

«Что такое «ДЕТСКАЯ САМООЦЕНКА»»



Что такое самооценка? Это то, как человек оценивает себя, свои возможности и поступки. Мы постоянно сравниваем себя с другими, и на основе этого сравнения вырабатываем мнение о себе, о своих возможностях и способностях, чертах своего характера и человеческих качествах. Так постепенно складывается наша самооценка. Адекватная самооценка позволяет человеку соотносить свои силы с задачами разного уровня сложности и требованиями окружающих. Неадекватная (заниженная или завышенная) деформирует внутренний мир, мешает гармоничному развитию.

Самооценка дошкольника

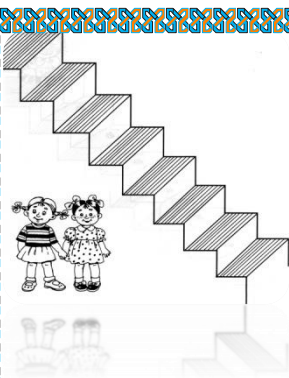
Самооценка начинает развиваться уже в раннем детстве. Часто мы слышим: «Ты уже такой большой, а завязывать шнурки ещё не умеешь (есть кашу, читать, и др.) так и не научился!». Говоря так, родители не задумываются над тем, что именно из их оценок, в первую очередь, и складывается мнение ребёнка о себе. Это потом, в школьном возрасте, он научится сам оценивать свои возможности, успехи и неудачи. Именно в семье ребёнок узнаёт, любят ли его, принимают ли таким, каков он есть, сопутствует ли ему успех или неудача.

Как проявляется уровень самооценки в поведении:

- ⊗ *Активность*, находчивость, чувство юмора, общительность, желание идти на контакт - вот те качества, которые свойственны детям с адекватной самооценкой. Они охотно участвуют в играх, не обижаются, если оказываются проигравшими.
- ⊗ *Пассивность*, мнительность, повышенная ранимость свойственны детям с заниженной самооценкой. Они не хотят участвовать в играх, потому что боятся оказаться хуже других, а если участвуют в них, то часто обижаются. Иногда дети, которым даётся негативная оценка в семье, стремятся компенсировать это в общении со сверстниками. Они хотят всегда и везде быть первыми и принимают близко к сердцу, если это им не удаётся.
- ⊗ При завышенной самооценке дети стремятся во всём быть лучше других. Часто от такого ребёнка можно слышать: «Я самый лучший (сильный, красивый). Вы все должны меня слушать». Он часто бывает агрессивен с теми детьми, которые тоже хотят быть лидерами.

Это, конечно, очень краткие описания. Но может кто-то из Вас, дорогие родители, узнал своего ребёнка? Хотите проверить какая самооценка у вашего малыша? Это легко сделать с помощью теста «Лесенка». Его используют с 3 лет.

Тест «Лесенка»



Нарисуйте на листке бумаги или вырежьте лесенку из 7-10 ступенек. Теперь покажите её ребёнку и объясните, что на самой нижней ступеньке стоят самые плохие (злые, завистливые .) мальчики и девочки, а на второй ступеньке -чуть получше, на третьей ещё лучше и т.д., а вот на самой верхней ступеньке стоят самые умные (хорошие, добрые) мальчики и девочки. Важно, чтобы ребёнок правильно понял градацию расположения на ступеньках, поэтому можно его об этом переспросить. Далее спросите, на какой ступеньке стоит он сам. Пусть нарисует себя на этой ступеньке или поставит куколку. Вот вы и выполнили задание, остаётся сделать выводы. *Что у вас получилось?*

- ⓐ Если ребёнок ставит себя на 1-ю, 2-ю или 3-ю ступеньку снизу, то у него *заниженная самооценка*. Если на 4-9-ю, то *средняя* (адекватная). А если стоит на 10-й, то самооценка завышена. Для детей-дошколят завышенной считается самооценка, если малыш постоянно ставит себя на 10-ю ступеньку.

С помощью теста «Лесенка» можно узнать отношение ребёнка к близким взрослым, воспитателю, сверстникам. Попросите поставить их (по очереди) на лесенку, после того, как ребёнок обозначит там себя. При этом можно уточнить, что ступеньки большие, широкие, на них поместится много людей. Часто дети хотят поставить на одну ступеньку и себя, и маму, и папу. *Это нормально и говорит о ровных, доброжелательных отношениях в семье.* Делайте выводы: если мама «стоит» на верхней 10-й ступеньке, папа – на последней, а малыш – на 4-й, в семье явный разлад, и это беспокоит ребёнка.

Что делать, если самооценка ребёнка неадекватна (сильно завышена или занижена):

Уровень самооценки может изменяться, особенно в дошкольном возрасте. Каждое наше обращение к ребёнку, каждая оценка его деятельности, реакция на успехи и неудачи - всё это оказывает влияние на отношение малыша к себе. Другими словами, мы можем помочь ребёнку сформировать адекватную самооценку. *Вот несколько советов, способствующих формированию у детей адекватной самооценки:*

- ⓐ Не оберегайте ребёнка от повседневных дел, не стремитесь решать за него все проблемы, но и не перегружайте его. Пусть малыш поможет с уборкой, сам польёт цветок, получит удовольствие от сделанного и услышит заслуженную похвалу. Не нужно ставить перед ним непосильные задачи, для выполнения которых он ещё просто не дорос.
- ⓐ Не перехваливайте ребёнка, но и не забывайте поощрять, когда он этого заслуживает. Если малыш давно умеет есть ложкой, не нужно каждый раз его

за это хвалить, но если у него впервые получилось поест аккуратно, не размазав кашу по всему столу, обязательно отметьте это достижение.

- Ⓢ Не бойтесь искренне любить своего ребёнка и показывать ему свою любовь!
- Ⓢ Поощряйте в ребёнке инициативу.
- Ⓢ Не забывайте, что малыш внимательно наблюдает за Вами. Показывайте своим примером адекватное отношение к успехам и неудачам: «У мамы не получился пирог, ну ничего, в следующий раз положим больше муки»... «Ужас! Пирог не получился! Никогда больше не буду печь!».
- Ⓢ Никогда не сравнивайте ребёнка с другими детьми. Сравнивайте его с ним же самим (Тем, какой он был вчера или будет завтра).

