

Какой может быть самооценка ребёнка?

(консультация для педагогов)

В последние годы введён термин «психологическое здоровье».

Психологическое здоровье является необходимым условием полноценного функционирования и развития человека. Если составить обобщённый «портрет» психологически здорового человека, то можно получить следующее. Психологически здоровый человек – это жизнерадостный и весёлый, открытый, он полностью принимает самого себя и при этом признаёт ценность и уникальность окружающих его людей. Такой человек берёт ответственность за свою жизнь прежде всего на самого себя и извлекает уроки из неблагоприятных ситуаций.

Важнейшие условия становления психического здоровья:

-трудные ситуации, некоторое напряжение - которые позволяют ребёнку накопить опыт, стимулируют его активность, побуждают к действию. Однако степень трудности ситуации должна соответствовать возрастным и индивидуальным возможностям переживания стресса без ущерба для психологического и физического здоровья.

-наличие положительного фона настроения. Хорошее настроение повышает эффективность решения человеком тех или иных проблем и трудных ситуаций. Но настроение детей во многом определяется настроением окружающих их взрослых. Поэтому особое значение приобретает личность взрослого, находящегося рядом с ребёнком. Взрослые должны иметь такие качества как жизнелюбие, жизнерадостность и чувство юмора, только тогда можно говорить об оптимальных условиях становления психологического здоровья детей. Для полноценной жизни человеку необходима способность быть счастливым в качестве черты характера, развитие которой начинается ещё в детстве. Для этого родителям необходимо формировать у детей прежде всего установку для радостного восприятия жизни, учить находить разнообразные источники положительных эмоций. По мнению психологов у ребёнка, выросшего среди счастливых родителей, на 10-20 процентов больше шансов самому стать счастливым.

-необходимо для психологически здорового человека такое качество как оптимизм, мы рассматриваем это качество как способ адекватного объяснения и описания неудачи. Что можно предпринять, чтобы сформировать у детей оптимизм? Необходимо постоянно фиксировать их на положительных изменениях, связанных с учебной и с внеучебной деятельностью. Это создаёт положительную атмосферу, заставляет людей обратиться к своим ресурсам, развивает веру в себя и собственные силы

-развитие рефлексии, когда взрослый побуждает ребёнка к пониманию себя, своих особенностей и возможностей, причин и последствий своего поведения.

- важна среда развития ребёнка, ребёнку важно видеть вокруг себя образцы поведения, отношения к окружающим.

У психологически здорового ребёнка формируются в определённом возрасте личностные новообразования. Одно из новообразований дошкольного возраста – формирование самооценки.

Мы постоянно сравниваем себя с другими людьми и на основе этого сравнения вырабатываем мнение о себе, о своих возможностях и способностях, чертах своего характера и человеческих качествах. Так постепенно складывается наша самооценка.

Самооценка интерпретируется как оценка личностью самой себя, своих возможностей, качеств и места среди других людей. От уровня самооценки также зависит активность человека, организованность, чувство собственного достоинства, требовательность к себе, что обуславливает стремление человека к развитию и самосовершенствованию.

По мнению многих исследователей, отношение к другому неразрывно связано с отношением к себе и самооценкой. Нельзя выработать доверительное отношение к другому человеку, отрицая при этом свою самооценку. Выделяются разные уровни принятия себя и другого:

Первый уровень – развитая личность, у которой симпатия и уважение к себе сочетаются с симпатией и уважением к другому. Вторым уровнем – менее развитая личность, у которой симпатия и уважение к себе сочетается с отсутствием симпатии и уважения к другому. Третьим уровнем – противоречивая личность, у которой отсутствие уважения к себе сочетается с антипатией к другому.

Коррекция самооценки детей окажет существенное влияние на формирование у них позитивного отношения к сверстникам.

В старшем дошкольном возрасте создаются наиболее благоприятные условия для развития позитивных отношений к сверстникам, а именно (какие же это условия):

- активнее и настойчивее, чем на предыдущих возрастных ступенях, проявляется потребность в общении со сверстниками. Это создаёт естественную предпосылку, для формирования гуманности в общении детей.

- происходит активное освоение норм нравственности. Старший дошкольный возраст – период проявления настойчивого интереса к нормам и правилам, регулирующим поведение в коллективе.

- начинает активно проявляться интерес к внутреннему миру другого человека, к его чувствам, переживаниям, развивается эмпатия, без чего воспитание гуманного отношения к людям невозможно.

Какой может быть самооценка ребёнка?

Известно, что самооценка может быть адекватной, то есть соответствующей реальным проявлениям, достижениям, и неадекватной – завышенной или заниженной.

При завышенной самооценке у ребёнка отсутствует самокритичность, он преувеличивает свои достоинства, не принимает замечаний в свой адрес, что может стать причиной конфликтной ситуации в группе. Дети во всём стремятся быть лучше других. Часто от такого ребёнка можно услышать: «Я самый лучший (сильный, красивый). Вы все должны слушать меня». Такой ребёнок порой бывает агрессивным по отношению к другим, которые тоже хотят быть лидерами детской группы.

При заниженной самооценке ребёнок нерешителен, обидчив, замкнут, он не верит в свои силы. Такие дети нуждаются в особом внимании со стороны взрослых. Пассивность, мнительность, повышенная ранимость часто свойственны таким детям. Они не хотят участвовать в играх, потому что боятся оказаться хуже других, а если участвуют в них, то часто обижаются и уходят.

Лишь адекватная самооценка обеспечивает ребёнку правильное отношение к своим успехам и неудачам, к их одобрению или неодобрению.

Такой ребёнок принимает замечания педагога, осознаёт их справедливость, признаёт возможное нарушение им правил или наличие ошибок в своей работе. Он умеет считаться с замечаниями сверстников, учитывает их мнение, спокойно воспринимает их отрицательные оценки, сохраняя уверенность в себе. Активность, находчивость, бодрость, чувство юмора, общительность, желание идти на контакт – вот те качества, которые свойственны детям с адекватной самооценкой. Они охотно участвуют в играх, не обижаются, если оказались проигравшими и не дразнят других в случае проигрыша.

Что же делать, если самооценка ребёнка неадекватная?

Полезно знать, что уровень самооценки не устанавливается раз и навсегда. Он может изменяться, особенно в дошкольном возрасте.

Структуру самооценки составляют знания человека о себе, отношение человека к себе, мера соответствия общепринятым нормам и критериям, довольство или недовольство собой.

Самооценка начинает складываться уже в раннем возрасте. Важнейшее условие – взаимодействие с матерью через прикосновения, разговоры, через собственное положительное эмоциональное состояние – это обеспечивает ребёнку чувство безопасности, любви и принятия. Этот период также является достаточно важным для формирования у ребёнка способности подчиняться общественно принятым нормам. Ребёнок учится следовать некоторым «можно» и «нельзя», сознательно принимать простейшие правила (самому одеваться, убирать разбросанные кубики и т.п.).

В дошкольном возрасте происходит осознание какой я – плохой или хороший?

Одним из главных факторов формирования адекватной самооценки у детей являются оценочные воздействия взрослых. Следует подчеркнуть, что отрицательная оценка взрослым действий или результатов деятельности ребёнка воспринимается им как отрицательная оценка его самого, вызывает спад в эмоциональном состоянии, не способствует установлению доверительных отношений с педагогом. Поэтому необходимо избегать прямых отрицательных оценок. Например, увидев ошибку в действиях ребёнка, недостаточно только указать на неё или показать, как её исправить. Необходимо обсудить причину появления ошибки, способы её исправления, ибо в противном случае дошкольник либо оставит работу незаконченной и будет ждать дальнейшей помощи взрослого, либо начнёт копировать действия соседа. К такому же результату нередко приводят используемые педагогом неопределённые оценки типа «не внимательный», «не получилось» и т.д.

Доброжелательность, заинтересованность взрослого, разумная требовательность оказывают существенное влияние на развитие у ребёнка адекватной самооценки. Формирование адекватной самооценки необходимо связывать с обучением детей навыку самоконтроля, который помогает обнаруживать и устранять ошибки при выполнении заданий на основе сравнения результата работы с предъявленными условиями, образцом.

В качестве приёма, позволяющего детям понять значение самооценки и самоконтроля, используется слуховой диктант.

Проводится диктант. По окончании педагог вывешивает образец и предлагает детям оценить свою работу. «У вас на столах лежат кружки. Если вы считаете, что узор выполнен правильно, положите рядом с ним три кружка. Если увидели у себя одну – две ошибки, положите рядом два кружка. Если вам не удалось правильно выполнить задание – один кружок. Педагог проверяет, насколько объективны были самооценки детей.

Чтобы помочь ребёнку повысить свою самооценку, можно использовать следующие методы работы. Прежде всего, необходимо как можно чаще называть ребёнка по имени и хвалить его в присутствии других детей и значимых взрослых. В д/с можно отмечать достижения ребёнка на специально оформленных стендах («Наши успехи», «Это мы можем», «Я сделал это», «Лучший художник»), награждать ребёнка грамотами, жетонами. Можно поощрять таких детей, поручая им выполнение престижных в данном коллективе дел, поручений.

Отрицательное влияние на формирование адекватной самооценки оказывает приём, который используют в работе некоторые педагоги – сравнение результатов выполнения задания одних детей с другими. Можно сравнивать результаты данного ребёнка с его же результатами, которых он достиг вчера, неделю, месяц назад. При работе с детьми, страдающими заниженной самооценкой, желательно избегать таких заданий, которые выполняются за определённое фиксированное педагогом время. Таких детей желательно спрашивать не в начале и не в конце задания, а середине. Не следует торопить и подгонять их с ответами. Можно проводить беседы с детским коллективом, во время которых все дети рассказывают о своих затруднениях, испытываемых ими в тех или иных ситуациях. Подобные беседы помогают ребёнку осознать, что и у сверстников существуют проблемы, сходные с их собственными.

Игры на повышении самооценки: «Похвалилки». Дети сидят в кругу, говорят (каждый) «Однажды я...»(о каком – то действии - помыл посуду, протёр пыль). После того, как дети выскажутся, взрослый может обобщить сказанное.

Игра «Что мне нравится в тебе?»

Проводят в парах или в кругу. О каждом из участников группа (по очереди) высказывается: «Мне нравится в тебе...»

Игра «Что я умею делать хорошего?»

Каждого из участников просят перечислить, рассказать о том, что я умею делать хорошего. При затруднении группа дополняет ответ участника.

«Ромашка успеха» Сердцевина ромашки- фото улыбающегося ребёнка.

Вокруг сердцевины расположить 7 крупных лепестков разного цвета. Каждый лепесток-это день недели, и он имеет свой цвет. На лепестках отмечают успехи, которых достиг ребёнок в течение дня. В конце недели педагог может торжественно зачитать список достижений ребёнка за неделю.

Игра «Зайки и слоники». Цель - дать возможность почувствовать себя сильным и смелым, способствовать повышению самооценки.

«Я хочу вам предложить игру. Сначала мы будем зайками – трусишками. Когда заяц почувствует опасность, что он делает? Правильно, дрожит, поджимает уши, весь сжимается, стараясь стать маленьким и незаметным, хвостик и лапки трясутся (дети показывают). Покажите, что делают зайки, если слышат шаги человека. Если видят волка? А теперь мы с вами станем слонами, большими, смелыми, сильными. Покажите, как спокойно, размеренно, бесстрашно ходят слоны. А что они делают, когда видят человека? Они боятся его? Нет, они дружат с ним, и когда видят его спокойно продолжают свой путь. Покажите как. Покажите, что делают слоны, когда видят тигра. Дети в течение нескольких минут изображают бесстрашного слона. Затем дети садятся в круг и обсуждают, кем им больше понравилось быть и почему.

«Рисунок в парах по очереди»

Цель: учить преодолевать барьеры в общении, взаимодействовать с партнёром.

Педагог уточняет представление детей о партнёрстве, взаимовыручке. Они должны привести конкретные примеры. После этого предлагает двум детям на одном листе по очереди что-нибудь нарисовать: при этом 2 минуты отводится на то, чтобы договорились, что будут рисовать. Затем через каждые 2 минуты (по сигналу педагога) они передают лист соседу (восемь раз). После выполнения задания рисунок надо раскрасить. Затем каждая пара рассказывает о своём рисунке.

«Проигрывание ситуаций».

Ребёнку предлагается ситуация, в которой он должен изобразить самого себя. Ситуации могут быть самыми разнообразными. Иногда после разыгрывания бывает полезно для играющего ребёнка поменяться ролями с партнёром и оказаться на месте того, с кем он общался.

Примеры ситуаций:

- Ты участвовал в соревновании и занял первое место, а твой друг был почти последним. Он очень расстроился. Помоги ему успокоиться.
 - Твой друг попросил у тебя поиграть твою любимую игрушку, а отдал её сломанной.
 - Мама принесли 3 апельсина: тебе и твоему брату (сестре). Как ты поделишь эти апельсины? Почему?
 - Ребята из вашей группы играют в интересную игру. А ты опоздал в детский сад, и игра уже началась. Попроси, что бы ребята и тебя приняли в игру. Что ты будешь делать, если они не захотят принять тебя?
- Эта игра поможет освоить эффективные способы поведения и использовать их в реальной жизни.

В работе с детьми с неадекватно завышенной самооценкой можно использовать такие моменты:

- сравнение результатов детских работ с самыми лучшими работами других детей
- экспертная оценка значимыми для ребёнка взрослыми.

Внимание ребёнка к себе, понимание своей сущности, осознание своих возможностей будет способствовать тому, что ребёнок научится видеть других людей, понимать их поступки, чувства, в итоге будет комфортно чувствовать себя в окружении других людей.