

(слайд 1) Каждый родитель хочет видеть своего ребенка успешным, счастливым, уверенной личностью с чувством собственного достоинства. Однако часто эти же родители делают совсем не то, что нужно для достижения такой цели. Очень важно знать, каким образом формируется у ребенка самооценка и как она влияет на его развитие и дальнейшую жизнь.

(слайд 2) Самооценка – это оценка личностью самой себя, своих возможностей, качеств и места среди других людей. Относясь к ядру личности, самооценка является важнейшим регулятором ее поведения. В частности, именно от самооценки зависят взаимоотношения человека с окружающими, его критичность, требовательность к себе, отношение к успехам и неудачам.

Откуда самооценка вообще берется? Первоначально – это присвоение ребенком оценки родителей, которая проявляется уже с обнаружения беременности. Ребенок воспринимает ее однозначно, как белое или черное, да или нет – без переходных тонов. Если родителями демонстрируется безусловное принятие (*замечательно, что родился ребеночек, и, причем именно такой!*), то и ребенок относится к себе хорошо, чувствуя, что он любим и желанен. Если же родители отвергают чадо (*нежеланная беременность, ребенок родился не того пола, которого хотелось, он нездоров и пр.*), ребенок чувствует свою неуместность, отрицательное отношение к себе и принимает это как должное, начиная относиться к себе как к обузе.

(слайд 3) Самооценка подразделяется на *адекватную* и *неадекватную* (завышенную, заниженную). При *адекватной* самооценке мнение человека о себе совпадает с оценкой окружающих. Человек знает свои положительные и отрицательные качества. Дети не могут оценивать себя так, как взрослые, но интуитивно они все воспринимают. Развитие оценочных способностей помогает сформировать адекватную самооценку по мере роста и развития.

Самооценка также подразделяется на *устойчивую* и *неустойчивую*. Первая с трудом поддается коррекции и не меняется в связи с внешними обстоятельствами. Второй вид самооценки можно изменить и сделать адекватным.

(слайд 4) Самооценка проявляется у детей старшего дошкольного возраста. Она постепенно складывается по мере познания собственных возможностей, на основе опыта и информации, полученной в общении со взрослыми и сверстниками.

В дошкольном возрасте у ребенка еще недостаточно развиты способности самопознания, поэтому самооценка складывается преимущественно из отношения родителей и их восприятия. При этом ребенок стремится идентифицировать себя с родителями, что вызывает положительные или отрицательные эмоции и также оказывает воздействие на оценку самого себя. Доброжелательность и поддержка родителей помогают выработке у ребенка адекватной самооценки, если же детско-родительские отношения нарушаются, то у него искажается представление о себе.

Адекватной является положительная, высокая, но не завышенная самооценка. Ребенок с такой самооценкой активен, проявляет любознательность, отличается

общительностью и жизнерадостностью. Он непосредствен в своем поведении и открыт. Он учитывает замечания взрослых, так как понимает их справедливость, и мнение сверстников, так как принимает их на равных. Ребенок с адекватной самооценкой допускает, что мог ошибиться, и признает нарушение правил. Адекватная самооценка помогает ребенку преодолевать возникающие трудности и конфликтные ситуации.

О самооценке ребенка можно судить по внешнему виду. Если он готов улыбнуться, легко вступает в общение, радуется жизни и не проявляет признаков агрессии, значит, с самооценкой все в порядке. Критику в свой адрес он воспринимает и адекватно на нее реагирует.

(слайд 5) Ребенок с завышенной самооценкой отличается стремлением к познанию и физической активностью. Он с удовольствием приступает к новым занятиям, берется за сложные дела и часто не доводит их до конца. Его энергичность и импульсивность оказываются малоэффективными, однако, он не замечает своих неудач. При завышенной самооценке ребенок выделяет свои положительные качества и не замечает недостатков. Это приводит к тщеславию, высокомерию, самоуверенности, бестактности, игнорированию мнения сверстников и даже взрослых. Такой ребенок склонен к капризам, часто конфликтует и обижается. Он прилагает много усилий к тому, чтобы выделиться и оказаться в центре внимания. Среди детей он часто находится в положении лидера и в ответ на критику, даже справедливую, реагирует бурно. Не сдерживая эмоций, он может закричать, топнуть ногой или заплакать.

(слайд 6) Наиболее неблагоприятной для развития ребенка является заниженная самооценка. Дети в таком случае отличаются нерешительностью, неуверенностью, обидчивостью, замкнутостью. Они скованны в движениях, сдерживают эмоции, хотя очень чувствительны. Находятся в состоянии тревоги и испытывают по разным поводам страх. Дети с заниженной самооценкой с трудом вступают в контакт со сверстниками, хотя страдают от одиночества и желают найти друзей. Неуверенность в себе ориентирует их в любом деле на неудачу. Такие дети не любят перемен, не желают заниматься чем-то новым. Они с трудом приспосабливаются к изменяющимся условиям, и смена жительства или детского сада может вызвать у них психологическую травму. Порой дети с заниженной самооценкой отличаются развитой фантазией, которая помогает им спастись от реальности. Возможен другой вариант поведения, когда дети, наоборот, проявляют демонстративную уверенность и играют несвойственную им роль. При этом они за агрессивными действиями скрывают повышенную ранимость и впечатлительность.

Их часто называют плаксами, слабаками, неумехами, копушами, и среди детей они оказываются изгоями. Критику в свой адрес воспринимают в полной мере, что вызывает у них сильное расстройство и еще большую неуверенность.

(слайд 7) Причины заниженной самооценки могут быть связаны

- с семьей (*отсутствие одного из родителей, сложные взаимоотношения с родителями*);

- наличием физических недостатков (*избыточной массой тела, высоким ростом, нарушениями зрения и дикции*);
- частая и некорректная критика со стороны взрослых (*родителей, педагогов*);
- отсутствие самостоятельности (*когда ребенок все время слышит «тебе еще рано», «ты маленький», «ты не сможешь» и т.д.*).

Завышенная самооценка складывается у ребенка, если

- ему часто повторяют в детстве, что он самый-самый (*красивый, умный...*);
- должен быть примером для остальных.

На основе такого воспитания может сложиться высокое мнение о себе, перерастающее в «манию величия».

(слайд 8) Родительская любовь – сложное явление. Она должна быть мудрой. Не слепой и безоглядой, а мудрой. Невозможно перелюбить ребенка, но можно недодать, недолюбить. Дети, которых любят родители, уверенные и счастливые. Счастливы те дети, которых любят просто потому, что они есть, не требуя достижений и соответствия придуманному образцу.

Адекватная самооценка формируется у детей, принимаемых своими родителями, которые проявляют ответственность, занимают ясные позиции в решении разных вопросов и имеют авторитет. В результате у детей вырабатываются самостоятельность, коммуникабельность, независимость, уверенность в своих силах и возможностях, и они добиваются в жизни успеха. Дети с адекватной самооценкой меньше заняты переживаниями и внутренними проблемами. Они не страдают застенчивостью, открыто проявляют свои эмоции и высказываются. Если в семье здоровый психологический климат, то родители принимают ребенка и любят его не зависимо от заслуг, умственного развития или состояния здоровья. Ценность ребенка для них несомненна при любых обстоятельствах. Ощущение ценности может сформироваться в той семье, где

- любовь выражается открыто,
- царит уважение и взаимопонимание,
- ребенок чувствует себя нужным и любимым,
- ошибки служат для приобретения опыта,
- общение дружелюбно и доверительно.

Это как раз и есть атмосфера зрелой семьи.

(слайд 9) Пять качеств родителя, необходимые в общении с ребенком:

1. *Терпение.* Это самая большая добродетель, какая только может быть у родителя.
2. *Умение объяснять.* Объясните ребенку, почему его поведение неправильно, но будьте кратким.
3. *Неторопливость.* Не спешите наказывать ребенка, разберитесь в причинах поступка.
4. *Щедрость.* Похвалите ребенка за хорошее поведение, пробуждайте желание еще раз услышать вашу похвалу.

5. *Оптимизм.* Воспитывайте уверенность в ребенке, поддерживайте в неудачах - он будет чувствовать себя личностью.

(слайд 10) Дети – наше отражение в зеркале, наше, а не чье-либо, наших поступков, наших деяний, наших высказываний. Если отражение кривое, значит, где-то была фальшь, неискренность.

Ребенок – барометр, тонкий прибор, улавливающий как положительное, так и отрицательное. Он берет пример во многом с вас. «Если мама кричит на бабушку, почему мне нельзя?», «Если папе можно пить колу, почему мне нельзя?». Дети вырастают и делают то, что делают взрослые. Дети учатся тому, что они видят вокруг себя. Очень часто мы забываем, что:

- Если ребёнок живет в атмосфере критики, он учится ненавидеть.
- Если ребёнок живет в обстановке враждебности, он учится агрессивности.
- Если ребёнок живет в атмосфере страха, он учится бояться.
- Если ребёнок окружен жалостью, он учится жалеть самого себя.
- Если ребенок окружен ревностью, он учится завидовать.
- Если ребёнок растет в упреках, он учится жить с чувством вины.
- Если ребёнка высмеивают, он становится замкнутым.

Родители, чрезмерно заботясь о детях, стараются сыграть роль счастливой судьбы, устраивают детей в лучшие детские сады, лицеи, университеты, покупают им лучшую одежду и т.д. У детей есть все, а есть ли у них счастье? Счастливики, но не счастливые. Родители так хотят сделать своих детей счастливыми, что не замечают, как делают их несчастными. Родители уверены, что знают, как сделать ребенка счастливым. Мама покупает малышу машину не ту, которую он хочет, а ту, какую нужно, дороже или дешевле. Мама лишает ребенка права выбора, стремления к ощущению счастья. Если же ребенок постоянно лишен этого, угасает и стремление быть счастливым.

И еще важно помнить: несчастные люди не могут воспитывать счастливых людей. Хронической неизлечимой болезнью несчастья ребенок заболевает не от несчастных обстоятельств, а от людей, его окружающих.

(слайд 11) Родители должны научить ребенка ощущать себя счастливым, воспитывать стремление к цели, стойкость и умение принимать поражение без болезненных последствий и негативных поведенческих реакций. Только в том случае, если ребенок имеет собственное стремление к счастью и веру в собственные силы, есть возможность научить его быть счастливым. Чтобы дети обрели счастье, они должны стремиться к нему.

- Если ребенка хвалят, он учится быть благодарным.
- Если ребенка подбадривают, он учится верить в себя.
- Если ребенок живет в атмосфере любви, он учится любить.
- Если ребенок растет в честности, он учится быть справедливым.
- Если ребенок живет в атмосфере терпимости, он учится понимать других.
- Если ребенок живет в атмосфере признания, он понимает, как хорошо иметь цель.
- Если ребенок живет в безопасности, он учится верить в людей.

(слайд 12) Качество детско-родительских отношений зависит от многих факторов и оказывает значительное влияние не только на психическое развитие ребенка и на формирование адекватной самооценки ребенка.

В ребенке живет постоянная потребность, чтобы его обнимали, целовали, гладили по голове. Этот контакт прикосновений необходим, он обязателен и важен. Ребенку важно чувствовать себя с вами единым целым. Ребёнку необходимо: 5 объятий - для выживания, 10 объятий - для поддержки, 15 объятий - для роста и развития. Дети нуждаются в нашей любви!

(слайд 13) Хочется остановиться на психологических рекомендациях по формированию адекватной самооценки у ребенка.

1. Любите ребенка. Всегда нужно относиться к ребенку с уважением и пониманием. Только искреннее общение дает возможность почувствовать, что Вы видите в нем интересного человека, вселяет веру ребенка. Потребность в ласке и любви одинакова как у девочек, так и у мальчиков. Если ребенок знает и чувствует, что его понимают и принимают, он воспринимает любое замечание, не любят – всегда готов к отпору, и слушать никого не желает
2. Развивайте чувство компетентности у ребенка. У вашего ребенка будет объективно высокая самооценка и уверенность в себе, если он будет успешен во многих сферах деятельности. Поэтому постоянно стремитесь к тому, чтобы ребенок многое умел делать собственными руками, решая задачи, опираясь на собственные возможности и чтобы он мог гордиться своими достижениями.
3. Не требуйте от ребенка невозможного. Соблюдайте равновесие. С одной стороны, необходим опыт, умение делать что-то самостоятельно. С другой стороны, важно, чтобы перегрузка не привела к неудаче, чтобы ребенок не утратил веры в свои силы.
4. Не перехвалите ребенка, поощряйте его, когда он этого заслуживает. Помните – похвала, также как и наказание, должна быть соизмерима с поступком. Очень важно, чтобы родители хвалили ребенка, но не менее важно, чтобы его хвалили и посторонние люди. Поэтому родители должны создать такие условия, в которых ребенок мог бы проявить все свои способности и умения, чтобы заслужить одобрение окружающих. Это в значительной степени повысит его самооценку.

(слайд 14)

5. Не сравнивайте своего ребенка с другими детьми, с собой!
6. Не оберегайте ребенка от повседневных дел! Не изолируйте ребенка от домашних дел, не стремитесь решать за него все проблемы, но и не перегружайте его тем, что ему не по силам. Хорошо если ребенок выполняет доступные ему задания и получает удовлетворение от сделанного.
7. Учите ребенка спокойно относиться к критике в его адрес, прислушиваться к советам и мнениям окружающих людей, проигрывать и не воспринимать неудачу как трагедию!

8. Показывайте своим примером адекватность отношения к успехам и неудачам!
Оценивайте вслух свои возможности и результаты дела.

(слайд 15)

9. Не забывайте поощрять чужих детей в присутствии ребенка! Подчеркните достоинства другого и покажите, что Ваш ребенок может также достичь этого.

10. Воспитывайте в ребенке уверенность в том, что он хороший человек! Научите ребенка совершать добрые дела, получая от этого удовольствия.

11. Спрашивайте мнение ребенка, он должен знать, что его позиция учтена! Если она не принята, объясняйте почему.

12. Меньше критикуйте ребенка!!! Не надо подмечать буквально все промахи и неудачи ребенка. Не «навешивайте ярлыки» ребенку.

Глубина отпечатка, который оставляют родители в душе ребенка, не поддается никакому сравнению. Мир ребенка строится из кусочков мира родителей, этот мир хрупок и не выдерживает испытаний, потому что вы (родители) – не он (ребенок), а он – не вы.

Уважаемые родители! Не ограничивайтесь любовью к своему чаду и не ограничивайте его своей любовью. Любите чужих детей, своих родителей, себя, целый мир, от этого у вашего чада появится опыт и жизненная стойкость, выработается здоровая самооценка.

Спасибо за внимание!