

**Воспитатели: Миронова М.Е.**

**Ахмедова З.Х.**

**МКДОУ «ЦРР д/с № 4 «Светлячок»**

**Семинар-практикум**

«Формирование самооценки у дошкольников»

В старшем дошкольном возрасте на этапе предшкольного образования начинает складываться самооценка –обобщенное и дифференцированное отношение ребенка к самому себе .(Л.С.Выготский).

Самооценка – это оценка человеком самого себя: своих качеств, возможностей, способностей, особенностей своей деятельности. Самооценка формируется в единстве двух составляющих ее факторов: рационального, отражающего знания человека о себе, эмоционального, отражающего то, как он воспринимает и оценивает эти знания, в какой общий итог (а диапазон здесь может быть очень широк – от веры в собственную идеальность до безоглядного самоуничтожения) они складываются. Таким образом, самооценка отражает особенности осознания человеком своих поступков и действий, их мотивов и целей, умение увидеть и оценить свои возможности и способности. На начальных этапах развития ребенок оценивает преимущественно свои физические качества и возможности (“Я большой”, “Я сильный”), затем начинают осознаваться и оцениваться практические умения, поступки, моральные качества. Самооценка начинает выступать в качестве важнейшего регулятора поведения человека, его активности в играх, труде, общении.

Самосознание и самооценка проявляются и формируются в деятельности, под непосредственным воздействием факторов, в первую очередь –общения ребенка с окружающими. Широко известно высказывание Маркса: “...Человек сначала смотрится, как в зеркало, в другого человека. Лишь относясь к человеку как к себе подобному, человек начинает относиться к самому себе как к человеку”

Формирование самооценки связано с активными действиями ребенка, с самонаблюдением и самоконтролем. Игры, занятия, общение постоянно обращают его внимание на самого себя, ставят его в ситуации, когда он должен как -то отнестись к себе ,оценить свои умения, что-то делать, подчиняться определенным требованиям и правилам, проявлять те или иные качества личности. Решающее влияние на формирование самооценки оказывают два фактора: отношение окружающих и осознание самим ребенком особенностей своей деятельности, ее хода и результатов. И это осознание не появится автоматически: родителям и воспитателям надо учить ребенка видеть и понимать себя, учить координировать свои действия с действиями других людей, согласовывать свои желания с желаниями и потребностями окружающих.

В каждом возрастном периоде на формирование самооценки преимущественно влияет та деятельность, которая в этом возрасте является ведущей. В дошкольном возрасте ведущей является игровая деятельность; именно от ее хода и зависит в решающей степени формирование самооценки ребенка.

Нормально развивающемуся ребёнку свойственно положительное отношение к себе, уверенность в своих силах и самоощущение «Я -хороший».

Однако дошкольник более объективно может оценить результат деятельности сверстника, нежели разглядеть недочёты в своей работе. И это норма возрастного развития, так как самооценка начинает формироваться лишь в старшем дошкольном возрасте. К этому периоду ребёнок уже понимает, что он умеет делать, а что не умеет; осознаёт не только свои действия, но и свои желания, предпочтения, настроения; он способен понимать и принимать речевые инструкции, требования взрослых, сознательно выполнять задание в том случае, если оно не противоречит его интересам. На фоне эмоциональной зависимости от оценок взрослого у ребёнка развивается притязание на признание, выраженное в стремлении получить одобрение и чтобы дошкольник научился понимать, почему результаты его деятельности оцениваются так или иначе, следует создавать ситуации, которые ставили бы его перед необходимостью реалистически оценивать свои способности.

В дошкольном детстве наиболее ярко выражена потребность в фантазировании и движениях. Потребность в фантазии удовлетворяется в сюжетно-ролевых играх, а потребность в движении наилучшим образом.

Игры «Белочка с орехами», «Каракатица» «Городки» –ж наиболее подходящие для дошкольников данной группы, так как они не содержат сложных действий и не требуют особой ловкости, Беседа о восприятии победы и поражения. В подвижных играх сверстники вступают в сложные взаимоотношения, в которых переплетены моменты взаимной поддержки и соревнования. При этом, с одной стороны, ребёнок хочет «быть как все», а с другой – «лучше, чем все». Стремление «быть» как развитие детей, потребность в признании «быть лучше, чем все» проявляется в желании выиграть. В своём стремлении выиграть дети могут столкнуться с трудностями и неудачами. Это приведёт к разочарованию, вызовет отрицательные эмоции. Поэтому целесообразно провести с дошкольниками несколько бесед на тему «Сегодня –побеждённый, завтра –победитель». Цель таких бесед –подвести детей к выводу: «Невозможно победить, не рискуя проиграть!». Можно рассказать о некоторых спортсменах и знаменитых людях, которые, прежде чем прославиться, испытали горечь поражений.

**Создание ситуации успеха.**

Стремление «быть лучше, чем все» является мотивом для достижения успеха, одним из условий развития воли и способности осознавать свои достоинства и недостатки. Чтобы повысить уровень детских притязаний, иногда необходимо прибегнуть к целенаправленному созданию ситуации успеха: начать с простых игр, где каждый может выиграть. Это позволит обрести уверенность в себе и стать более активным в деятельности и в общении.

Успехи дошкольников в подвижных играх имеют для них большое значение, что подтверждают многие педагоги. «Успех окрыляет ребёнка, способствует выработке у него инициативы... обеспечивает впоследствии формирование характера борца, верящего в свои силы» (Ю.Е. Лукоянов).

Чтобы помочь каждому ребёнку занять достойное место в коллективе, преодолеть неуверенность, вызвать желание выполнять не только второстепенную, но и главную роль в игре, полезно ввести правила поведения:

* - каждый ребёнок имеет право участвовать в игре;
* - желающие играть должны сообща договариваться, во что будут играть;
* - ведущего выбирают дети с общего согласия всех участников игры;
* - при обсуждении кандидатур надо объяснить, почему выбирают
* именно этого ребёнка (роль ведущего нужно заслужить);
* -дети должны самостоятельно решать спорные вопросы, организованно заканчивать игру;
* - если кому то из участников не хочется больше играть, он должен сказать товарищам по игре и ведущему о причине своего ухода;
* - все участники игры обязаны с уважением относиться друг к другу, считаться с мнением товарищей, проявлять требовательность к нарушителям правил;
* - как ведущий, так и другие дети имеют право давать советы и расширять содержание игры с общего согласия всех участников.

Оценивая вместе со взрослым действия сверстников и их ошибки в игре, ребенок не только лучше усваивает правила, но и начинает осознавать собственные просчеты. Играя по - честному, то есть по правилам, дети завоёвывают одобрение взрослого, признание и уважение сверстников. Один из ответственных моментов в детских играх – распределение ролей. Для многих подвижных игр требуются капитаны, водящие, то есть командные роли. Игровая практика накопила немало демократических примеров распределения ролей, таких, как жеребьёвка, считалки, бросание кубика с цифрами и т.п. Что важно для педагога при распределении ролей?

Помочь неавторитетным укрепить свой авторитет; неактивным - проявить активность; недисциплинированным - стать организованными; новичкам или детям, сторонящимся коллектива сверстников, сдружиться со всеми.

Объяснить значимость не только командных, но и второстепенных ролей.

Предусмотреть активное участие детей в игре: ребёнок выйдет из игры, если ему нечего делать. Не использовать в игре отрицательные роли. Таким образом, подвижные игры можно воспринимать как повседневную детскую забаву, удовлетворяющую потребность организма в движениях, совместной деятельности и радостных эмоциях, а можно рассматривать как педагогическое средство не только физического, но и социального развития дошкольников. Всё дело в знании методических и психолого-педагогических аспектов руководства подвижными играми и заинтересованности воспитателя в развитии у дошкольников социально значимых качеств: смелости, уверенности, смекалки, взаимовыручки, самоконтроля и адекватной самооценки, умения переживать поражение и добиваться победы.

Перечисленные качества помогут ребёнку комфортно чувствовать себя не только в знакомом коллективе сверстников, но и в новом школьном коллективе, где на первое место выйдет учебная деятельность, которая также требует сообразительности, уверенности в знаниях, самоконтроля, терпения, умения рисковать и преодолевать трудности.

Критериями сформированности у ребенка произвольной регуляции своего поведения и деятельности выступают следующие умения: умение выбирать средства для организации своего поведения; умение помнить и удерживать правило, инструкцию во времени; умение планировать, контролировать и выполнять действие по заданному образцу и правилу; умение предвосхищать результаты своих действий и возможные ошибки; умение начинать выполнение действия и заканчивать его в требуемый временной момент; умение тормозить реакции, не имеющие отношения к цели.

Развитие самооценки детей в зависимости от особенностей воспитания.

**Адекватная самооценка формируется, если:**

* родители уделяют ребёнку достаточно много времени;
* оценивают положительно, но не выше, чем большинство сверстников;
* часто поощряют / не подарки/;
* наказывают в виде отказа от общения;
* адекватно оценивают физические и умственные данные;
* прогнозируют хорошие успехи в школе.

**Дети с адекватной самооценкой**

* анализируют результаты деятельности;
* выяснить причины неудач;
* уверены в себе, активны
* быстро переключаются с одного вида деятельности на другой;
* настойчивы в достижении цели;
* стремятся к сотрудничеству;
* общительны и дружелюбны.
* Завышенная самооценка
* формируется, если:
* родители уделяют ребёнку
* очень много времени;
* оценивают высоко, выше, чем большинство сверстников;
* очень часто поощряют, / в том числе подарки/;
* редко наказывают;
* очень высоко оценивают физические и умственные данные;
* ожидают отличные успехи в школе.

**Дети с неадекватно завышенной самооценкой:**

* очень подвижны, не сдержаны;
* быстро переключаются с одного вида деятельности на другой;
* часто не доводят начатое дело до конца;
* не анализируют свои поступки;
* не осознают своих неудач;
* склонны к демонстративному поведению, доминированию.

**Заниженная самооценка формируется, если:**

* родители уделяют ребёнку очень мало времени;
* оценивают ниже, чем большинство сверстников;
* не поощряют;
* часто наказывают, упрекают;
* низко оценивают физические и умственные данные;
* не ожидают успехов в школе и в жизни

**Дети с заниженной самооценкой:**

* нерешительны, малообщительны, недоверчивы, молчаливы, скованны;
* готовы расплакаться в любой момент;
* тревожны, не уверены в себе;
* трудно включаются в деятельность;
* заранее отказываются от решения задач, которые кажутся им сложными;
* имеют низкий социальный статус в группе сверстников.

Заниженная самооценка становится фактором, тормозящим развитие личности ребенка.

Проявления в негативной самооценки могут быть самые разные: от снижения работоспособности до проявления агрессии.

**Негативная самооценка может привести к:**

* Развитию нерешительности, застенчивости.
* Ребенок может избегать ситуаций, в которых нужно проявлять речевую активность, отказываться от ведущих ролей в играх.
* Эмоциональной неустойчивости (обидчивости). Малыш обижается при проигрыше в игре, болезненно реагирует на замечания, на повышенный тон голоса, недовольное выражение лица взрослого, часто плачет.
* Страхам. Малыш боится новых людей, новых ситуаций, боится оставаться один, боится выступать на публике один, и т.п.
* Тревожности. Общение у тревожных, неуверенных в себе детей становится избирательным, эмоционально - неровным. Затрудняются контакты с незнакомыми людьми.
* Конфликтности. Ребенок может сам провоцировать конфликт, отвечать

конфликтно на конфликтные действия других.

* Агрессивности. Ребенок может ломать игрушки, толкать сверстника, кусаться, плеваться, щипать других, говорить обидные слова, когда не слышит взрослый и т.п.

**Рекомендации по формированию адекватной самооценки у детей.**

* Не изолируйте ребенка от домашних дел, не стремитесь решать за него все проблемы, но и не перегружайте его тем, что ему не посильно. Хорошо если ребенок выполняет доступные ему задания и получает удовлетворение от сделанного.
* Не перехвалите ребенка, но и не забывайте поощрять его, когда он этого заслуживает. Помните – похвала, также 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 и других детей в присутствии ребенка.
* Подчеркните достоинства другого и покажите, что ваш ребенок может также достичь этого.
* Показывайте своим примером адекватность отношения к успехам и неудачам. Оценивайте вслух свои возможности и результаты дела.
* Не сравнивайте ребенка с другими детьми, с собой.

**Практическая часть.**

Приветствие «Передай чувство»

**Цели:** проанализировать тактильное восприятие друг друга; создать теплую атмосферу в группе; проанализировать, какую роль играет прикосновение к ребенку в педагогической деятельности.

Участники группы сидят в кругу с закрытыми глазами. Психолог прикасается к сидящему рядом — так, чтобы он почувствовал легкое ласковое прикосновение. «Получивший» это ощущение старается передать его дальше по кругу. В конце «чувство» возвращается к пославшему его. Далее можно послать «пренебрежительное прикосновение», а завершить упражнение более длительным, теплым, спокойным прикосновением. Проводится обсуждение того, что почувствовал каждый участник. Педагоги определяют, какую роль играет прикосновение в общении с детьми.

**Игра «Ручеек»**

Цели: провокация переживаний, связанных с оцениванием; анализ эмоционального восприятия положительной и отрицательной оценок; найти и сформировать способы, удерживающие педагога и ребенка в контакте и помогающие преодолению барьера.

Материалы: карточки с фразами и словами (карточки педагоги заполнили самостоятельно за день до занятия).

Участники выстраиваются в две шеренги, становятся друг напротив друга, образуя коридор. Одной шеренге психолог раздает карточки с фразами и словами, которые обычно говорят ребенку, когда им довольны, другой — карточки со словами, когда ребенком недовольны.

Психолог дает инструкцию: «Сейчас я поведу по коридору человека с закрытыми глазами. По ходу движения вы должны будете шептать ему на ухо слова, которые написаны у вас на карточке. Говорить нужно одновременно в правое и левое ухо».

Ведущий проводит каждого по коридору. При этом человек, который стоял в «хорошем» ряду, после прохождения встает в «плохой» и наоборот. Это даст возможность большинству участников побывать в роли хвалящего и ругающего.

Проводится обсуждение. Что вы чувствовали во время упражнения?

Какие слова и фразы вызвали переживания? Как вы воспринимали «плохие»

и «хорошие» слова? Как ваши мысли и переживания могут повлиять на общение с вашими воспитанниками?

**Упражнение «Снежинки»**

Упражнение можно использовать в группе для работы с людьми, имеющими заниженную самооценку, кто «не такой, как другие» и испытывает в связи с этим внутренний дискомфорт и чувство одиночества.

Каждый участник получает салфетку и молча, не глядя, как такую же операцию проделывают другие, выполняет следующие действия: складывает листок вдвое, отрывает правый верхний угол; снова складывает листок вдвое, отрывает правый верхний угол; в третий раз проделывает то же самое; и в последний, четвертый раз складывает вдвое листок и отрывает правый верхний угол. Затем каждый разворачивает листок и демонстрирует то, что у него получилось.

**Обсуждение**

Участники сравнивают, какие снежинки у них получились — одинаковые или разные, непохожие. Ведущий обращает внимание участников на то, что хотя все выполняли упражнение по одной инструкции, снежинки у них получились разные. Так и люди не похожи друг на друга, каждый имеет свою индивидуальность.

**Психологическое упражнение «Цвет радуги»**

 Ведущий предлагает участникам занятия сесть как можно удобнее, при желании закрыть глаза, глубоко вдохнуть несколько раз и расслабиться.

Ведущий: Представьте, что вы стоите на солнечной лесной полянке. Посмотрите, какая она — большая или маленькая? Какие цветы на ней растут, есть ли там кусты и деревья, ягоды? (Чтобы участникам было удобнее представить поляну, можно включить спокойную музыку.)

 Представьте, что над вами появилась волшебная радуга. Она очень красивая. Посмотрите, как играют ее цвета: красный, оранжевый, желтый, зеленый, голубой, синий, фиолетовый.

Вы поднимаете руки, и один цвет радуги, нужный вам именно сейчас, опускается на ваши ладони. Вообразите, как поток этого цвета наполняет вас... Вот вы уже полностью окрашены в этот цвет... Он дарит вам свои свойства, вы купаетесь в нем... Почувствуйте, что дает вам этот цвет...

А сейчас цвет радуги поднимается вверх и возвращается на свое место. Можете мысленно помахать ему рукой и возвращайтесь сюда, в нашу комнату... Откройте глаза, потянитесь, расправьте плечи, можете подвигать руками и ногами... Прошу вас поделиться тем, что вы почувствовали во время этого упражнения, какой цвет был вами выбран.

Участники рассказывают о выбранном цвете и своих чувствах, ведущий поясняет значение каждого цвета.

Красный — жизнеспособность,  сила,  выносливость.

Оранжевый  —  бодрость, радость,  эмоциональность.

Желтый — вдохновляющий, способствует развитию интуиции.

Зеленый — исцеление, гармония, сострадание. Способствует развитию эмпатии и любви к ближнему.

Голубой — спокойствие. Способствует снятию напряжения и расслаблению.

Синий — мышление и творчество. Помогает генерировать больше творческих идей.

Фиолетовый — вдохновение. Помогает создавать новые концепции, изобретать.

**ВОПРОСЫ И ЗАДАНИЯ**

- Определите цели и задачи формирования самооценки у детей дошкольного возраста.

- Назовите стили общения с детьми. (авторитарный, демократический, либеральный, попустительский).

- Дайте обоснование преимуществ и возможных недостатков использования подвижной игры в формировании самооценки у детей.

- Определите критерии для анализа сформированности самооценки у детей старшего дошкольного возраста.

**ИТОГ:** Проблема неприятия ребенка окружающими (родителями, педагогами и т. д.) отражается не только на самооценке, она становится почти универсальной причиной формирования неврозов и личностных нарушений. В случаях, когда и родитель, и окружающие ребенка люди относятся к нему жестоко, издеваются, обзывают, кричат, у детей включается механизм саморазрушения. Для того что бы ребенку выжить и стать полноценным человеком в такой ситуации, судьба посылает кого-то, кто может восполнить дефицит родительской любви. Носителем тепла, внимания, хорошего отношения, как раз может стать воспитатель.