

Я хороший!

«Для того, чтобы ребенок чувствовал себя счастливым, был способен лучше адаптироваться и преодолевать трудности, ему необходимо иметь положительное отношение к себе».

Р. Бернс

Дошкольный возраст – особый, уникальный по своей значимости период в жизни человека. Это время активного познания окружающего мира, смысла человеческих отношений, осознания себя в системе предметного и социального мира, развития познавательных способностей.

На протяжении всего дошкольного возраста представления ребенка о себе существенно изменяются: он начинает более правильно представлять свои возможности, понимать, как относятся к нему окружающие, чем вызывается это отношение. К концу дошкольного возраста у детей складываются первичные формы самосознания – знание и оценка ребенком своих качеств и возможностей, открытие им своих переживаний.

Самооценка – это наше суждение о собственной ценности, в ней отражается чувство самоуважения и самопринятие человеком самого себя.

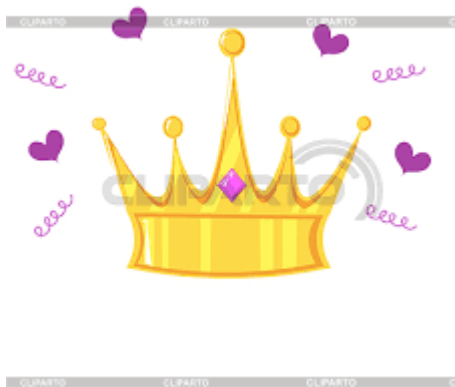


Самооценка бывает адекватной (реальной, объективной) и неадекватной. В свою очередь, неадекватная самооценка может быть заниженной или завышенной.

Адекватная оценка соответствует реальным фактам и результатам, это объективное оценивание своих возможностей, своих сильных и слабых сторон.

Низкая самооценка предполагает самоотрицание, неприятие себя, негативное отношение к собственной личности.

Завышенная самооценка – это искаженное представление человека о собственных возможностях, переоценивание собственных сил и значимости.



Если самооценка ребенка занижена, скорее всего, он тревожен, неуверен в собственных силах. Такие дети плохо адаптируются к новым условиям. При выполнении любого дела настроены на неудачу, находя непреодолимые препятствия. Дети с заниженной самооценкой зачастую отказываются от новых видов деятельности из-за страха не справиться, переоценивают достижения других детей и не придают значения собственным успехам.

Заниженная, негативная самооценка у ребенка крайне неблагоприятна для полноценного развития личности. У таких детей есть опасность формирования установки "Я плохой", "Я ничего не могу", "Я неудачник".

Ребенок с завышенной самооценкой может считать, что он во всем прав. Он стремится к управлению другими детьми, видя их слабости, не видя при этом своих собственных, часто перебивает, относится к другим свысока, всеми силами старается привлечь на себя внимание. От ребенка с завышенной самооценкой можно услышать: "Я самый лучший". При завышенной самооценке дети часто агрессивны, принижают достижения других детей.

При адекватной самооценке ребенок создает вокруг себя атмосферу честности, ответственности, сострадания и любви. Он чувствует, что его ценят и уважают. Он верит в себя, хотя способен попросить о помощи, способен принимать решения, может признавать наличие ошибок в своей работе. Он ценит себя, а потому готов ценить и окружающих.

Высокая самооценка формируется у дошкольников, которые воспитываются в семьях, где родители используют демократический стиль воспитания, уделяют ребенку, довольно много времени, благоприятно расценивают его физические и умственные способности,

Низкая самооценка формируется у дошкольников в семье, которая использует авторитарный, либеральный или же хаотический стили воспитания. С ребенком мало не занимаются, однако призывают к полному повиновению (особенно при авторитарном типе воспитания). Низко оценивают, нередко попрекают, наказывают, иногда - при посторонних людях. Не ждут от него успехов и достижений в дальнейшей жизни.

В дошкольном возрасте самооценка, как правило, является завышенной – ребенок высоко оценивает свои достижения, независимо от реальных результатов своих действий.

Это происходит потому, что общая положительная самооценка распространяется и на отдельные действия – дошкольник еще не может отделить положительное отношение к себе в целом от оценки своих конкретных дел.

Дошкольники склонны переоценивать себя, что является прямым следствием положительных оценок взрослых.

Факторы, влияющие на развитие самооценки

1. Первый и самый главный – безусловная любовь родителей.



2. Второй – четко установленные границы дозволенного.

Положительная самооценка формируется не тогда, когда ребенок боится нарушить правило и избегает риска, а когда сам прогнозирует последствия.

К этому приучаются в том случае, когда самостоятельно несут ответственность за свои поступки: порвал книжку – клеим вместе, потерял машинку в парке – ищем и т.д.

3. Третий фактор – признание взрослыми ценности мнения ребенка, уважение его желаний.

4. Четвертый, самый неочевидный фактор, но очень важный: если у кого-либо из родителей сложности со своей самооценкой, ребенок подсознательно примеряет эту модель отношения к себе.

5. Успешность ребенка в общении и деятельности.

ОБЩИЕ ЗАКОНОМЕРНОСТИ РАЗВИТИЯ САМООЦЕНКИ В ДОШКОЛЬНОМ ДЕТСТВЕ

Младенчество вносит важный вклад в формирование образа «Я» ребенка. К концу первого года жизни у него складывается предпосылка самоуважения, возникает первичный образ окружающего мира, к которому он испытывает доверие. Когда ребенок еще не осознает себя как отдельное от окружающих существо, отношение к себе складывается через отношение к нему близких взрослых, прежде всего, матери. Ощущение "какой я" складывается раньше, чем "кто я". Материнское отношение – принятие, привязанность, одобрение становится первым социальным "зеркалом" для сознания ребенка. Принимающая, любящая мать, которая вовремя реагирует на потребности ребенка, формирует у него так называемую безопасную привязанность.

Закладываются основы эмоционального развития — оптимизм и жизнерадостность, эмоциональная отзывчивость. Через прикосновения, разговоры, и, в первую очередь, через свое собственное положительное эмоциональное состояние мать обеспечивает ребенку чувство безопасности, любви, служит прообразом внешнего мира, которому можно доверять, исследовать, быть открытым к общению.

Неразвитость отношений привязанности между матерью и ребенком, его эмоциональное отвержение, которое в дальнейшем преобразуется в стабильное отвержение личности собственного "Я" является главной причиной заниженной самооценки, отрицательного отношения ребенка к себе.



Эмоциональное отвержение – родительское отношение, которое проявляется в недостатке или отсутствии эмоционального контакта родителя и ребенка, нечувствительностью родителя к потребностям ребенка. Оно может быть явным и неявным, скрытым. При явном отвержении родитель демонстрирует, что он не любит и не принимает своего ребенка, испытывает раздражение по его поводу. Скрытое отвержение принимает более сложные формы - оно может проявляться в глобальном недовольстве ребенком, хотя формально родитель может выполнять свои родительские обязанности. Отвержение часто связано с неадекватными родительскими ожиданиями относительно ребенка. Кроме этого, отвержение часто сочетается с жестким контролем, с навязыванием ребенку единственно "правильного" типа поведения. Эмоциональное отвержение ребенка нередко сопровождается частыми наказаниями, в том числе и физическими.

В период от года до трех лет ребенок стремится освободиться от полной зависимости от взрослых, обрести некую самостоятельность, поэтому пробует все делать сам, отвергая помощь взрослых, радуясь и гордясь тем, что у него получается, что «Я – сам!». Родители во многом ограничивают детскую активность, руководствуясь соображениями безопасности и порядка. Ребенок сопротивляется требованиям и ограничениям взрослых, возникают конфликты, которые могут привести к появлению у малыша чувства неуверенности, как в своих силах, так и в своей автономии. Если же родители «приходят в восторг», поддерживают и одобряют «исследовательские попытки» ребенка, то тем самым они закладывают фундамент будущей активной жизненной позиции ребенка и его уверенности в себе.

В возрасте от трех до семи лет дети очень много и содержательно взаимодействуют со сверстниками в детском саду, и с взрослыми – не только с родителями, но и с воспитателями. Особенностью детей дошкольного возраста является их безграничное доверие к взрослым, главным образом, воспитателям, подчинение и подражание им.

Вступая в дошкольный возраст, ребенок осознает только сам факт того, что он существует, по-настоящему ничего не зная о себе, своих качествах. У младшего дошкольника нет еще обоснованного, правильного мнения о себе. Ребенок приписывает себе все положительные, одобряемые взрослыми качества, иногда даже не зная, что они собой представляют. Дети этого возраста полностью признают авторитет взрослого человека, почти безоговорочно принимая его оценки. Даже характеризуя себя как личность, ребенок в основном повторяет то, что о нем говорит взрослый.



Чтобы научиться правильно оценивать себя, ребенок должен научиться оценивать сначала других людей, на которых он может смотреть как бы «со стороны». Ребенок наблюдает за другими детьми, ревностно сравнивает свои достижения с достижениями товарищей, сопоставляет себя с остальными. Общась, ребенок может увидеть свои плюсы и минусы, формируя и корректируя свою самооценку.

Какие качества, способности и знания важно дать ребенку, чтобы сформировать у него устойчивую самооценку?

- веру в собственные силы;
- понимание того, что совершенных людей нет; знание о том, что каждый человек имеет право на ошибку. Помните - «не - ошибается тот, кто ничего не делает»;
- умение переносить разочарования и личные неудачи;
- умение просить о поддержке и помощи, а так же принимать их;
- способность ставить перед собой реально выполнимые задачи, с учетом ограниченности своих возможностей, т. е. понимать, насколько ты рослый, сильный или сообразительный и т. д. по сравнению со своими сверстниками;
- умение контролировать себя;
- способность проявлять упорство при решении задач, несмотря на чувство тревоги.

Овладение подобным опытом, увеличивает шансы ребенка на достижение цели, и приводит к результатам, которые позволяют укрепить его уверенность в себе.

Общие рекомендации по формированию адекватной самооценки и правильных представлений о себе у детей дошкольного возраста

1. Оптимизация детско - родительских отношений.

Необходимо, чтобы ребенок рос в атмосфере любви, уважения, бережного отношения к его индивидуальным особенностям, заинтересованности в его делах и занятиях, уверенности в его достижениях; вместе с тем – требовательности и последовательности в воспитательных воздействиях со стороны взрослых.

Проанализируйте свое поведение и то, как вы общаетесь с ребенком. Исключите обвинительную интонацию и негативные послания. Радуйтесь и хвалите ребенка даже за малые успехи. Это научит его ощущать вкус победы и усилит уверенность в себе и своих силах.

Советуйтесь с ребенком, спрашивайте его мнения. По-возможности, даже действуйте согласно его советам. Не бойтесь показаться слабым перед ним.

2. Оптимизация отношений ребенка со сверстниками. Необходимо создать условия для полноценного общения ребенка с другими детьми; если у него возникают трудности в отношениях с ними, нужно выяснить причину и помочь дошкольнику приобрести уверенность в коллективе сверстников.

4. Развитие способности ребенка анализировать свои переживания и результаты своих действий и поступков. Всегда положительно оценивая личность ребенка, необходимо вместе с ним оценивать результаты его действий, сравнивать с образцом, находить причины трудностей и ошибок, способы их исправления. При этом важно формировать у ребенка уверенность, что он справится с трудностями, добьется хороших успехов, у него все получится.

Приложение

ИГРА С ПЛАЩОМ (ДЛЯ ДЕТЕЙ 4—6 ЛЕТ)

Вам понадобятся:

- Накиньте на плечи ребенку одеяло или ткань, которые будут символизировать королевский плащ.

Предложите ребенку один из следующих сценариев:

а) Игра в короля.

Ваш Ребенок хочет побыть королем или королевой созвать своих друзей на королевский пир? Покажите ему, как следует кланяться и делать реверанс (гостями могут быть друзья, родственники и даже мягкие игрушки). Что при этом нужно говорить друг другу? Включите величественную торжественную музыку. Включите величественную торжественную музыку. Вашему ребенку наверняка понравится командовать своими подданными, особенно если вы один из них и выполняете его указания.

б) Игра в супергероя.

Детям очень нравится быть супергероями, так как они тогда чувствуют себя более независимыми и самостоятельными, хотя при этом прекрасно понимают, что родители все-таки главные и контролируют их время отхода ко сну, говорят, когда и что есть, и т. д.

Подобные игры нередко приводят к тому, что дети начинают носиться по всей квартире и перестают слушаться. Поэтому следует обязательно напомнить, что такая игра будет остановлена, если кто-нибудь поранится или ушибется.

Материал подготовила Александра В. Г.

Литература:

1. Божович Л. И. "Избранные труды", изд -во "Международная педагогическая академия", М.,1995
2. Романова И.О. «Особенности формирования образа «Я» у детей дошкольного возраста», «Успехи современного естествознания» №10, 2013