, добрые) мальчики и девочки. Важно, чтобы ребенок правильно понял расположение на ступеньках, можно его об этом переспросить.

В процессе обследования необходимо учитывать, как ребенок выполняет задание: испытывает колебания, раздумывает, аргументирует свой выбор. Если ребенок не дает никаких объяснений, ему следует задать уточняющие вопросы: «Почему ты себя сюда поставил? Ты всегда такой?» и т.д.

Наиболее характерные особенности выполнения задания, свойственные детям с завышенной, адекватной и заниженной самооценкой.

А теперь спросите: **на какой ступеньке стоял бы он сам?** Пусть нарисует себя на этой ступеньке или поставит куколку. Вот вы и выполнили задание, остается сделать выводы.

Способ выполнения задания	Тип самооценки
1. Не раздумывая, ставит себя на самую высокую ступеньку; считает, что мама оценивает его также; аргументируя свой выбор, ссылается на мнение взрослого: «Я хороший. Хороший и больше никакой, это мама так сказала».	Неадекватно завышенная самооценка
2. После некоторых раздумий и колебаний ставит себя на самую высокую ступеньку, объясняя свои действия, называет какие-то свои недостатки и промахи, но объясняет их внешними, независящими от него, причинами, считает, что оценка взрослых в некоторых случаях может быть несколько ниже его собственной: «Я, конечно, хороший, но иногда ленюсь. Мама говорит, что я неаккуратный».	Завышенная самооценка
3. Обдумав задание, ставит себя на 2-ю или 3-ю ступеньку снизу, объясняет свои действия, ссылаясь на реальные ситуации и достижения, считает, что оценка взрослого такая же либо несколько ниже.	Адекватная самооценка
4. Ставит себя на нижние ступеньки, свой выбор не объясняет либо ссылается на мнение взрослого: «Мама так сказала».	Заниженная самооценка

Если ребенок ставит себя на первую, 2-ю, 3-ю ступеньки снизу, то у него **заниженная самооценка**.

Если на 4-ю, 5-ю, 6-ю, 7-ю, то **средняя (адекватная)**.

А если стоит на 8-й, 9-й, 10-й, то **самооценка завышена**.

**Внимание:** у дошкольников самооценка считается завышенной, если малыш постоянно ставит себя на 10-ю ступеньку.

Самооценка детей 6-7-летнего возраста становится уже более реалистичной, в привычных ситуациях и привычных видах деятельности приближается к адекватной. В незнакомой ситуации и непривычных видах деятельности их самооценка завышенная.

Заниженная самооценка у детей дошкольного возраста рассматривается как отклонение в развитии личности.

### **"Имя" (Н.В. Ключева, Н.В. Касаткина)**

Эта игра может дать дополнительную информацию о самооценке ребенка.

Можно предложить ребенку придумать себе имя, которое он хотел бы иметь, или оставить свое. Спросите, почему ему не нравится или нравится его имя, почему бы он хотел, чтобы его называли по-другому. Эта игра может дать дополнительную информацию о самооценке малыша. Ведь часто отказ от своего имени означает, что ребенок недоволен собой или хочет быть лучше, чем он есть сейчас.

### **"Проигрывание ситуаций" (Н.В. Ключева, Ю.В. Касаткина)**

Ребенку предлагаются ситуации, в которых он должен изображать самого себя. Ситуации могут быть разными, придуманными или взятыми из жизни. Прочие роли при разыгрывании выполняет один из родителей или другие дети. Иногда полезно меняться ролями. Примеры ситуаций:

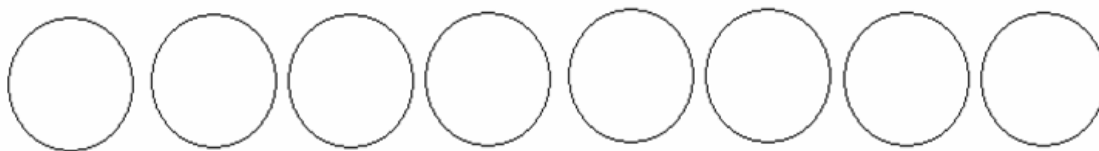
- Ты участвовал в соревновании и занял первое место, а твой друг был почти последним. Он очень расстроился. Помоги ему успокоиться.
- Мама принесла 3 апельсина, тебе и сестре (брату). Как ты поделишь их? Почему?
- Ребята из твоей группы в детском саду играют в интересную игру, а ты опоздал, игра уже началась. Попроси, чтобы тебя приняли в игру. Что будешь делать, если дети не захотят принять тебя? (Эта игра поможет вашему ребенку освоить эффективные способы поведения и использовать их в реальной жизни.)

Для изучения **самооценки** детей используют так называемые **проективные методики**, которые не требуют от ребенка высокой концентрации внимания и каких-либо особых усилий, но дают достаточно достоверные результаты.

**Проективные тесты** - это несложные задания, которые вызывают у ребенка интерес и любопытство.

**Методика определения эмоциональной самооценки**  
**(авт. А.В.Захаров)**

**Инструкция:** Представь, что изображенный на рисунке ряд кружков – это люди. Укажи, где находишься ты.



**Ключ:**

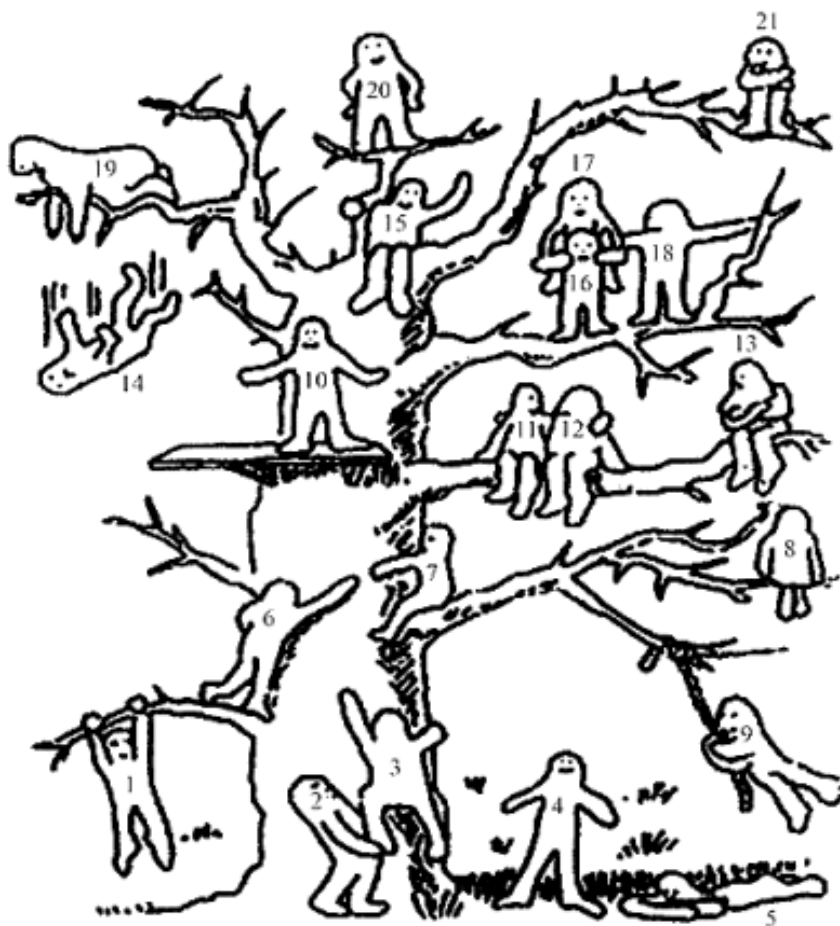
для ребенка является указание на третий - четвертый круг слева. В этом случае ребенок адекватно воспринимает особенности своего «Я - образа», осознает свою ценность и принимает себя.

При указании на первый круг имеет **завышенную самооценку**.

При указании на круги далее пятого **заниженную самооценку**.

**Методика самооценки «Дерево»**  
(авт. Д. Лампен, в адаптац. Л.П. Пономаренко)

**Инструкция:**



Посмотри внимательно на рисунок. Перед вами лесные человечки. У каждого из них разное настроение, каждый занят своим любимым делом, каждый занимает свое положение.

Возьми коричневый карандаш (фломастер) и раскрась ствол и ветки дерева. А когда будешь раскрашивать, внимательно рассмотрите каждого человечка: где он расположен, чем занят.

А теперь возьми красный карандаш (фломастер) и раскрась того человечка, который напоминает тебе себя, похож на тебя, твое настроение и твое положение.

Теперь возьми зеленый карандаш (фломастер) и раскрасьте того человечка, которым ты хотел бы быть и на чьем месте ты хотел бы находиться.

Бывает так, что некоторые дети просят разрешения обозначить позиции двух человечков. Считаю, что в этом случае не следует ограничивать их выбор, но необходимо зафиксировать, какой человечек был отмечен в первую очередь, какой во вторую, так как соотношение этих выборов может быть достаточно информативным.

**Ключ:**

Интерпретация результатов выполнения проективной методики «Дерево»



проводится исходя из того, какие позиции выбирает данный ученик, с положением какого человечка отождествляет свое реальное и идеальное положение, есть ли между ними различия.

Для удобства объяснения каждой фигурке присвоен свой номер.

Выбор позиции № 1, 3, 6, 7 характеризует установку на преодоление препятствий.

№ 2, 11, 12, 18, 19 — общительность, дружескую поддержку.

№ 4 — устойчивость положения (желание добиваться успехов, не преодолевая трудности).

№ 5 — утомляемость, общая слабость, небольшой запас сил, застенчивость.

№ 9 — мотивация на развлечения.

№ 13, 21 — отстраненность, замкнутость, тревожность.

№ 8 — отстраненность, уход в себя.

№ 10, 15 — комфортное состояние, нормальная адаптация.

№ 14 — кризисное состояние, «падение в пропасть».

Позицию № 20 часто выбирают как перспективу дети с завышенной самооценкой и установкой на лидерство.

Следует заметить, что позицию № 16 дети не всегда понимают как позицию «человечка, который несет на себе человечка № 17», а склонны видеть в ней человека, поддерживаемого и обнимаемого другим.

*После всех проведенных методик можно предложить вашему вниманию некоторые рекомендации по формированию адекватной самооценки у ребенка.*

#### **Если хвалить, то правильно:**

Большое значение в формировании самооценки ребенка имеет заинтересованное отношение взрослого, одобрение, похвала, поддержка и поощрение — они стимулируют деятельность ребенка, формируют нравственные привычки поведения. Физиолог Д.В. Колесов отмечает: *"Похвала для закрепления хорошей привычки имеет большую действенность, чем порицание для предотвращения плохой привычки. Похвала, вызывая положительное эмоциональное состояние, способствует подъему сил, энергии, усиливает стремление человека к общению, сотрудничеству с другими людьми..."*. Если ребенок не получает своевременного одобрения в процессе деятельности, у него появляется чувство неуверенности. Однако хвалить тоже надо правильно! Понимая, какое большое значение имеет похвала для ребенка, ею надо пользоваться очень умело. Владимир Леви, автор книги "Нестандартный ребенок" считает, что **не надо хвалить ребенка** в следующих случаях:

1. За то, что достигнуто **не своим трудом** — физическим, умственным или душевным.
2. Не подлежит похвале **красота, здоровье. Все природные способности как таковые**, включая и добрый нрав.
3. **Игрушки, вещи, одежда, случайная находка.**
4. Нельзя хвалить из жалости.
5. Из желания понравиться.

#### **Похвала и поощрение: за что?**

1. Важно помнить, что абсолютно все дети талантливы по-своему. Родителям следует внимательнее относиться к детям, чтобы отыскать талант, заложенный в ребенке, и развить его. Важно поощрять любое **стремление ребенка к самовыражению и развитию**. Ни в коем случае нельзя говорить ребенку, что ему не стать великим певцом, танцором и т.д. Подобными фразами вы не только отбиваете у ребенка стремление к чему-либо, но и лишаете его уверенности в себе, занижаете его самооценку, снижаете мотивацию.
2. Обязательно хвалите детей **за любые заслуги**: за хорошие отметки в школе, за победу на спортивных соревнованиях, за красивый рисунок.
3. Одним из приемов 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. **Похвала ребенка с утра** — это аванс на весь долгий и трудный день.

Владимир Леви советует помнить о внушаемости ребенка. Если вы говорите: "Ничего из тебя никогда не выйдет!", "Ты неисправим, тебе одна дорога (в тюрьму, в милицию, в детдом и т.д.)" — то не удивляйтесь, если так оно и случится. Ведь это самое настоящее **прямое внушение**, и оно действует. Ребенок может поверить в ваши установки.

### **Приемы для повышения самооценки ребенка:**

1. Попросить совета как у равного или старшего. Обязательно при этом последуйте совету ребенка, даже если он далеко не лучший, так как воспитательный результат важнее любого другого.
2. Попросите о помощи как у равного или старшего.
3. Есть моменты, когда и всемогущему взрослому нужно побыть младшим — слабым, зависимым, беспомощным, беззащитным... от ребенка!

Уже в 5-7 лет этот прием, время от времени употребляемый, может дать чудодейственные результаты. И особенно с подростком, в отношениях "мать-сын" — если хотите воспитать настоящего мужчину.

### **Наказания: правила для родителей**

Важную роль в формировании самооценки играет не только поощрение, но и наказание. Наказывая ребенка, следует придерживаться ряда рекомендаций.

1. Наказание **не должно вредить здоровью** — ни физическому, ни психологическому. Более того, наказание должно быть полезным.
2. Если есть сомнение, наказывать или не наказывать, — **не наказывайте**. Даже если уже поняли, что обычно слишком мягки и нерешительны. Никакой "профилактики".



3. За один раз — **одно наказание**. Наказание может быть суровым, но только одно, за все сразу.
4. Наказание — **не за счет любви**. Что бы ни случилось, не лишайте ребенка вашего тепла.
5. Никогда **не отнимайте вещи**, подаренные вами или кем бы то ни было, — никогда!
6. Можно **отменить наказание**. Даже если набезобразничает так, что хуже некуда, даже если только что накричал на вас, но при этом сегодня помог больному или защитил слабого. Не забудьте объяснить ребенку, почему вы так поступили.
7. Лучше не наказывать, чем наказывать запоздало. **Запоздалые наказания** внушают ребенку прошлое, не дают стать другим.
8. **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".
9. **Без унижения**. Если ребенок считает, что мы несправедливы, наказание подействует в обратную сторону.

### **Приемы для нормализации завышенной самооценки ребенка:**

1. Учите ребенка прислушиваться к мнению окружающих людей.
2. Спокойно относиться к критике, без агрессии.
3. Учите уважать чувства и желания других детей, так как они так же важны, как и собственные чувства и желания.

### **Не наказываем:**

1. Если ребенок плохо себя чувствует или болеет.
2. Когда ребенок ест, после сна, перед сном, во время игры, во время работы.
3. Сразу после душевной или физической травмы.
4. Когда ребенок не справляется со страхом, с невнимательностью, с подвижностью, с раздражительностью, с любым недостатком, прилагая искренние старания. И во всех случаях, когда что-либо не получается.
5. Когда внутренние мотивы поступка нам непонятны.
6. Когда сами мы не в себе, когда устали, огорчены или раздражены по каким-то своим причинам...

### **Для развития адекватной самооценки у ребенка**

- Не оберегайте ребенка от повседневных дел, не стремитесь решить за него все проблемы, но и не перегружайте его. Пусть ребенок поможет с уборкой, получит удовольствие от проделанной работы и заслуженную похвалу. Ставьте перед ребенком посильные задачи, чтобы он смог почувствовать себя умелым и полезным.
- Не перехваливайте ребенка, но и не забывайте поощрять, когда он этого заслуживает.

- Помните, что для формирования адекватной самооценки как похвала, так и наказание тоже должны быть адекватными.
- Поощряйте в ребенке инициативу.
- 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!".
- Не сравнивайте ребенка с другими детьми. Сравнивайте его с самим собой (тем, каким он был вчера или будет завтра).
- Ругайте за конкретные поступки, а не в целом.
- Помните, что отрицательная оценка — враг интереса и творчества.
- Анализируйте вместе с малышом его неудачи, делая правильные выводы. Вы можете рассказать ему что-то на своем примере, так ребенок будет чувствовать атмосферу доверия, поймет, что вы ближе к нему.
- Старайтесь принимать вашего ребенка таким, какой он есть.

Старайтесь быть внимательнее к своим детям, поощряйте и хвалите их, проводите больше времени вместе, и вы поможете вашему малышу стать счастливее, наполните его жизнь яркими красками. Я в вас верю!