

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Сасовский детский сад N 8»
г. Сасово, Рязанской области

Консультация для родителей -

«Чем опасна заниженная самооценка ребёнка»

Плетнёва Марина Николаевна,
воспитатель высшей кв. категории
МБДОУ Сасовский детский сад №8

*«Низкая самооценка — это будто ехать по жизни с включенным ручным тормозом»
Максвелл Мальц.*



Вплоть до семи – восьми лет в норме у ребёнка – адекватная завышенная самооценка. Заниженная самооценка в этот период приводит к закреплению таких особенностей ребёнка, как самокритичность, неудовлетворённость собой, комплекс неполноценности, гипертрофированная потребность в поддержке окружающих и зависимость от их мнения, обидчивость, мотивация избегания неудач, нерешительность, предрасположенность к депрессии, пессимизм, враждебность к людям и миру в целом, а также стеснительность. По мере взросления всё это будет определять эмоциональное состояние, влиять на успешность обучения и последующей профессиональной деятельности, а также отношений с другими.

Наибольшее воздействие на самооценку малыша (или систему представлений о себе) оказывает ближайшее окружение, в первую очередь родители. Их любовь и принятие ребёнка помогают формированию у него адекватной возрасту самооценки. Но ряд действий может способствовать закреплению заниженной самооценки. Это прежде всего чрезмерные несправедливые наказания, постоянное сравнение с другими не в пользу малыша, акцентирование внимания на его неудачах, а также неуверенность самих родителей и их зависимость от мнения других. Для изменения сложившейся ситуации необходимо в первую очередь проанализировать собственное поведение. Достаточно ли внимания и любви, принятия и поддержки получает ребёнок? Соответствуют предъявляемые к нему требования возрасту и возможностям? Как обстоит дело с самооценкой у близких взрослых? Возможно, им самим необходимо над ней поработать, чтобы стать достойным примером для малыша. Это тот случай, когда адекватной похвалы (то есть искренней и соответствующей, в первую очередь, талантам и достижениям) не может быть много, когда важно сравнивать действия и способности ребёнка только с его собственными, когда наказание должно быть справедливым, посильным, не наносить вреда и относиться к конкретному поступку. Акцентируем внимание на сильных сторонах и достоинствах малыша, развиваем таланты. Это укрепит уверенность ребёнка в себе, а, следовательно, повысит самооценку. Можно также просить у него помощи и совета, которому обязательно нужно последовать, например, как лучше одеться или расставить мебель. Помним, что в жизни малыша обязательно должны быть ситуации, когда он выбирает самостоятельно, например, одежду или увлечения. Учим ребёнка говорить сверстникам «нет», когда это необходимо, и отстаивать свои границы.

А теперь несколько советов родителям, заинтересованным в формировании правильной самооценки:

- ✓ Не оберегайте своего ребенка от повседневных дел, не стремитесь решать за него все проблемы, но и не перегружайте его тем, что ему непосильно. Пусть ребенок выполняет доступные ему задания и получает удовлетворение от того, что он сделал.
- ✓ Не перехваливайте ребенка, но и не забывайте поощрить его, когда он этого заслуживает. Помните, что похвала так же, как и наказание, должна быть соизмерима с поступком.
- ✓ Поощряйте в ребенке инициативу. Пусть он будет лидером всех начинаний, но также покажите, что другие могут быть в чем-то лучше его.
- ✓ Не забывайте поощрять других в присутствии ребенка.
- ✓ Подчеркните достоинства другого и покажите, что ваш ребенок может достичь этого.
- ✓ Показывайте своим примером адекватность отношения к успехам и неудачам. Оценивайте вслух свои возможности и результаты дела.

- ✓ Не сравнивайте ребенка с другими детьми. Сравнивайте его с самим собой.
- ✓ Полезно знать, что уровень самооценки не устанавливается раз и навсегда. Он может изменяться, особенно в переходные, кризисные периоды в жизни ребенка.

В помощь есть масса игр и упражнений:

- ❖ можно гулять по улице и замечать красивые моменты и детали по очереди;
- ❖ в конце дня «собирать» хорошие моменты, которые были;
- ❖ завести большую банку, куда складывать маленькие записки, когда происходит что-то хорошее (поход в кино, успех в детском саду, отличная игра), перечитывать их время от времени, особенно в периоды эмоционального упадка.

Перечень мультфильмов по проблемам, связанным с заниженной самооценкой и неспособностью дать отпор.

- **Мультсериал «Ми-ми-мишки». «Всё получится».** После просмотра задайте ребёнку вопросы. Из-за чего расстраивался Тучка? Как ему помог «волшебный ранец»? Что у него получилось без него? Как ты думаешь, по какой причине? Что у тебя получается здорово даже без «волшебного ранца»?

<https://yandex.ru/video/preview/10501121889811555927>

- **Мультфильм «Гадкий утёнок».** Занятия после просмотра: делаем друг другу комплименты, исполняем танец уверенности под любую музыку и импровизацию на «ударных» (например, кастрюле) с целью раскрепощения, предлагаем ребёнку нарисовать себя в образе героя, у которого всё получается.

<https://ya.ru/video/preview/18113442063811995972>

- **Мультфильм «Кот – рыболов».** После просмотра задайте ребёнку вопросы. О чём попросили кота лиса, волк и медведь? Как ты думаешь, по какой причине он согласился? Что из этого вышло? В связи с чем кот не отдал зверям рыбу в конце мультфильма? Как ещё можно было дать отпор лисе, волку и медведю, чтобы рыбу для них ловить не пришлось?

<https://yandex.ru/video/preview/7233325521814680532>

- **Мультфильм «Храбрый оленёнок».** Занятия после просмотра: играем в догонялки; проигрываем приемлемые в обществе варианты отпора обидчикам, включая те, которые предложил ребёнок (важно, чтобы он побывал и в роли обидчика, и в роли дающего отпор).

<https://yandex.ru/video/preview/9656319768048069082>

- **Мультфильм «Котёнок с улицы Лизюкова».** После просмотра задайте ребёнку вопросы. Чего так боялся котёнок с улицы Лизюкова? Куда и в качестве кого его отправила ворона? Чему он научился в Африке? Как он дал отпор собаке после возвращения? Как ещё можно давать отпор тем, кто тебя обижает?

<https://yandex.ru/video/preview/18418144628013644344>

Список литературы:

1. Ю. Б. Гиппенрейтер, А. Н. Рудаков. «Развиваем эмоциональный интеллект. Детям о метафорах». ООО «Издательство АСТ».
2. Актуальный разговор//«Дошкольное воспитание», №7, 2020 г.
3. <https://dzen.ru/a/ZliEG9cpHwHpqYDF>