**Формирование адекватной самооценки у ребенка**

**Самооценка** - это оценка личностью **самой себя**, своих возможностей, способностей, качеств и места среди других людей. В развитии личности ребенка **самооценка играет большую роль**. В дальнейшей жизни от этого будет зависеть успешность человека.

**Адекватный образ *«я»* формируется** у ребенка при гармоничном сочетании знаний, взятых им из собственного опыта *(что я могу сделать, как я поступил)* и из общения со взрослыми, в первую очередь родителями, и сверстниками. Большое значение в **формировании самооценки** ребенка имеет заинтересованное отношение взрослого, одобрение, похвала, поддержка и поощрение, они стимулируют деятельность ребенка, **формируют** привычки в поведении. В связи с **самооценкой,**возникают такие личностные качества, как **самоуважение**, совесть, гордость, тщеславие, честолюбие, себя можно уважать, презирать, ненавидеть, гордиться собой.

**Самооценка** появляется во второй половине **дошкольного** возраста на основе первоначальной чисто эмоциональной **самооценки**(*«Я хороший»*) и рациональной оценки чужого поведения. Ребенок приобретает сначала умение оценивать действия других детей, а затем – собственные действия, моральные качества и умения. Пятилетний ребенок, оценивая свои практические умения, преувеличивает свои достижения. К шести годам сохраняется завышенная **самооценка**, но в это время дети хвалят себя не в такой открытой **форме**, как раньше. К семи годам у большинства детей **самооценка**умений становится более **адекватной**. В целом **самооценка дошкольника очень высока**, что помогает ему осваивать новые виды деятельности.

**Самооценка динамична**: она возникает, удерживается или исчезает. **Самооценка может быть адекватной***(соответствуют имеющимися у человека качествам, возможностям)* и **неадекватной***(завышенными или заниженными)*. **Неадекватность самооценки -** один из самых неблагоприятных факторов психологического и нравственного развития личности.

Развитие **самооценки** детей в зависимости от особенностей воспитания

*(по М. И. Лисиной)*.

**Адекватная самооценка формируется**, если:

• родители уделяют ребёнку достаточно много времени;

• оценивают положительно, но не выше, чем большинство

сверстников;

• поощряют;

• **адекватно** оценивают физические и умственные данные;

• прогнозируют хорошие успехи в школе

Дети с **адекватной самооценкой**:

• анализируют результаты деятельности;

• пытаются выяснить причины неудач;

• уверены в себе, активны;

• быстро переключаются с одного вида деятельности на другой;

• настойчивы в достижении цели;

• стремятся к сотрудничеству;

• общительны и дружелюбны.

Завышенная **самооценка формируется**, если:

• родители уделяют ребёнку очень много времени;

• оценивают высоко, выше, чем большинство сверстников;

• очень часто поощряют;

• редко наказывают;

• очень высоко оценивают физические и умственные данные;

• ожидают отличные успехи в школе.

Дети с **неадекватно завышенной самооценкой**:

• очень подвижны, не сдержаны;

• быстро переключаются с одного вида деятельности на другой;

• часто не доводят начатое дело до конца;

• не анализируют свои поступки;

• не осознают своих неудач;

• склонны к демонстративному поведению, доминированию.

Заниженная **самооценка формируется**, если:

• родители уделяют ребёнку очень мало времени;

• оценивают ниже, чем большинство сверстников;

• не поощряют;

• часто наказывают, упрекают;

• низко оценивают физические и умственные данные;

• не ожидают успехов в школе и в жизни.

Дети с заниженной **самооценкой**:

• нерешительны, малообщительны, недоверчивы, молчаливы, скованны;

• готовы расплакаться в любой момент;

• тревожны, не уверены в себе;

• трудно включаются в деятельность;

• заранее отказываются от решения задач, которые кажутся им сложными;

• имеют низкий социальный статус в группе сверстников.

Заниженная **самооценка становится фактором**, тормозящим развитие личности ребенка. Проявления негативной **самооценки** могут быть самые разные: от снижения работоспособности до проявления агрессии.

Негативная **самооценка может привести к**:

• развитию нерешительности, застенчивости; ребенок может избегать ситуаций, в которых нужно проявлять речевую активность, отказываться от ведущих ролей в играх.

• эмоциональной неустойчивости *(обидчивости)*; малыш обижается при проигрыше в игре, болезненно реагирует на замечания, на повышенный тон голоса, недовольное выражение лица взрослого, часто плачет.

• страхам; малыш боится новых людей, новых ситуаций, боится оставаться один, боится выступать на публике один, и т. п.

• тревожности; общение у тревожных, неуверенных в себе детей становится избирательным, эмоционально-неровным. Затрудняются контакты с незнакомыми людьми.

• конфликтности; ребенок может сам провоцировать конфликт, отвечать конфликтно на конфликтные действия других.

• агрессивности; ребенок может ломать игрушки, толкать сверстника, кусаться, плеваться, щипать других, говорить обидные слова, когда не слышит взрослый и т. п.

Рекомендации по **формированию адекватной самооценки у детей**.

• Не изолируйте ребенка от домашних дел, не стремитесь решать за него все проблемы, но и не перегружайте его тем, что ему не посильно. Хорошо если ребенок выполняет доступные ему задания и получает удовлетворение от сделанного.

• Не перехвалите ребенка, но и не забывайте поощрять его, когда он этого заслуживает. Помните – похвала, также как и наказание, должна быть соизмерима с поступком.

• Поощряйте в ребенке инициативу. Пусть он будет лидером всех начинаний, но также покажите, что другие могут быть в чем-то лучше его.

• Не забывайте поощрять и других детей в присутствии ребенка. Подчеркните достоинства другого и покажите, что ваш ребенок может также достичь этого.

• Показывайте своим примером **адекватность** отношения к успехам и неудачам. Оценивайте вслух свои возможности и результаты дела.

• Не сравнивайте ребенка с другими детьми, с собой.

Не допускается негативная оценка действий 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. Из-за этого **формируется низкая самооценка**, вызванная отношением взрослых, а также начинается невротическое развитие ребенка.

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.

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.

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**.

В отношении к ребенку недопустим резкий переход от только положительных оценок к резко отрицательным, от наказуемого тона к ласковому задабриванию. Это дестабилизирует личность.

При работе с детьми необходимо всегда помнить следующие правила:

1. Положительно оценивайте ребенка как личность, демонстрируйте доброжелательное отношение к нему.

Для этого как можно чаще называйте ребенка по имени и хвалите его в присутствии других детей и взрослых (*«Я знаю, ты очень старался»*, *«Ты умный мальчик»*).

2. Не бойтесь указывать в тактичной **форме ребенку на ошибки**.

(*«Работа хорошая, но зайчик у тебя, Ванюша, сегодня не получился»*). Но результаты работы ребенка, занижающего свои возможности, сравнивайте не с работами других детей, а с его же результатами, которых он достиг вчера, неделю или месяц назад (*«Посмотри, сегодня ты завязал шнурки лучше, чем вчера»*). Как можно чаще поощряйте детей с заниженной **самооценкой**.

3. Обсуждайте вместе с ребенком способы исправления ошибок и допустимых в данной ситуации **форм поведения** (*«Как ты думаешь, что можно сделать, чтобы Юля простила тебя?»*, «Посмотри, ты нечаянно толкнул Машу, она заплакала. Подумай, как надо поступить в этой ситуации?»).

4. Обязательно выражайте уверенность в том, что у ребенка все получится (*«Завтра зайчик выйдет красивым»*, *«Ребята, завтра Саша не будет больше обижать девочек»*).

К похвале воспитателя дети с **неадекватно завышенной самооценкой** относятся как к чему-то **само собой разумеющемуся**. Ее отсутствие может вызвать у них недоумение, тревогу, обиду, иногда раздражение и слезы. На порицание они реагируют по-разному. Одни дети игнорируют критические замечания в свой адрес, другие отвечают на них повышенной эмоциональностью. Некоторых детей одинаково привлекают и похвала и порицание, главное для них – быть в центре внимания взрослого. Дети с **неадекватно завышенной самооценкой** нечувствительны к неудачам, им свойственны стремление к успеху и высокий уровень притязаний.

В работе с **дошкольниками с заниженной самооценкой необходимо помнить**, что для них очень значима оценка педагога. Эмоциональная поддержка, похвала могут частично снять неуверенность в себе и тревожность.

Напротив, порицание и окрики усугубляют негативное состояние ребенка, приводят к уходу от деятельности. Он становится пассивным, заторможенным, перестает понимать, что от него требуют. Такого ребенка не следует торопить с ответом, надо дать ему возможность собраться с мыслями. Задача взрослых в работе с такими детьми – обеспечить успех деятельности, дать возможность ребенку поверить в свои силы.

В одних случаях **неадекватно завышенная самооценка в дошкольном** возрасте обусловлена некритичным отношением к детям со стороны взрослых, бедностью индивидуальностью опыта и опыта общения со сверстниками, недостаточным развитием способности осознания себя и результатов своей деятельности, низким уровнем аффективного обобщения и рефлексии.

В других – **формируется** в результате чрезмерно завышенных требований со стороны взрослых, когда ребенок получает только отрицательные оценки своих действий. Здесь завышенная **самооценка** будет выполнять скорее защитную функцию.

Оценочная деятельность требует от взрослого умения выражать доброжелательность в обращениях к детям, аргументировать свои требования и оценки с целью показать необходимость первых, гибко использовать оценки, без стереотипов, с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детей и положения ребенка в группе сверстников. Необходимо смягчать негативную оценку, сочетая с предвосхищающей положительной.

Улыбка, похвала, одобрение - все это примеры положительного подкрепления, они ведут к повышению **самооценки**, создают позитивный образ.

**Формированию положительной самооценки** и Я-концепции педагог способствует и когда помогает ребенку преодолеть чувства страха, гнева, ревности; когда добивается, чтобы его воспитанники чувствовали себя ответственными за свое поведение, когда относится с уважением ко всем членам семьи ребенка.

Воспитатель способствует **формированию** позитивной Я-концепции своих воспитанников и другим путем - помогая детям с низкой **самооценкой**добиться успехов в совместной, значимой для **дошкольников деятельности**.

Педагогам необходимо знать и помнить, что все оценочные воздействия взрослого влияют на становление **самостоятельности и самооценки ребенка.**

Оценка **дошкольником самого** себя во многом зависит оценки взрослого. Заниженные оценки оказывают **самое**отрицательное воздействие. А завышенные искажают представления детей о своих возможностях в сторону преувеличения результатов. Но в то же время играют положительную роль в организации деятельности, мобилизуя силы ребенка. Оценка **дошкольником** себя происходит труднее, чем сверстника. К ровеснику он более требователен и оценивает его более объективно.

**Формирование адекватной самооценки**, и умения видеть свои ошибки и правильно оценивать свои действия - основа **формирования самоконтроля и самооценки.**

Это имеет огромное значение для дальнейшего развития личности, сознательного усвоения норм поведения, следования положительным образцам.