

Рекомендации по формированию адекватной самооценки у детей старшего дошкольного возраста.

Известно, как значимо формирование в старшем дошкольном возрасте адекватной самооценки. Адекватная самооценка, уровень притязаний играют важнейшую роль в формировании личности ребенка-дошкольника.

Известно, что ребенок не рождается на свет с определенным отношением к себе. Как и все другие особенности личности, самооценка складывается в процессе воспитания, где основная роль принадлежит семье и детскому саду. Именно поэтому первой и основной задачей родителей является создание у ребенка уверенности в том, что его любят и о нем заботятся. Принятие и любовь развивают у ребенка чувство безопасности, уверенности, способствуют полноценному развитию личности и формирования положительной самооценки.

Поэтому очень важно, чтобы у ребенка в дошкольный период детства развивался положительный образ «Я» - формировалось чувство своей значимости, чувство собственного достоинства, уверенности в своих силах, которые будут способствовать формированию адекватной, положительной самооценки.

Родительская поддержка – это процесс, в ходе которого родитель подчеркивает достоинства ребенка с целью укрепления его самооценки.

Родители должны помочь ребенку поверить в себя, в свои способности, объяснить причины неудач и поддержать в сложной ситуации.

Психологи считают, что к трем годам у ребенка начинает формироваться самосознание, представление о себе. Он начинает осознавать себя как представителя человеческого рода и одновременно уникальную, неповторимую личность. До семи лет самооценку ребенка формируют значимые для него взрослые люди, ведь информацию о себе ребенок черпает из этого источника.

Нормальная, адекватная самооценка видна невооруженным глазом: ребенок отличается здоровым чувством юмора, он охотно общается, идет на контакт со сверстниками и взрослыми, обижается только по делу, не боится проигрывать, искренне радуется своим победам. К сожалению, детей с адекватной самооценкой становится все меньше и меньше. Зачастую родители, сами того не осознавая, травмируют ребенка, занижают его самооценку высказываниями типа: «Сколько можно тебе объяснять, тупица!», «Любой дурак давно бы понял», «Какой же ты бестолковый!» и т.п. Пониженная самооценка может проявляться в постоянной тревожности, боязни услышать о себе что-то неприятное, в ранимости, в острой реакции на замечания взрослых и критику сверстников. А поскольку ведущая мотивация детей дошкольного возраста – «Хочу быть хорошим», дети с заниженной самооценкой часто ощущают дискомфорт, находятся в состоянии внутриличностного конфликта. Кроме того, негативная оценка деятельности ребенка взрослым, навешивание ими «ярлыков» и формируют эту негативную самооценку.

Для развития положительной самооценки необходимо, чтобы ребенок был окружен безусловной любовью родителей и других значимых взрослых. Помните, что родительская любовь – источник и гарантия благополучия маленького человека, поддержание его телесного и душевного здоровья.

Чтобы не навредить самооценке ребенка, родители должны:

1. Категорически отказаться от негативных оценок личности ребенка и присущих ему качеств характера.
2. Подвергать критике только неверно осуществленное действие или ошибочный, непродуманный поступок.
3. Учиться отделять оценку поступков ребенка от него самого, т.е., «плох не ребенок, а его поступок».
4. Не нужно все время оценивать ребенка, пусть он получает удовольствие от самого процесса жизни, игры, учебы.
5. Помните, что у ребенка не бывает завышенной самооценки, есть только адекватная самооценка и компенсация собственной неуверенности.
6. Родителям важно помнить, что на ребенка нельзя навешивать ярлыки. Формула истинной родительской любви – это не «люблю, потому что ты хороший», а «люблю, потому что ты есть, люблю такого, какой ты есть».
7. Помните, что негативная оценка личности блокирует развитие ребенка и формирует у него комплекс неполноценности, а, следовательно, и неадекватную, заниженную самооценку и уровень притязаний.
8. При любой возможности поощряйте ребенка, даже при минимальных его успехах, даже при их отсутствии. Хвалите ребенка просто за то, что он постарался что-то сделать.
9. Старайтесь как можно чаще организовывать совместную деятельность с ребенком: игры, прогулки, посещение театров, выставок, совместную продуктивную деятельность. Старайтесь соблюдать принцип равенства и сотрудничества с ребенком.

Соблюдение родителями вышеперечисленных правил в воспитании детей обеспечит наиболее благоприятное развитие детской психики, а также формирование адекватной самооценки и уровня притязаний.