

Самооценка и чувство самоценности дошкольника.

Я периодически консультирую родителей по проблемам, касающимся застенчивости и неуверенности ребенка. В основе такого поведения лежат разные причины, но основополагающей является нарушение в формировании самооценки ребенка.

Что это такое - самооценка, и почему она так важна для подрастающего человека? Об этом я хочу сегодня рассказать.

Самооценка - это представление человека о самом себе, оценка самого себя в различных ситуациях. Если сравнить самооценку с чем-то вещественным, то она как стекло, через которое мы смотрим на окружающий мир. Если стекло ровное и светлое, то мир прекрасен и безопасен, и я в нем хорош и достоин счастья, а если стекло искривилось или замутилось, искажается восприятие себя и окружающей жизни.



Почему важно говорить о самооценке в дошкольном возрасте? Дело в том, что самооценка, как структура нашей личности, формируется в возрасте до 7 лет. В дальнейшем ее можно поменять или развить, но это требует специальных усилий.

Дети дошкольного возраста в подавляющем большинстве имеют высокую и очень высокую самооценку, что является абсолютной нормой. Если вы спросите у своего малыша считает ли он себя хорошим, то услышите утвердительный ответ.

Иметь здоровую самооценку значит:

1. Быть уверенным в своей способности справляться с жизненными задачами, верить в себя и доверять себе. Мы много раз видели, как дети вновь и вновь делают дело, которое у них не получилось, они не

бросают, не говорят, что не получится, а с огромным упорством завершают начатое.

2. Быть уверенным в своем праве на счастье и успех. Считать возможным заявить о своих желаниях и потребностях, добиваться результатов и пожинать их плоды. Дети дошкольники, как правило, хотят для себя самого лучшего, отстаивают свои потребности и это нормально.

Разная самооценка оказывает влияние на наши отношения с окружающим миром. Существует несколько моделей таких отношений.

1. Я хороший – мир хороший. Это самая благополучная модель мироустройства для человека. Самооценка его здорова. Он считает себя достойным счастья и хорошей жизни, понимает свои потребности и открыто заявляет о них, уважает себя и окружающих.



2. Я хороший – мир плохой. В этом случае у человека наблюдается завышенная самооценка. Он считает, что он достоин многого, а окружающие обязаны ему это предоставить. Такой человек причину своих неудач находит в окружающих. Ему свойственно некритичное отношение к себе, он не может правильно оценить свои достоинства и недостатки.
3. Я плохой – мир хороший. Таким людям свойственно чувство собственной неполноценности, они считают себя недостойными хорошего отношения, благ и счастья. Во взаимодействии с окружающими испытывают необоснованное чувство вины и стыда. Часто бываю застенчивыми и малообщительными.
4. Я плохой – мир плохой. Такому человеку свойственна тотальная неуверенность в себе, недоверие миру, ожидание угрожающих событий, которые могут обрушиться на его голову.

Каким образом у человека формируются эти модели мировосприятия?

Все просто, самооценка формируется во взаимодействии ребенка со значимыми близкими взрослыми (мамой, папой, братьями и сестрами, бабушками и дедушками, воспитателем). Это происходит при помощи:

1. Посланий взрослых, которые они транслируют ребенку, комментируя его поступки.

Попытайтесь проанализировать к какой модели восприятия мира приводят послания ребенку: «Ах, этот самокат больно ударил нашего Петеньку, плохой самокат!», «Ух какой жадный мальчишка, не дает тебе свою машинку поиграть, не будем с ним дружить!»

«Перестань ныть, мало ли чего ты хочешь!», «Я верю, у тебя все получится!», «Людям доверять нельзя, запросто обманут».

2. Ожиданий взрослых, которые они предъявляют ребенку. Родители выдвигают ребенку требования относительно его поведения, успехов, моральных качеств и т.д. Дети дошкольного возраста хотят нравиться своим родителям, соответствовать «планке», которую они устанавливают. Если это не получается, ребенок начинает считать себя недостаточно хорошим. Как вы думаете, сможет ли ребенок соответствовать следующим требованиям: «В нашей семье все были только круглыми отличниками», «Хорошие девочки должны быть послушными», «Мальчики не плачут», «Хорошие дети так не злятся?», «У всех дети, как дети, слушаются, учатся, а мои...».

3. Поведения взрослых, которое те проявляют в отношениях с социумом. Я часто спрашиваю у родителей детей, которые не умеют отстаивать свое мнение, как это делаете вы? Зачастую следует ответ, что родители сами это делают крайне редко, почти никогда. Родители – это образец поведения для своих детей.

Существует 5 условий, и вместе с тем, показателей формирования здоровой самооценки у ребенка.

1. Ребенок принимает свои чувства, мысли, ощущает себя ценным в этом мире. Он осознает, что взрослые готовы услышать его и не считают детские чувства неправильными (чего ревешь, совсем тебе не больно).

2. Ребенок дошкольного возраста воспитывается в условиях определенных и строгих правил и границ поведения, которые при этом справедливы, не создают давления и подлежат обсуждению. Выполнение этого условия вселяет в



ребенка чувство уверенности, предсказуемости и безопасности окружающего мира (семейные ритуалы и традиции, одинаковые реакции родителей на его поступки, согласованность действий взрослых)

3. Ребенок чувствует, что его человеческое достоинство уважают. Родители не используют в воспитании жестокость, унижения или насмешки, как средство манипуляции и контроля за поведением ребенка (на постоянной основе, как систему воспитания).
4. Родители транслируют ребенку высокие, но не завышенные ожидания в поведении и достижениях. При этом родители настраивают ребенка на то, что у него все получится и возможности ребенка не ограничены.
5. Родители поддерживают у себя высокий уровень самооценки, формируя у ребенка установку «все ошибаются – это нормально, пробуй снова и все получится».

Отдельно хотелось бы сказать про самоуважение.

Благополучная самооценка складывается если значимые взрослые уважают ребенка, верят в его силы, реализуют его потребности, признают его право на мысли, желания, чувства, собственное мнение. И, уважать – это не потакать и не выполнять любую «хотелку» по первому требованию. Как понять, что тебя уважают? Что это такое уважение? Как оно проявляется по отношению к детям?

Уважение, как многослойный пирог, можно разделить на несколько важных составляющих:

Уважение к чувствам.

Бывает, что чувства детей игнорируются или обесцениваются, даже если им очень грустно. (Перестань плакать, тут нечего бояться, совсем не больно, что ты прилип, иди играй с детьми, не обращай внимания).

Если я уважаю, то понимаю твои чувства (тебе грустно, страшно, больно, обидно), признание нормальности его чувств в этой ситуации (я бы тоже испугался, мне было бы обидно, это очень больно).

Уважение к мыслям.

Иногда ребенок воспринимается, как существо, не имеющее право на собственное мнение (не говори ерунду, сначала подрасти, а потом разговаривай).

Ребенку в детстве важно усвоить, что он человек, к мнению которого прислушиваются окружающие, и он может свое мнение высказывать.

Уважение к интересам.

С отсутствия такого уважения у детей начинается потеря интереса ко всему. Чем бы не занялся ребенок, родитель критикует и обесценивает, в результате ребенок перестает хотеть.

Уважение проявляется в интересе родителя к делу которым занимается ребенок, а иногда в способности родителя принять то, что ребенок больше не будет заниматься делом, к которому потерян интерес (музыкальная школа).

Уважение к телу.

Взрослый воспитывает у ребенка бережное отношение к телу, правила его неприкосновенности.

Уважение к личным границам.

В возрасте 2-4 лет ребенок учиться говорить «нет», это важное умение тренируется на родителях, которые дают понять ребенку что, если он говорит «нет», мир не рушится, и отношения не портятся. Как нам, взрослым, иногда не хватает заветного «нет». Самоуважение к

личным границам сослужит хорошую службу ребенку во взрослом возрасте.

Существуют воспитательные приемы, которые помогают сохранить хорошую самооценку или подправить нарушенную.

1. Техника ОСБК (техника обратной связи высокой конструктивности)

Звучит сложно, на самом деле все просто.

Оценивая результат деятельности ребенка – сначала 5 раз похвали, а затем 1 раз поkritикуй (Ты молодец, старался, мне нравится как ты нарисовал в этом месте, а вот здесь у тебя просто замечательно, здорово, что ты приложил усилия, но давай здесь немного поправим).

2. Вести дневник успеха.

Записывать достижения в отдельной тетради и периодически их прочитывать ребенку, хваля его при этом.



3. Авторство.

Ребенок будет испытывать больше удовлетворения от дела, если сделает его сам.

В воспитании важно давать возможность детям делать самим и хвалить их за это.

4. Игра «Хвастунишки»

Играть можно всей семьей. Участники по порядку отвечают на вопросы:

- А в чем я хорош?
- Какие у меня таланты?
- Что я умею?

Задача окружающих похвалить их за это.

5. 5 похвал.

Родитель выписывает 10 качеств, талантов ребенка и проговаривает не менее 5 из них каждый день своему сыну или дочке.

6. Благодарность.

Выражать ребенку радость за то, что он есть, благодарить не только за то, что сделал, а за интересные мысли, наблюдения.

7. Правило «Зеленой ручки»

Если мы хотим научить ребенка, то эффективней не указывать на ошибки, а замечать успехи. Наш мозг устроен так, что ему легче повторить образец правильного, чем переосмыслить ошибку, поэтому для пользы дела выделяем правильное и хорошее.

А как же стоит хвалить ребенка?

Здесь также есть свои тонкости.

Похвала должна быть:

1. По делу;
2. Без сравнения с другим ребенком;
3. Разнообразная (не только молодец);
4. Хвалить и за результат, и за старание;
5. Использовать при похвале «Я-сообщения» (мне нравится, я в восторге, я думаю это заслуживает большой похвалы).

Можно ли в домашних условиях изучить самооценку ребенка?

В этом поможет простая в применении методика «Лесенка». Она больше похожа на игру.

Для нее вам понадобятся цветные карандаши и лист бумаги, на котором нарисована лестница с 10 ступенями. Длина ступени 2 см, высота – 1 см. Эта методика может быть использована с 5 лет.

Перед началом вы проговариваете ребенку следующее: «Посмотри, у меня есть волшебная лестница, на которой стоят все-все дети в мире. На самой верхней ступеньке (показать ее) стоят самые лучшие, замечательные, любимые дети в мире. А на самой нижней (показать) самые плохие, глупые и не любимые. Как ты думаешь, если бы папа (выдаем ребенку карандаш синего цвета) ставил тебя на ступеньку, куда бы он тебя поставил? Просим нарисовать ребенка синим карандашом палочку или крестик на соответствующей ступеньке. Тоже мы проговариваем ребенку в случае с мамой, другими родными и воспитателем. Каждый раз выдаем ребенку новый карандаш, запоминая при этом, каким цветом мы обозначаем взрослых. Затем следует вопрос,

куда он сам себя поставит. Следует упомянуть, что ребенка разные люди могут ставить на одну ступеньку.

Как понять результат?

У дошкольников идеальным результатом считается если все, и он сам, ставят его на 2-3 верхних ступеньки, значит с его самооценкой все благополучно. Мы помним, что завышенная самооценка для него – это норма.

Если ребенок ставит себя ниже, то стоит узнать, почему он думает, что его поставят на эту ступеньку. Ситуация, когда ребенок ставит себя ниже середины, говорит о необходимости повышать самооценку ребенка.

Все, о чем я рассказывала, на самом деле не занимает много времени, и при небольшой тренировке, такие приемы скоро войдут в привычку. Важно помнить что, развивая здоровую самооценку, мы закладываем основы счастливой и успешной жизни ребенка в будущем.