

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, неуверен 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.

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. 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 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.

Для развития адекватной самооценки у ребенка

Позитивная самооценка является одним из ключевых элементов успешного развития ребенка. Воспитателям детских садов необходимо уделять особенное внимание этому аспекту, чтобы помочь детям строить здоровое чувство уверенности в себе.

Вот несколько практических советов, которые могут помочь воспитателям поддержать позитивную самооценку у детей:

1. Поощряйте достижения ребенка. Похвала и положительное подтверждение помогают детям видеть свои сильные стороны и развивать уверенность в себе.

2. Содействуйте развитию самостоятельности. Помогайте детям осваивать новые навыки, давая им возможность самостоятельно преодолевать препятствия и достигать целей.

3. Обучайте детей позитивному мышлению. Помогайте детям уметь видеть свои ошибки как возможность для роста и развития, а не как повод для самокритики.

4. Создавайте дружественную и поддерживающую атмосферу. Важно, чтобы дети чувствовали себя принятыми и любимыми, независимо от того, какие ошибки они допустили.

5. Помогайте детям развивать эмоциональную грамотность. Учите детей управлять своими эмоциями, выражать их конструктивно и находить способы справляться с негативными чувствами.

Поддерживая позитивную самооценку у детей, воспитатели могут помочь им стать уверенными, успешными и счастливыми взрослыми. Важно помнить, что каждый ребенок уникален и заслуживает любви, внимания и поддержки со стороны взрослых.

- 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. Сравните 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.