



# Консультация для родителей

## «Как воспитать ребёнка с адекватной самооценкой в дошкольном возрасте?»

Мы знаем, что самооценка ребёнка формируется в дошкольном возрасте, который длится от 3 до 6 (7) лет.

Самооценка ребёнка формируется под влиянием отношения родителей к ребёнку и тех оценочных суждений, которые ребёнок от них слышит.

Также важно заметить, что самооценка бывает завышенной, заниженной и адекватной (сбалансированной).

И о формировании адекватной самооценки стоит позаботиться уже в дошкольном возрасте.

Начать стоит с того, что дети прекрасно чувствуют отношение к себе со стороны взрослых. Поэтому с детьми желательно быть максимально искренним и открытым.

Если взрослые будут чувствовать по отношению к ребёнку агрессию, но при этом будут неискренни, и будут стараться «завуалировать» своё негативное отношение хорошими и красивыми словами, то из этого ничего хорошего не выйдет.

Более того, это может иметь негативные последствия для психики самого ребёнка. Он будет ощущать противоречие вербальное и невербальное, то есть противоречие между словами и чувствами родителей. Но поскольку невербальное «послание» для него гораздо важнее, то он будет ориентироваться именно на него.

Оскорбления и унижения ребёнка формируют заниженную самооценку у ребёнка. Что может наложить негативный отпечаток на всю последующую жизнь ребёнка. Даже будучи взрослым, в его голове будут звучать негативные оценки от его родителей.

Противоположный эффект будут иметь высказывания по типу «ты-самый лучший», «ты-непревзойденный» и т.д.

Если такие «послания» звучат часто, то это может сформировать у ребёнка завышенную самооценку. Что в результате может сформировать у ребёнка надменное отношение к другим людям. Со всеми вытекающими из этого последствиями.

Завышенная или заниженная самооценка — ребёнка-это тот перекос, который нежелателен.

## Для развития адекватной самооценки у ребёнка:

- Не оберегайте ребёнка от повседневных дел, не стремитесь решить за него все проблемы, но и не перегружайте его. Пусть ребенок поможет с уборкой, получит удовольствие от проделанной работы и заслуженную похвалу. Ставьте перед ребёнком посильные задачи, чтобы он смог почувствовать себя умелым и полезным.

- Не перехваливайте ребёнка, 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 ребёнке 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 ребёнок будет чувствовать атмосферу доверия, поймет, что вы ближе к нему.

- Старайтесь принимать вашего ребёнка таким, какой он есть.


Я предлагаю вам познакомиться с некоторыми играми, которые помогут определить тип самооценки вашего ребёнка, а также сформировать и поддержать у него адекватный уровень самооценки.

### Игры и тесты:

#### Тест «Лесенка».

Этот тест используют с 3 лет.

Нарисуйте на листе бумаги или вырежьте лесенку из 10 ступенек. Теперь покажите ее ребёнку и объясните, что на самой нижней ступеньке стоят самые плохие (злые, завистливые и т.д.) мальчики и девочки, на второй ступеньке — чуть получше, на третьей еще лучше и так далее. А вот на самой верхней ступеньке стоят самые-самые умные (хорошие, добрые) мальчики и девочки. Важно, чтобы ребёнок правильно понял расположение на ступеньках, можно его об этом переспросить.



А теперь спросите: **на какой ступеньке стоял бы он сам?** Пусть нарисует себя на этой ступеньке или поставит куколку. Вот вы и выполнили задание, остается сделать выводы.

Если ребёнок ставит себя на первую, 2-ю, 3-ю ступеньки снизу, то у него **заниженная самооценка**.

Если на 4-ю, 5-ю, 6-ю, 7-ю, то **средняя (адекватная)**.

А если стоит на 8-й, 9-й, 10-й, то **самооценка завышена**.

**Внимание:** у дошкольников самооценка считается завышенной, если малыш постоянно ставит себя на 10-ю ступеньку.

**«Имя» (Н.В. Клюева, Н.В. Касаткина)**

Эта игра может дать дополнительную информацию о самооценке ребёнка.


Можно предложить ребёнку придумать себе имя, которое он хотел бы иметь, или оставить своё. Спросите, почему ему не нравится или нравится его имя, почему бы он хотел, чтобы его называли по-другому. Эта игра может дать дополнительную информацию о самооценке малыша. Ведь часто отказ от своего имени означает, что ребёнок недоволен собой или хочет быть лучше, чем он есть сейчас.

**«Прозывание ситуаций» (Н.В. Клюева, Ю.В. Касаткина)**

Ребёнку предлагаются ситуации, в которых он должен изображать самого себя. Ситуации могут быть разными, придуманными или взятыми из жизни. Прочие роли при разыгрывании выполняет один из родителей или другие дети. Иногда полезно меняться ролями. Примеры ситуаций:

- Ты участвовал в соревновании и занял первое место, а твой друг был почти последним. Он очень расстроился. Помоги ему успокоиться.
- Мама принесла 3 апельсина, тебе и сестре (брату). Как ты поделишь их? Почему?
- Ребята из твоей группы в детском саду играют в интересную игру, а ты опоздал, игра уже началась. Попроси, чтобы тебя приняли в игру. Что будешь делать, если дети не захотят принять тебя? (Эта игра поможет вашему ребёнку освоить эффективные способы поведения и использовать их в реальной жизни.)

Старайтесь быть внимательнее к своим детям, поощряйте и хвалите их, проводите больше времени вместе, и вы поможете вашему ребёнку стать счастливее, наполните его жизнь яркими красками.



Когда родители относятся к своему ребёнку с нежностью, теплом, заботой, поддержкой-то это наилучший подарок от родителей своему ребёнку.

Он несомненно почувствует это, и та Любовь, которую вы дали своему ребёнку будет согревать его, будет той опорой и фундаментом, которые дадут ему уверенность в себе, умение радоваться жизни и быть счастливым.

*Подготовила педагог-психолог: Степановой С.В.*