***“Что же такое самооценка?”***

Консультация для родителей.

Воспитатель Громадская Нина Юрьевна

Это то, как человек оценивает себя, свои возможности, поступки. Мы постоянно сравниваем себя с другими 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.

Для каждого человека самооценка – это важный критерий, позволяющий личности формироваться правильно.

Неудивительно, что для родителей уровень самооценки личности их ребенка играет важную роль, ведь забота о его будущем – это их главная задача.

Однако не все осознают и понимают, как воспитывать сына или дочь так, чтобы самооценка была адекватной.

Традиционно главным институтом воспитания является семья. То, что человек в детские годы приобретает в семье, он сохраняет в течение всей последующей жизни.

Все семьи очень разные. Как часто нам приходится наблюдать ситуации, когда ребенок бросается маме на шею, доверяет ей свои секреты, шепчет на ухо о своих неприятностях, а мама нежно гладит его по голове, прижимает к себе, целует... Обычная ситуация взаимной поддержки - важнейший компонент жизни семьи. У окружающих от подобной ситуации становится теплее на душе, и хочется общаться и быть рядом с такими людьми.

Но не менее часто встречается и противоположная картина. Когда мама (конечно же, желая только лучшего своему ребенку) постоянно одергивает ребенка, делает ему замечания, заставляет авторитарными способами делать что-то против воли... Если ребенок регулярно испытывал к себе такое отношение, у него часто проявляются различные нарушения в развитии эмоциональной сферы, занижена самооценка. Такие дети нередко становятся замкнутыми или агрессивными, у них пропадает интерес к познавательным занятиям, а в дальнейшем и к школьному обучению.

**Рекомендации по формированию адекватной самооценки у детей старшего дошкольного возраста.**

Дошкольный возраст – начальный период осознания ребенком самого себя, мотивов и потребностей в мире человеческих отношений. Поэтому важно в этот период заложить основы для формирования адекватной самооценки. Все это позволит ребенку правильно оценить себя, реально рассматривать свои силы по отношению к задачам и требованиям социальной среды, в соответствии с этим самостоятельно ставить перед собой цели и задачи.

По мере того, как происходит развитие ребенка, он учится понимать себя, свое Я, давать оценку собственным качествам, то есть происходит формирование оценочного компонента самосознания – самооценки.

Появление и развитие самосознания происходит в различных видах деятельности. При этом, взрослый, организуя на ранних этапах эту деятельность, помогает ребенку овладеть средствами осознания и самооценивания себя.

Оценка дошкольником самого себя во многом зависит от оценки взрослого. Заниженные оценки оказывают самое отрицательное воздействие. А завышенные искажают представления детей о своих возможностях в сторону преувеличения результатов. Но в то же время играют положительную роль в организации деятельности, мобилизуя силы ребенка.

**Основные стратегии позитивного оценивания ребенка старшего дошкольного возраста.**

1. Положительная оценка ребенка как личности, демонстрация доброжелательного к нему отношения («Я знаю, ты очень старался»).
2. Указания на ошибки, допущенные при выполнении задания, или нарушения норм поведения («Но сейчас ты поступил неправильно, ты толкнул Машу»).
3. Анализ причин допущенных ошибок и плохого поведения («Тебе показалось, что Маша толкнула тебя специально, но она это сделала не нарочно»).
4. Обсуждение вместе с ребенком способов исправления ошибок и допустимых в данной ситуации форм поведения.
5. Выражение уверенности в том, что у него все получится(«он не будет больше толкать девочек»).

            В процессе общения ребенок постоянно получает обратную связь. Позитивная обратная связь сообщает ребенку о том, что его действия правильны и полезны. Таким образом, ребенок убеждается в своей компетентности и достоинствах.

 Улыбка, похвала, одобрение – все это примеры положительного подкрепления, они ведут к повышению самооценки, создают позитивный образ- Я. Необходимо учить ребенка ставить реальные цели и справляться с неудачами.

 Для формирования правильного представления старшего дошкольника о себе и способности адекватно оценивать себя существует ряд рекомендаций.

**1)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.**

**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.

**3) Расширение и обогащение индивидуального опыта ребенка.** Чем разнообразнее деятельность ребенка, чем больше возможностей для активных самостоятельных действий, тем больше у него возможностей для проверки своих способностей и расширения представлений о себе.

**4) Развитие способности 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 и способы их исправления. При этом важно формировать у ребенка уверенность, что он справится с трудностями, добьется хороших успехов, у него все получится.

**Памятка «В помощь родителям».**

 Чтобы не допускать глубокого разлада ребенка с самим собой и окружающим миром, нужно постоянно поддерживать его самооценку или чувство самоценности. Для этого необходимо:

* Безусловно принимать его т. е. принимать таким, какой он есть.
* Активно слушать его переживания и потребности.
* Чаще бывать вместе (читать, играть, заниматься).
* Не вмешиваться в его занятия, с которыми он справляется.
* Помогать, когда просит.
* Поддерживать успехи.
* Делиться своими чувствами (значит, доверять).
* Конструктивно разрешать конфликты.
* Использовать в повседневном общении приветливые фразы. Например: «Мне хорошо с тобой. ***Я*** рада тебя видеть. Я по тебе соскучилась. Давай посидим (посмотрим, поделаем...) вместе. Ты, конечно, справишься. Как хорошо, что ты у нас есть. Ты мой хороший».
* Обнимать не менее восьми раз в день.

А закончить хочется словами великого немецкого писателя и поэта И.В. Гете: ***"Если ты потерял состояние, то ты еще ничего не потерял: состояние ты можешь нажить вновь. Если ты потерял честь, то попробуй приобрести славу — и честь тебе будет возвращена. Но если ты потерял веру в себя, то потерял все!"***Я верю, что наши дети никогда не потеряют веру в себя! Воспитать человека, уверенного в себе, достаточно непросто, но любящим родителям под силу все!

 Спасибо за внимание.