**Особенности развития самооценки**

**у детей старшего дошкольного возраста**

Старший дошкольный возраст (5-7 лет), считается важным и ответственным этапом личностного формирования каждого человека. В этот период происходит ускоренное развитие психических процессов и свойств личности, возникают такие личностные новообразования, как соподчинение мотивов, усвоение нравственных норм и правил, формирование произвольности поведения.

Развитие и становление личности в этот период неразрывно связано с формированием самосознания - осознанием себя и отношением к себе как к физическому, духовному и общественному существу. Иначе говоря, самосознание — это не только познание себя, но и известное отношение к себе: к своим качествам и состояниям, возможностям, физическим и духовным силам, то есть самооценка.

**Самооценка** – **это, прежде всего, оценка личности самой себя, своих возможностей, качеств и места среди других людей.**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.

Развитие самооценки проходит 4 этапа.

* 1 этап - от рождения до 18 месяцев. Основа формирования позитивного самоощущения, приобретение чувства доверия к окружающему миру, формирования позитивного отношения к самому себе.
* 2 этап - от 1,5 до 3-4 лет. Ребенок осознает свое индивидуальное начало и самого себя как активно действующее существо. В это время у детей развивается чувство автономности или чувство зависимости от того, как взрослые реагируют на первые попытки ребенка добиться самостоятельности. На этом этапе развития самооценка тесно связана с чувством автономии. Ребенок более самостоятельный, более любознательный обычно обладает и более высокой самооценкой.
* 3 этап - от 4 до 6 лет. У ребенка появляются первые представления о том, каким он может стать человеком. В это время развивается либо чувство вины, либо чувство инициативы, в зависимости от того, насколько благополучно протекает процесс социализации ребенка, насколько строгие правила поведения ему предлагаются и насколько жестко взрослые контролируют их соблюдение.
* 4 этап - школьные годы от 6 до 14 лет. Развитие чувства трудолюбия, способности к самовыражению в продуктивной работе. Опасность данного этапа: неумение выполнять определенные действия, низкий статус в ситуации совместной деятельности ведут к появлению чувства собственной неадекватности. Ребенок может разувериться в своей способности участвовать в каком-либо труде. Таким образом, развитие, происходящее в школьные годы, существенно влияет на представление человека о себе как о компетентном, творческом и способном работнике.

В старшем дошкольном возрасте самооценка развивается по следующим направлениям:

1)возрастает число качеств личности и видов деятельности, которые оценивает ребенок;

2) самооценка от общей переходит к дифференцированной;

3) возникает оценка себя во времени, проявляющаяся в способности ставить перед собой цели на будущее («Когда я научусь читать, то смогу сам прочитать книжку сестренке»).

В старшем дошкольном возрасте происходит оценка собственных поступков с точки зрения нормативных эталонов. Вследствие ограниченности адекватного познания своих возможностей ребёнок первоначально на веру принимает оценку себя другими людьми, отношение к себе и уже оценивает себя как бы через призму отношения к себе. Немалую роль играет то положение, которое он занял в группе детей, что тоже, чаще всего, происходит с подачи взрослого. В самооценке старшего дошкольника находят отражение развивающиеся у него чувства гордости и стыда.

Самооценка ребенка формируется под воздействием многих факторов, а именно:

* влияние родителей, их оценка и личный пример;
* средства массовой информации, информационные технологии;
* социальное окружение;
* образовательные учреждения (дошкольные, а затем средние, средние специальные и высшие)
* воспитание;
* особенности личности самого ребенка, уровень его интеллектуального развития; направленность личности ребенка и уровень его притязаний

Самооценка может быть а*декватной, завышенной и заниженной.*
Признаки завышенной самооценки:
«Я самый правильный», «Я лучше всех».
Признаки заниженной самооценки:
Не уверен в себе, застенчив, нерешителен.
Признаки адекватной самооценки:
Адекватное восприятия образа «Я».

В старшем дошкольном возрасте у ребенка уже накапливается определенный социальный опыт и складываются стереотипы поведенческих реакций. Заниженные оценки оказывают самое отрицательное воздействие на развитие личности. 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.

Для успешной социализации необходимо сформировать адекватную самооценку у ребенка. Для этого необходима помощь самого близкого общества – семьи. Семья призвана всему обучить, всесторонне воспитать. Именно семья должна научить малыша оценочной деятельности. Необходимо помнить, что ребенка нельзя сравнивать с другими детьми, можно его поступки и результаты сравнить с его же поступками и результатами. Вместе с ребенком обсудить причины побед или неудач.

Ниже приведены стратегии позитивного оценивания ребенка, необходимые каждому родителю и педагогу.

Основные стратегии позитивного оценивания ребенка старшего дошкольного возраста.

1. Положительная оценка ребенка как личности, демонстрация доброжелательного к нему отношения («Я знаю, ты очень старался» «Я верю, что все получится»).
2. Указания на ошибки, допущенные при выполнении задания, или нарушения норм поведения («Но сейчас ты поступил неправильно…»).
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 ребятишек», «она обязательно справится с заданием»).

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.

В связи с этим, можно выделить общие *рекомендации* по формированию и развитию адекватной самооценки у детей дошкольного возраста.

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. Сами взрослые должны выработать единые требования к ребенку и четко их придерживаться.

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. Каждый ребенок должен переживать **ситуацию успеха**в кругу сверстников и учиться гордиться своими достижениями.

3) Расширение и обогащение индивидуального опыта ребенка. Больше разнообразной деятельности, чтобы ребенок был включен в самостоятельную деятельность и получал определенный опыт. Тем самым у него будет возможность проверить свои возможности и

способности.
4) Анализировать личность ребенка и учить этому его. То есть, нужно ребенка оценивать положительно, даже его незначительные успехи, кроме этого, учить его оценивать себя, сравнивать с образцом, выявлять причины неудач и искать пути их преодоления. И, естественно, при этом прививать ему уверенность, что у него получится.

*Ребёнок вырастет успешным и уверенным в себе, если родители выполнят следующие рекомендации.*

1. Не ограждайте ребёнка от ежедневных дел и обязанностей, не решайте за него все проблемы, однако и не перегружайте его. Пусть он примет участие в уборке, получит удовлетворение от труда и заслуженную похвалу. Старайтесь ставить перед ребёнком такие задачи, которые ему под силу: он должен почувствовать себя ловким, умелым и приносящим пользу.
2. Не перехваливайте ребёнка, но и не забывайте поощрять, если он это заслужил.
3. Подбирайте адекватные виды похвалы и наказания, тогда и самооценка ребёнка будет адекватной.
4. Поддерживайте инициативу ребёнка.
5. Демонстрируйте сами пример адекватного поведения в случае успехов и неудач.
6. Не нужно сравнивать своего ребёнка с другими детьми. Лучше сравнить его с самим собой: какой он был сегодня, и какой он будет завтра.
7. Наказывайте и ругайте ребёнка конкретно за какой-то поступок, а не в целом.
8. Знайте, что негативная оценка плохо влияет на интерес и творческие успехи.
9. Ведите доверительные беседы с ребёнком, анализируя его поступки.
10. Любите своего ребёнка таким, какой он есть.

На формирование адекватной самооценки ребенка, посещающего детский сад, большое воздействие оказывают воспитатели.

Для повышения уровня самооценки у детей старшего дошкольного возраста в детском саду, можно предложить проведение небольших игр, упражнений и этюдов, направленных на формирование позитивного отношения ребенка к самому себе, другим людям, формирование чувства близости с другими людьми, уменьшение тревожности, снятие психоэмоционального напряжения, развитие способности понимать свое эмоциональное состояние **(приложение).**

Задача родителей и воспитателей заключается в том, чтобы подготовить ребенка к этому сложному периоду его жизни. Для этого необходимо составить представление о самооценке и уровне притязаний своего ребенка, используя наблюдение. Развитие адекватного уровня самооценки в процессе взаимодействия с ребенком осуществляется постоянно. Можно предлагать ребенку посильные задания и осуществляя при этом эмоциональную поддержку, похвалу и одобрение. Это в большой степени будет влиять на развитие адекватной самооценки у ребенка.

**Примерные упражнения и игры, направленные на повышение уровня самооценки и развитие адекватной самооценки.**

*Игра «Мое имя».*

Цель: идентификация себя со своим именем, формирование позитивного отношения ребенка к своему «Я».

Ведущий задает вопросы; дети по кругу отвечают.

- Тебе нравится твое имя?

- Хотел бы ты, чтобы тебя звали по-другому? Как?

При затруднении в ответах ведущий называет ласкательные производные от имени ребенка, а тот выбирает наиболее ему понравившееся.

Ведущий говорит: «Известно ли вам, что имена растут вместе с людьми? Сегодня вы маленькие и имя у вас маленькое. Когда вы подрастете и пойдете в школу, имя подрастет вместе с вами и станет полным, например:… (называем возможные варианты имени)

*Игра «На что похоже настроение?»*

Цель: Эмоциональное осознание своего самочувствия, развитие симпатии.

Участники игры по кругу при помощи сравнения говорят, на какое время года, природное явление, погоду похоже их настроение. Начинает игру ведущий: «Мое настроение похоже на белое пушистое облачко в спокойном голубом небе. А твое? Ведущий обобщает – какое же сегодня у всей группы настроение: грустное, веселое, смешное, злое.

*Игра «Связующая нить».*

Цель: Формирование чувства близости с другими людьми.

Дети, сидя в кругу, передают клубок ниток. Передача клубка сопровождается высказываниями о том, что тот, кто держит клубок, чувствует, что хочет для себя и что может пожелать другим. При затруднении психолог помогает ребенку – бросает клубок ему еще раз. Когда клубок вернется к ведущему, дети натягивают нить и закрывают глаза, представляя, что они составляют одно целое, что каждый из них важен и значим в этом целом.

*Этюд «Ласка»*

Цель: Развитие умения выражать чувства радости, удовольствия.

Звучит музыка А. Холминова «Ласковый котенок». Дети разбиваются на пары: один – котенок, второй – его хозяин. Мальчик с улыбкой гладит и прижимает к себе пушистого котенка. Котенок прикрывает глаза от удовольствия, мурлычет и выражает расположение к хозяину тем, что трется головой о его руки.

*Упражнение «Назови и покажи».*

Цель: Определение и передача эмоциональных состояний, выраженных при помощи мимики.

Дети сидят в кругу. Ведущий говорит: «Когда я грущу — такой». Показывает мимикой свое состояние. Затем продолжают дети по кругу, каждый раз изображая отличное от уже названных эмоциональное состояние. Когда очередь доходит вновь до ведущего, он предлагает усложнить упражнение: один показывает – все угадывают, какое эмоциональное состояние они увидели.

*Игра «Возьми и передай».*

Цель: Достижение взаимопонимания и сплоченности, умение передавать положительное эмоциональное состояние.

Дети встают в круг, берутся за руки, смотрят друг другу в глаза и мимикой передают радостное настроение, добрую улыбку.

*Игра «Принц и принцесса»*

Цель: Дать почувствовать себя значимым, выявление положительных стороны личности; сплочение детской группы.

Дети стоят в кругу. В центр ставится стул — это трон, Кто сегодня будет Принцем (Принцессой)? Ребенок по желанию садится на трон. Остальные дети оказывают ему знаки ему знаки внимания, говорят что-нибудь хорошее.

*Игра «Комплименты».*

Цель: помочь ребенку увидеть свои положительные со стороны; дать почувствовать, что его понимают и ценят друг дети.

Стоя в кругу, все берутся за руки. Глядя в глаза соседу, ребенок говорит: «Мне нравится в тебе...». Принимающий комплимент, кивает головой и отвечает: «Спасибо, мне очень приятно». Упражнение продолжается по кругу. После упражнения обсуждаются, что чувствовали участники, что неожиданного они узнали о себе, понравилось ли им дарить комплименты.

Упражнение на развитие мимических движений: поднять брови, опустить брови, нахмурить брови, сдвинуть и надуть губы, опустить уголки губ, улыбнуться, оттопырить губы, наморщить нос и т.д. Желательно, чтобы дети выполни упражнение перед большим зеркалом.

*Игра «Настроение».*

Цель: помогать в преодолении негативных переживаний, учить детей самостоятельно принимать решения, снижать уровень тревожности.

Дети по кругу предлагают способы, как можно повысить настроение.

Например: сделать доброе дело, поговорить с другом, поиграть с домашними животными, посмотреть любимый мультфильм, нарисовать картину, улыбнуться себе в зеркале, подарить улыбку другу.

*Игра «Сказочная шкатулка»*

Цель: Формирование положительной «Я»-концепции, самопринятия, уверенности в себе.

Ведущий сообщает детям, что Фея сказок принесла свою шкатулку — в ней спрятались герои разных сказок. Далее он говорит: «Вспомните своих любимых персонажей и расскажите: какие они, чем они вам нравятся, опишите, как они выглядят (какие у них глаза, рост, волосы), что у вас с ними общего. А теперь с помощью волшебной палочки все превращаются в любимых сказочных героев: Золушку, Карлсона, Винни-Пуха, Буратино, Красную Шапочку, Мальвину. Выбирайте любой персонаж и покажите, как он ходит, танцует, спит, смеется и веселится».

**Литература**

1.Агафонова И.Н. Программа «Уроки общения для детей 6-10 лет «Я и мы». СПб, 2003.

2.Алямовская, В.Г. Профилактика психоэмоционального напряжения /В.Г. Алямовская // Современный детский сад. – 2007. - №1. - С.21-25.

3.Боцманова М.Э. Захарова А.В. Самооценка как фактор нравственной саморегуляции в младшем школьном возрасте/ Нов. Исследования в психологии. М. Педагогика, №2,  1998.

 4. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии. – СПб.: Питер, 2006, - 713 с.
 5. Уманец, Л.И. От самооценки в игре - к познанию себя. / Л.И. Уманец // Дошкольное воспитание. - 2012. - № 4. - С. 20 - 21.

6.Чеснокова И. И. Проблема самосознания в психологии. - М.: Наука, 1977, 143с.