

## **Рекомендации по формированию адекватной самооценки у старших дошкольников**

Адекватная самооценка, уровень притязаний играют важнейшую роль в формировании личности ребенка, в подготовке детей к школе. Самооценка складывается в процессе воспитания, где основная роль принадлежит семье и детскому саду.

### **Родители должны помнить об основных правилах в воспитании:**

- Давая негативную оценку действиям ребенка, нельзя говорить: «Ты не умеешь строить, рисовать...» В этих случаях ребенок не может сохранить побуждение к данному виду деятельности, утрачивает уверенность в себе, в своих силах, способностях. С переживания низкой самооценки, вызванной отношением взрослых, начинается невротическое развитие ребенка.
- Нельзя позволять, чтобы негативная оценка деятельности ребенка распространялась на его личность, т.е. ребенка надо критиковать за его поведение. Оценка личности блокирует развитие ребенка и формирует комплекс неполноценности, а, следовательно, и неадекватную заниженную самооценку и уровень притязаний.
- Очень важна интонация, эмоциональная окраска высказывания, обращенного к ребенку. Дети реагируют не только на содержание, но и на эмоциональную окраску, в которой заключено отношение к ребенку.
- Недопустимо сравнивать ребенка (дела, поступки) с кем-то другим, его нельзя никому противопоставлять, такие сравнения являются с одной стороны, психотравмирующими, а с другой – формируют негативизм, эгоизм, зависть.
- Родители должны создавать такую систему взаимоотношений с ребенком, в которой он будет воспринимать себя только благоприятно (как норму). Лишь в этом случае он может нормально воспринимать чужие успехи без снижения самооценки.
- В отношениях к ребенку недопустим резкий переход от только положительных оценок к резко отрицательным, от наказующего тона к ласковому задабриванию.

*Формирование адекватного уровня притязаний лучше всего со старшими дошкольниками реализовывать в игровой деятельности. Дети с завышенной самооценкой* обладают не критичным отношением к себе, они стремятся не замечать свои неудачи, игнорируют замечания взрослых, но очень критичны к поступкам окружающих, им свойственно стремление обсмеять товарищей за малейший промах. С таким ребенком можно поиграть в игры с очками, фишками. Например, взрослый и ребенок поочередно метают мяч в корзину. После каждого попадания попавший получает очко, оно фиксируется в тетради. И тут ребенок сможет наглядно убедиться в своих результатах. Первоначально ребенку дается возможность выиграть 50%: «Ты выиграл. А мне надо еще потренироваться». В таком случае ребенок видит, что неудовлетворенный результат воспринимается как мотивация для дальнейших усилий для достижения успеха. Постепенно ребенок начинает сам осознавать свои неудачи и у него на этой почве формируется самокритичность. С каждым разом взрослый будет выигрывать все чаще и чаще, а ребенок будет все больше стараться.

*Дошкольники с заниженным уровнем притязаний* отличаются неуверенностью, стеснительностью, нерешительностью. За каждое малейшее достижение ребенка нужно хвалить, акцентировать его внимание на успех: «Посмотрите, как далеко прыгнул Ваня! Правда, молодец?» Их чаще надо включать в игру, давать поручения, и постепенно давать главные роли в играх, сценках. В играх взрослый может проигрывать, а ребенку говорить, что он выиграл и также подсчитывать очки, фишки. Таким образом, у ребенка появится уверенность, он станет более смелым, общительным, решительным.