**Формирование самооценки у ребенка-дошкольника**

Что такое самооценка?

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. Адекватная самооценка позволяет человеку соотносить свои силы с задачами разной трудности и требованиями окружающих. Неадекватная самооценка (заниженная или завышенная) деформирует внутренний мир, мешает гармоничному развитию.

Самооценка начинает развиваться уже в раннем детстве. Часто мы слышим: "Ты уже такой большой, а завязывать шнурки (есть кашу, читать, др.) так и не научился!" Родители не задумываются над тем, что именно из их оценок, в первую очередь, и складывается мнение ребенка о себе; это потом, в школьном возрасте, он научится сам оценивать свои возможности, успехи и неудачи. Именно в семье ребенок узнает, любят ли его, принимают ли таким, каков он есть, сопутствует ли ему успех или неудача.

Как проявляется уровень самооценки в поведении?

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 оказываются проигравшими.

Пассивность, мнительность, повышенная ранимость, обидчивость часто свойственны детям с заниженной самооценкой. Они не хотят участвовать в играх, потому что боятся оказаться хуже других, а если участвуют в них, то часто обижаются. Иногда дети, которым дается негативная оценка в семье, стремятся компенсировать это в общении со сверстниками. Они хотят всегда и везде быть первыми и принимают близко к сердцу, если это им не удается.

При завышенной самооценке дети во всем стремятся быть лучше других. Часто от такого ребенка можно услышать: "Я - самый лучший (сильный, красивый). Вы все должны меня слушать". Он часто бывает агрессивен с теми детьми, которые тоже хотят быть лидерами.

Это, конечно, очень краткие описания. Но, может быть, кто-то из вас, дорогие родители, узнал своего ребенка?

Достижением к концу дошкольного возраста является то, что ребенок отделяет общую положительную самооценку от оценивания конкретного результата («Вообще я многое умею, только рисовать людей у меня не получается»). Это происходит благодаря внеситуативно-личностной [форме общения](https://alldoshkol.ru/obshhenie/formy-obshheniya-v-doshkolnom-vozraste) с взрослым. Именно такое дифференцирование приводит впоследствии к формированию адекватной самооценки.
Что же делать, если самооценка Вашего ребенка неадекватна (сильно завышена или занижена)? Уровень самооценки может изменяться, особенно в дошкольном возрасте. Каждое наше обращение к ребенку, каждая оценка его деятельности, реакция на успехи и неудачи - все это оказывает влияние на отношение малыша к себе. То есть, мы можем помочь ребенку сформировать адекватную самооценку.

**Советы родителям, заинтересованным в формировании адекватной самооценки у ребёнка**

* Не оберегайте ребенка от повседневных дел, не стремитесь решить за него все проблемы, но и не перегружайте его. Пусть малыш поможет с уборкой, сам польет цветок, получит удовольствие от сделанного и заслуженную похвалу. Не нужно ставить перед ним непосильные задачи, для выполнения которых он еще просто не дорос.
* Не перехваливайте ребенка, но и не забывайте хвалить, когда он этого заслуживает. Если малыш давно умеет сам есть ложкой, не нужно каждый раз за это хвалить, но если у него получилось поесть аккуратно, не размазав кашу по всему столу, обязательно отметьте это достижение.
* Поощряйте в ребенке инициативу.
* Не забывайте, что малыш внимательно наблюдает за Вами. Показывайте своим примером адекватность отношения к успехам и неудачам. Сравните: "У мамы не получился пирог, ну ничего, в следующий раз положим больше муки" / "Ужас! Пирог не получился! Никогда больше не буду печь!"
* Не сравнивайте ребенка с другими детьми. Сравнивайте его с самим собой (тем, какой он был вчера или будет завтра).
* Не бойтесь искренне любить своего ребенка и показывать ему свою любовь!

