

**муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение  
муниципального образования город Краснодар  
«Детский сад комбинированного вида № 117 «Мир чудес»**

---

**КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ:**

**«ДЕТСКАЯ САМООЦЕНКА».**

Педагог-психолог Васильченко Т.А.



На успешность человеческой жизни, помимо объективных обстоятельств, влияет также **уровень самооценки**, которая начинает формироваться в детском возрасте под влиянием окружения ребенка, и в первую очередь — родителей. В психологической науке и практике под самооценкой понимают всё многообразие представлений человека о собственной личности, возникшее в результате постоянного сравнения самого себя с другими людьми.

*Самооценка — это оценка личностью своих возможностей, способностей, умений, личностных качеств, черт характера, поступков и места среди других людей.*

Обычно выделяют 2 типа самооценки:

адекватная и неадекватная.

Первый вариант ещё называют оптимальным, поскольку человек реально оценивает себя, видит как свои недостатки, так и свои достоинства.

Неадекватное восприятие себя бывают двух типов:

заниженное и завышенное.

При этом уровень неадекватности может быть различным. Чуть завышенная или заниженная самооценка обычно не мешает жить и контактировать с другими людьми, но когда самооценка сильно отличается от средних значений в ту или иную сторону, это уже сказывается на качестве жизни и общении не самым лучшим образом.

Люди с завышенной самооценкой чаще создают сложности другим, так как нередко ведут себя эгоистично и заносчиво, но при этом могут себя чувствовать относительно комфортно.

Люди же с заниженной самооценкой сталкиваются с большими трудностями в своей жизни вследствие непринятия себя и отсутствия веры в свои силы и возможности.

**Как повысить самооценку ребенка**, у которого она занижена, так как дети с низкой самооценкой чаще сталкиваются с проблемами и нуждаются в

помощи. Для того, чтобы начать работать с проблемой, ее надо выявить. Распознать низкую самооценку можно по разговору и действиям ребенка, по особенностям его общения.

#### **Типичные фразы для детей с заниженной самооценкой:**

*“Я не буду пробовать сделать это”; “У меня ничего не получается”; “Мне страшно сделать что-то неправильно”; “Пусть это сделает кто-то другой”; “Я не такой красивый (умный, способный, хороший...), как...”; “Я глупый”; “Меня никто не любит”; “У меня нет друзей” и т.п.*

#### **Типичные поведенческие и эмоциональные реакции детей с заниженной самооценкой:**

*нерешительность; зависть к другим людям; отказ от начатого занятия, если что-нибудь не получается; боязнь чего-то нового; сильное переживание из-за ошибок, неумение отпустить ситуацию; стеснение в общении с малознакомыми ровесниками и взрослыми; зависимость от оценок окружающих людей; нужда в поддержке других людей; повышенная эмоциональность — внезапный плач и отказ от действий, когда можно словами или делом решить вопрос; жалость к себе; неуверенность — ребенок боится высказывать свою точку зрения; нерешительность, избегание спора, неумение отстаивать позицию; если сталкивается с неудачей, отказывается от дальнейших попыток, не старается для достижения цели; избегание публичных выступлений, командных игр, а когда приходится быть в команде, показывает плохой результат; по жизни люди с заниженной самооценкой - одиночки, друзей у них мало; неспособность защитить себя; медлительность: ребенок долго раздумывает, сомневается, как поступить и т.п.*

Для работы с низкой самооценкой у ребенка важно выявить **причины** ее возникновения. Главную роль в этом играют **социальные факторы и индивидуально - личностные особенности самого ребёнка**.

Наиболее **распространенные социальные факторы и особенности взаимодействия взрослых с ребенком**, влияющие на появление и формирование низкой самооценки:

- ✚ наказания по любому поводу;
- ✚ отсутствие одобрения, поддержки, похвалы;
- ✚ регулярное сравнение ребёнка со сверстниками, причём не в его пользу;
- ✚ подчёркивание детских неудач и ошибок;
- ✚ прямые оскорбления и навешивание ярлыков (дурак, неумеха и пр.);
- ✚ гиперопека;
- ✚ трагическое, драматическое для ребенка событие (смерть родных, расставание, предательство друзей и т.п.).

**Низкая самооценка часто развивается у детей, имеющих следующие индивидуально - личностные особенности:**

- ✚ меланхоличный тип темперамента;

- ✚ интроверсия (направленность на свой собственный внутренний мир, более глубокое переживание эмоций);
- ✚ психические и психологические последствия после серьезной психологической травмы (смерть близких людей, развод родителей, пережитое насилие и пр.).

Здесь важно отметить, что не все меланхолики и интроверты вырастают людьми с низкой самооценкой. Во многом именно от социальной среды, от ближайшего окружения зависит то, как ребёнок (а затем и взрослый) будет воспринимать и оценивать себя: адекватно или неадекватно. Подчеркнем и ещё один важный момент: если среда формирует самооценку, значит, в наших силах изменить её, привести в оптимальное состояние.

### **Чтобы повысить самооценку ребенка необходимо:**

- ✚ **Больше обращать внимание ребёнка на то, что у него хорошо получается.** Для того, чтобы сформировать адекватную самооценку и уверенность в себе, мы даем ребенку опору - то, на что он будет ориентироваться, оценивая себя. Для этого нужно увидеть среди всего того, что ребенок делает, то, что у него лучше всего получилось. Например, в его рисунке увидеть среди всех животных очень хорошо нарисованную собачку или ровную крышу у домика. Или после просмотра его выступления в спектакле, отметить именно ту реплику, которая удалась ему больше всего.
- ✚ **Акцентировать внимание ребёнка на самом процессе деятельности, на том, что процесс важнее, чем результат.** Важно учить ребёнка получать удовольствие в процессе и от самого процесса деятельности.  
Нужно задавать вопросы:  
*“Тебе нравится рисовать / танцевать / петь? Что ты чувствуешь, когда поёшь / выступаешь?”; “Это же так здорово, что мы сейчас можем просто поиграть в шахматы / выучить вместе стихотворение / посоревноваться в прыжках на скакалке, правда?”; “Что тебе больше всего понравилось на тренировке / занятии / соревновании?”*  
*Можно обсудить примеры неудач и ошибок, эмоционального состояния, переживаний других людей: “Как ты считаешь, те девочки из новостей, которые проиграли соревнование по спортивным танцам, что они чувствуют? Смогут ли они победить в другой раз? Стоило ли им приходить на соревнования? Понравилось ли им выступать?..”*
- ✚ **Помогать ребенку опираться на себя и свои чувства, а не на мнения других людей.** Для этого задаем вопросы:  
*“А как ты сама считаешь, ты хорошо спела?”; “Тебе было обидно, что дети тебя не поддержали, но может у них было плохое настроение или они устали, как ты думаешь?”*
- ✚ **Учить ребёнка защищать свои личные границы, опираясь, прежде всего, на свои чувства.** Четко распознавать свои и чужие границы,

защищая при этом свои и не нарушая чужие – этому очень трудно научиться, но необходимо, поскольку это, несомненно, очень полезный навык, и осваивать его нужно и можно уже с раннего детства. Научите ребёнка говорить “нет” и правильно отстаивать свои границы. Если ребёнку некомфортно, плохо, обидно, он злится, ревнует, то ребёнок сначала должен заявить о своих чувствах.

Например, если он злится, не держать это в себе, чтобы не обидеть друга, но и не проявлять свою злость в виде агрессии. Если ребёнку неприятно от действий или слов другого человека, то очень важно научить его отделять другого человека от его поступков, то есть не человек плохой, а то, что этот человек сделал или сказал. Поэтому ребёнок должен говорить о том, что сам поступок или слова конкретного человека ему неприятны, что ему обидно, что он злится, ему не нравится это. Не “ты плохой друг”, а “мне обидно, когда меня не принимают в игру”, “мне очень обидно слышать эти слова”, “я злюсь, когда мне ломают построенный мной замок”... Еще очень важным является то, что ребёнок должен понимать, что он и сам тоже может быть не прав в сложившейся ситуации. После сообщения о своих чувствах нужно переходить к действиям по защите своих границы.

Например, если другой ребёнок не прислушался к нему, а ваш малыш не хочет продолжать испытывать подобные чувства и переживать по этому поводу, то ему стоит подсказать, что лучше сейчас уйти и поиграть с другими детьми, или же просто пойти порисовать.

- ✚ **Показывать мир не черно - белым.** Это о понимании того, что у каждого человека есть свои чувства, мысли, проблемы, поэтому мотивы поступков у всех разные. Все люди ошибаются, и это нормально. Ошибаясь, человек учится.

- ✚ **Создавать доброжелательную атмосферу в семье.** Для самооценки детей важно, чтобы атмосфера в семье была спокойной и доброжелательной.

Уважение взрослых друг к другу в семье — залог самоуважения детей.

- ✚ **Делать акцент на хорошем.** Учитесь замечать в своём ребёнке хорошее. Кроме того, полезно учить ребёнка самого замечать хорошие моменты в жизни: позитивный взгляд на жизнь сильно влияет и на самочувствие, и на настроение.

- ✚ **Развивать сильные стороны личности.** Важно развивать сильные стороны личности ребёнка и реализовывать заложенный в нем природой потенциал.

К примеру, ребёнок может интересоваться плаванием, футболом, музыкой. Конечно, само по себе занятие любым видом деятельности не означает, что у ребёнка автоматически повысится самооценка. Тут важно не то, насколько выдающимися будут успехи, а то, что успехи вообще будут - ребёнка нужно поместить в ситуацию регулярной успешности, когда он осознает свои возможности и силы и видит

конкретные позитивные результаты своих действий, своей деятельности. Ребенку необходимо создать «зону успеха», причем неважно, в какой деятельности, главное, чтобы эта зона у него была, и другие видели его успешность в этой деятельности.

- ✚ **Предоставлять свободу выбора.** Не стоит жестко навязывать свои решения ни в выборе одежды, ни в выборе еды и всего остального. Даже если ребёнок не привык это делать и ждёт вашей помощи, просто дайте ему больше времени, чтобы он определился. Это не про вседозволенность, а про право выбора и своего голоса.
- ✚ **Поощрять общение.** Способность общаться — это навык. Значит, его можно формировать и тренировать – звать других детей в гости, ходить на детские праздники, посещать секции. Ребёнку нужно больше общаться с ровесниками, чтобы успешнее социализироваться. Конечно, это не означает, что следует “насильно” знакомить его с детьми соседей, друзьями по песочнице и т.д. Просто необходимо чаще “выходить в люди”, интересоваться теми, с кем дружат дети.
- ✚ **Развивать самостоятельность.** Давайте ребёнку возможность справляться с разными заданиями самостоятельно. Не бросайтесь к нему на помощь по его “первому требованию” Отмечайте его достижения и старания — это поддерживает и влияет на формирование адекватной самооценки. Не стоит чрезмерно опекал неуверенного ребёнка. Не оберегайте ребенка от повседневных дел, не стремитесь решить за него все проблемы, но и не перегружайте его. Пусть ребенок поможет вам с уборкой, получит удовольствие от проделанной работы и заслуженную похвалу. *Поощряйте в ребенке инициативу.*
- ✚ **Показывать личный пример.** Внимательно посмотрите на себя — а что у вас с самооценкой? Какая она у вас – адекватная, завышенная, заниженная? Здесь, как и во всех остальных случаях, работает правило: хочешь помочь другому — начни с себя. Показывайте своим примером адекватное отношение к успехам и неудачам. Сравните: “У мамы не получился суп — ну, ничего, в следующий раз положим больше овощей, и все будет отлично!”. Или: “Суп не получился! Никогда больше не буду готовить!”.
- ✚ **Хвалить.** Неуверенного в себе ребёнка нужно хвалить не просто за успех, а даже за любое усилие на пути к успеху. В этом случае формируется положительный образ самого себя. К тому же похвала мотивирует детей на поступки и свершения. Следовательно, повышается вероятность того, что подросток в дальнейшем будет ориентироваться в своей деятельности не на избегание неудач, а на достижение цели. Не бойтесь, что вы перехвалите ребёнка. Дети с очень низкой самооценкой часто стесняются добрых слов в свой адрес, начинают выискивать второе дно, ожидая подвоха даже со стороны близких людей. Избавиться от подобной черты личности поможет именно постоянная похвала. Критика возможна, но в мягкой форме и без негатива. Когда у ребёнка сформируется положительный образ

самого себя, можно переходить к похвале за конкретные достижения. Но не нужно хвалить из жалости, дети очень тонко чувствуют родительскую неискренность.

- ✚ **Отказаться от частых наказаний.** Похвала за дело полезна, а частые наказания – вредны. Объяснение этому феномену простое: негативные эмоции человек переживает гораздо острее, чем положительные. А у чувствительных детей острота переживаний увеличивается в разы. Поэтому лучше обойтись без строгих выговоров, а наказания заменить другими мерами дисциплинарного воздействия.

Самооценка является важной составляющей и психического, и психологического здоровья, поэтому вопрос, как повысить самооценку ребенка, действительно, является очень важным. И задавать его, а также находить ответ, нужно как можно раньше. Ведь именно от адекватного самовосприятия во многом зависит то, насколько успешным и счастливым будет ребёнок в будущем.

