

Консультация для педагогов

«Как поддерживать у ребенка положительную самооценку?»

На успешность человеческой жизни, помимо объективных обстоятельств, влияет также уровень самооценки, которая начинает формироваться в дошкольном периоде под влиянием окружения ребенка. **Самооценка** — это оценка личностью своих возможностей, качеств и места среди других людей.

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, поэтому 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.

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:**

- что-то достигнуто не своим трудом — физическим, умственным или душевным;
- хвалить из жалости;
- из желания понравиться;
- не подлежит похвале красота, здоровье. Все природные способности как таковые, включая и добрый нрав.
- игрушки, вещи, одежда, случайная находка.

Похвала и поощрение: за что?

Важно помнить, что абсолютно все дети талантливы по-своему. 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.

Обязательно хвалите детей за любые заслуги: за победу на спортивных соревнованиях, за красивый рисунок.

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.

Необходимо помнить о внушаемости ребенка. Если вы говорите: "Ничего из тебя никогда не выйдет!", "Ты неисправим, тебе одна дорога" — 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, незащищенным.
- Уже в 5-7 лет этот прием, время от времени употребляемый, может дать чудодейственные результаты.

Наказания: основные правила.

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

Наказание не должно вредить здоровью — ни физическому, ни психологическому. Более того, наказание должно быть полезным.

Если есть сомнение, наказывать или не наказывать, — не наказывайте. Даже если уже поняли, что обычно слишком мягки и нерешительны. Никакой "профилактики".

За один раз - одно наказание. Наказание может быть суровым, но только одно, за все сразу.

Никогда не отнимайте вещи, подаренные вами или кем бы то ни было, — никогда!

Лучше не наказывать, чем наказывать запоздало. Запоздалые наказания внушают ребенку прошлое, не дают стать другим.

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".

Без унижения! Если ребенок считает, что мы несправедливы, наказание подействует в обратную сторону.

Тесты и игры

Хотите выяснить **тип самооценки ребёнка**? Воспользуйтесь тестом «Лесенка». Его можно применять для диагностики детей с 3-х лет.

Тест «Лесенка». Нужно нарисовать на бумаге лесенку из 10 ступенек. Покажите её ребёнку и объясните, что внизу стоят самые неудачливые, завистливые, сердитые, плаксивые дети, на ступеньке повыше — чуть получше, на третьей ступеньке — ещё немного лучше и т. д. А на **самом верху** стоят **самые-самые лучшие ребята**: умные, весёлые, талантливые, добрые девочки и мальчики. Уточните, понял ли ребёнок **расположение ступеней**. После этого спросите: на какую ступеньку он сам себя поставит? Пусть малыш отметит ступеньку, сделав символический рисунок себя. Теперь можно делать выводы.

Если ребёнок себя поставил на первую, вторую или третью ступеньку — у него явно заниженная **самооценка**. Размещение от 4-й до 7-й ступеньки говорит о средней (*то есть адекватной*) **самооценке**. А если ваш ребёнок стоит на восьмой, девятой или десятой ступеньке — то это свидетельствует о завышенной **самооценке**.

Для коррекции и **поддержания адекватного уровня самооценки** ребёнка создана специальная игра «Ситуации».

Игра «Ситуации». Опишите ребёнку несколько ситуаций, которые он должен соотнести со своим поведением. Роли других персонажей возьмите на себя. Например:

- Ты принимал участие в спортивных соревнованиях и победил, а твой друг оказался в конце списка. Он очень огорчился. Как ты его будешь успокаивать?

• Папа принёс 3 яблока: тебе и брату (*сестре*). Как будешь делить? Почему?

• Ребята во дворе играют в увлекательную игру, а ты немного опоздал на неё. Попроси, чтобы тебя взяли в игру. Как поступишь, если тебя не примут?

Эта игра помогает овладеть эффективными коммуникативными техниками, правильными поведенческими реакциями, которые можно будет использовать в настоящей жизни.

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 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:

-ставьте перед ребенком посильные задачи, чтобы он смог почувствовать себя умелым и полезным.

-не перехваливайте ребенка, но и не забываете 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.

Не сравнивайте ребенка с другими детьми. Сравните его с самим собой (*тем, каким он был вчера или будет завтра*).

Помните, что отрицательная оценка — враг интереса и творчества.

Анализируйте вместе с ребенком его неудачи, делая правильные выводы.

Подготовила:

педагог- психолог

Мендыбаева Айгуль Булатовна

2022г.