***Формирование самооценки у дошкольников***

Самооценка – это комплексное психологическое понятие, которое включает представление человека о самом себе. Психологи выделяют несколько видов самооценки:

- заниженная;

- завышенная;

- адекватная.

Формироваться самооценка у дошкольников начинает с самого раннего возраста, когда ребенок не имеет собственных оценочных суждений о себе, под влиянием ближайшего окружения.

Основные факторы, на которых формируется самооценка:

- Чувство психологической защиты.

- Здоровая атмосфера в семье, где растет малыш.

- Внимательное, но ненавязчивое участие взрослых в жизни ребенка.

- Эмпатия или сопереживание со стороны родителей.

***Характеристика детей дошкольного возраста с разными видами самооценки***

***Ребенок с завышенной самооценкой*** – считает свое мнение единственно верным, негативно настроен против критики собственных действий. В общении со сверстниками высокомерный, всегда стремится доминировать, часто командует малышами или детьми, не способными дать решительный отпор. Перебивает взрослых, не имеет уважения к пожилым людям. Наблюдаются приступы неконтролируемой агрессии, вспышки ярости.

***Ребенок с заниженной самооценкой*** – не имеет уверенности в себе, собственных возможностях. Зачастую проявляет высокий уровень тревожности, обидчивость. Нередко имеет проблемы с адаптацией к новым условиям, детскому саду, школе. При выполнении любого задания или поручения заранее настроен на неудачу, принижает собственные достижения, не способен постоять за себя.

***Ребенок с нормальной (адекватной) самооценкой*** верит в себя, в свои возможности. Вокруг такого ребенка царит атмосфера доверия, честности, любви. Он открыт ко всему новому, не боится брать сложные задания, не стесняется просить помощи у взрослых или может признать свою неправоту. Способен к проявлению сострадания, защищает слабых детей или младше себя.

***Формируем адекватную самооценку у детей дошкольного возраста***

Чтобы поддержать самооценку у ребенка дошкольного возраста на нормальном уровне детские психологи рекомендуют придерживаться следующих рекомендаций:

- Вселяйте веру в собственные силы малыша утверждением «У тебя все получится!», «Ты это сможешь!».

- Даже если вам не понравилась какая-то поделка или рисунок найдите в нем положительные стороны и похвалите ребенка хотя бы за старание.

- Лучшие рисунки или поделки бережно храните в специальной папке, психологи называют ее «Банк поглаживаний», доставайте ее в период, когда видите, что ребенок приуныл или чем-то расстроен.

- Подчеркивайте, что вы всегда любите его, даже если огорчаетесь или злитесь: «Сейчас я огорчаюсь из-за твоего поведения, ведь я тебя очень люблю и не хочу ссориться».

- Будьте искренними с ребенком, дети не выносят фальши, всегда ее чувствуют.

- Не забывайте о тактильном контакте: объятия, прикосновения и поглаживания —  ежедневно.

- Никогда не бойтесь перехвалить малыша, большинство проблем во взрослой жизни случается именно из-за «недохваленности» в детском возрасте, почаще говорите: «Я тобой так горжусь!».

- Сравнивать своего ребенка с кем-то строго запрещается! Вам было бы приятно, если ваша половинка постоянно твердила: «Вот у моего знакомого (-ой) муж/жена намного лучше тебя!». Мотивирует ли это вас на достижение успеха? Формирует ли адекватную самооценку? Вряд ли. Скорее всего, вы почувствуете себя униженным. То же самое чувствует ваш малыш, поверьте. - Сообщите ребенку, что он может ошибаться, это нормально, дети любят, когда взрослые честно говорят «И у меня такое было, представь!».

- Не стесняйтесь извиниться перед ребенком, признать свою неправоту, это научит его поступать таким же образом с ровесниками.

- Используйте сказкотерапию и разыгрывайте реальные проблемные ситуации с помощью вымышленных сказочных персонажей. Решайте их изнутри, просите совета у ребенка: «А как надо было поступить? А что бы ты предпринял в такой ситуации?».

***Хвалим и ругаем правильно***!

Раз уж мы не единожды делали ударение на похвале, как способе достижения адекватной самооценки, то будем делать это правильно.

* По мнению ведущих исследователей детской психики, ребенка можно хвалить за все, кроме того, что достигнуто не своим трудом.

Хвалим за хорошие оценки, достижения, участие в конкурсах и соревнованиях, красивые рисунки и поделки, хорошие поступки.

* Ругая ребенка, всегда отделяем поступок от личности.

Например, это делается таким образом: «Ты хороший у нас малыш, но ведешь сейчас себя просто отвратительно».

* Еще один психологический момент — хвалим при всех, ругаем — наедине.

Уважаемые родители, наши дети – это в первую очередь отражение нас самих, помните об этом, когда в очередной раз захотите сравнить своего малыша с более успешными детьми. Если родители помнят эту простую истину, то у них есть хорошие шансы сформировать  адекватную самооценку у своего ребенка.

