

Что такое самооценка?

Это понятие включает в себя:

- общее представление человека о себе самом — своей «ценности» (достоинствах и недостатках, позитивных и негативных качествах и т. д.);
- личную значимость в жизни окружающих.



Она является основой всего того, на чем строится уверенность в себе.

Уровень самооценки зависит от соотношения двух величин — требований к самому себе и своих возможностей.

В будущем самооценка позволяет:

- соизмерять силы и возможности;
- давать оценку поступкам;
- делить их на хорошие и плохие;
- вопреки возможным неудачам, собраться с силами и идти к намеченной цели.

В жизни ребенка самооценка играет огромную роль. Она учит самоанализу, мотивирует, помогает строить нормальные отношения с другими людьми.

Предпосылки и этапы формирования самооценки

От полутора до 3-4 лет

В этот период дети активно познают мир. Делают они это различными способами. Рядом с созидательными действиями могут наблюдаться и разрушительные (открутил колеса у машинки и т. д.) В зависимости от реакции близких формируются определенные стороны самооценки. Недопустима критика, откровенный негатив. Ситуацию лучше контролировать, действуя тонко и деликатно.

С 4 до 6 лет

Средний и старший дошкольный возраст характеризуется появлением осознания самого себя и своего места среди сверстников. Ребенку важно, сколько у него друзей, почему кто-то не хочет с ним общаться и т. д. Анализируя ситуацию, малыш склонен искать причину в себе. Поэтому, если папа устал и не хочет играть в мяч, следует объяснить это сыну или дочери. Иначе ребенок решит, что причина нежелания общения кроется в его плохом поведении.

С 6 до 14 лет

Сложный, интересный, длительный этап. Здесь идет формирование таких качеств, как:

- интерес к процессу труда и достижению результата;
- оценка его действий другими членами коллектива.

У ребенка может быть необычное хобби, но неприятие его интересов другими может повлиять на его развитие негативно. Человек просто разуверится в себе из-за сложностей и непонимания в коллективе.

Ни в одном из этапов развития самооценки ребенка нельзя допускать ошибок. Каждый упущенный момент отразится на жизненной позиции уже взрослого человека.

3 уровня самооценки

Заниженная самооценка

Если ребенок поддается чужому влиянию, проявляет:

- неуверенность в себе,
- нерешительность,
- застенчивость,
- чрезмерную осторожность

Для таких детей просто необходимо одобрение, поддержка окружающих. Сложившийся комплекс неполноценности не позволяет ему ставить перед собой высокие цели. Да и средства их достижения не всегда бывают достойными. Такие дети часто заиклены на своих неудачах и боятся изменить привычный ход событий.

Завышенная самооценка

Часто ребенок с завышенной самооценкой жалуется на то, что с ним никто не хочет дружить. Это происходит от того, что он постоянно пытается убедить окружающих в своем превосходстве, требует признания его уникальности. Считает, что его недооценивают.

Ни советы родителей, ни мнение окружающих для таких детей не важны. Они берутся за непосильные задачи, при этом рискуют потерпеть неудачу. Неудачу ребенок списывает на случайность, чужую вину. Критику воспринимает как придирчивость.

У малышей с завышенной самооценкой постепенно развиваются грубость, агрессия, жесткость, неуживчивость.

Адекватная самооценка

Успех в обществе, в профессиональной деятельности, в межличностных отношениях во многом зависит от умения человека соизмерять силы и возможности. То есть, очень важно, чтобы у ребенка с раннего детства развивалась адекватная самооценка.

Такой уровень позволяет маленькому человеку нормально воспринимать здоровую критику, правильно оценивать поставленные цели и свои силы (шанс выполнить задачу). Реальная оценка самого себя порождает ощущение стабильности, внутренней гармонии. Это является залогом позитивного отношения к окружающим. Человек с подобной поведенческой реакцией сможет сполна проявить достоинства, компенсируя ими имеющиеся недостатки.

Благодаря представленным выше описаниям можно определить уровень самооценки ребенка. А вдумчивый подход к развитию и воспитанию поможет его откорректировать.

Что влияет на формирование самооценки ребенка?

Чтобы помочь подрастающему человеку сформировать адекватную самооценку, необходимо разумно использовать и похвалу, и критику.

1. Возможно, стоит обратить внимание на количество замечаний и поощрений, сделанных за день ребенку.
2. Похвала должна звучать не просто так, а за конкретное дело, поступок. Поскольку авторитет старших родственников в приоритете у малышей.
3. Критикуя или делая замечания, не нужно переходить на личность. Вместо: «Ты сегодня отвратительно себя вел» лучше сказать: «Не стоило ссориться с Сережей, можно было спокойно обсудить правила игры, ведь ты же мудрый парень». Следует чаще делать упор на сильные стороны своего ребенка.

Уровень самооценки может колебаться у человека в течение всей жизни. Уверенность, которую вселили в него родители, формирует стержень. Он поможет справиться с критикой или откровенной лестью, подстерегающей человека на его жизненном пути.

Методы диагностики самооценки у детей

Уровень самооценки в дошкольном возрасте постоянно колеблется. Цель родителей — способствовать формированию умения правильно оценивать себя, свои действия относительно конкретной ситуации. Взрослые должны четко знать над, чем стоит поработать, поэтому важно уметь анализировать особенности самооценки.

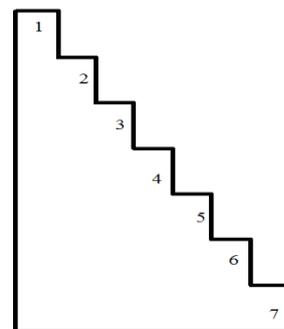
Существуют различные методики, по результатам которых определяется сторона, требующая коррекции.

Методика «Лесенка»

Действия: взрослый рисует 10-ступенчатую лестницу и говорит, что на ступеньках располагаются люди:

- на нижней — самые плохие;
- на второй — немного лучше;
- наверху — самые лучшие.

Ребенку предлагается нарисовать себя на одной из ступеней, а затем рассказать, почему он для себя выбрал именно эту ступеньку.



После дается следующее задание: как он думает, на какую ступень его бы поставила мама (папа и другие близкие)? Также выяснить, почему он так считает.

Если, по мнению тестируемого, мама по какой-то причине не поставила ребенка на самую высокую ступень, выяснить, кто бы мог его туда поставить? Также нужно спросить, кто для него приготовил только нижнюю ступеньку?

Анализ результатов тестирования:

- если ребенок выбрал для себя три нижние позиции — самооценка занижена;
- с 4 по 7 — адекватная (средняя);
- три верхние — завышенная.

Нормальный результат:

- ребенок ставит себя на высокие ступени и считает, что он «хороший»;
- отлично, если себя тестируемый ставит на 2-3 позицию, а мама (кто-то из близких) — на самую высокую;
- если малыш ведет себя плохо в саду и воспитатель «ставит» его на нижнюю ступень — это также нормально.

Неблагоприятное развитие ситуации:

- ставит себя на нижние ступени, значит, он не уверен в себе;
- ребенок ставит себя выше, чем поставила бы его мама;
- высокую ступень тестируемый занял бы по мнению друга, а не кого-то из близких.

Развитие самооценки у дошкольников и младших школьников

Самооценка формируется на основе восприятия личности другими людьми. Поэтому, для того, чтобы ребенок учился адекватно сопоставлять свои возможности, действия и требования к себе самому, важно с первых дней правильно относиться к его появлению, взрослению, становлению. Основная роль при этом отводится родителям и близкому окружению.

Любовь родных малыш должен ощущать постоянно. Особенно важно на ночь действиями подтверждать свое отношение, так как темное время суток для ребенка — это нечто неведомое, порождающее страх. Поддержка родителей (сказка на ночь, ритуал укладывания в постель) дают ощущение любви и защищенности.

Чем старше становится ребенок, тем сильнее он осознает свою значимость среди других людей.

Чтобы не создавать условия для формирования завышенной самооценки у дошкольника, необходимо:

- привлекать его к выполнению обычных, домашних дел, которые ему под силу (полить цветы, сложить игрушки и т. д.);
- не перехваливайте — не стоит восхищаться умением кушать ложкой, но необходимо отметить, что он сделал это аккуратно;
- хвалить за проявление инициативы;
- показывать пример адекватной оценки собственных неудач и успехов;
- не сравнивайте малыша с другими, сравнение проводится только в динамике (сегодня ты лучше, чем вчера);
- проводите с ним много времени.

