**САМООЦЕНКА РЕБЕНКА**

Мы постоянно сравниваем себя с другими людьми 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. Но зачастую родители забывают, что процесс этот начинается уже в самом раннем возрасте.

Наша самооценка может быть слишком высокой или слишком низкой, а может находиться на среднем уровне. Важно, чтобы то, как оценивает себя ребенок, совпадало с его реальными возможностями. **Хотите проверить, какая самооценка у вашего ребенка?** Это можно очень легко сделать с помощью нашего теста.

Давайте нарисуем на листе бумаги небольшую лестницу всего из 10 ступенек. Вот такую:

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  | **10** |
|  |  |  |  |  |  |  |  | **9** |  |
|  |  |  |  |  |  |  | **8** |  |  |
|  |  |  |  |  |  | **7** |  |  |  |
|  |  |  |  |  | **6** |  |  |  |  |
|  |  |  |  | **5** |  |  |  |  |  |
|  |  |  | **4** |  |  |  |  |  |  |
|  |  | **3** |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **2** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **1** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

Теперь эту лесенку надо показать ребёнку. На самой нижней её ступенечке стоят самые плохие (злые, завистливые и т.п.) мальчики и девочки, которые живут в нашем городе (ходят в наш детский сад и т.п.), на второй ступенечке – чуть-чуть получше (добрые, умные) мальчики и девочки. Важно, чтобы ребёнок понял, на какой ступеньке стоят какие дети, поэтому можно переспросить его об этом. А теперь давайте спросим нашего ребенка, на какой ступеньке стоял бы он сам. Пусть нарисует себя на этой ступенечке. Вот мы и выполнили это задание, а теперь попробуем разобраться, что же у нас получилось.

**Психологи считают**, что если ребенок ставит себя на первую, вторую или третью ступень, то он обладает заниженной самооценкой, если на четвертую, пятую, шестую или седьмую, то средней (адекватной), а если на восьмую, девятую или десятую, то мы должны считать, что самооценка нашего ребенка слишком высока.

Давайте посмотрим, как это проявляется 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 оказались проигравшими и не дразнят других в случае выигрыша. 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 и уходят. Иногда дети, которым дается негативная оценка в семье, стремятся компенсировать это в общении с другими детьми. Они хотят всегда и везде быть первыми и принимают близко к сердцу, если это 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 слушать меня». Такой ребенок порой бывает агрессивным по отношению к другим, которые тоже хотят быть лидерами детской группы.

**А теперь несколько советов родителям, заинтересованным**

**в формировании адекватной 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 сделанного.
* 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 и других 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. Сравнивайте его с самим собой (тем, каким он был вчера и, возможно, будет завтра).

«Что же нам делать, если самооценка нашего ребенка неадекватна?» - часто возникает вопрос. Полезно знать, что уровень самооценки не устанавливается раз и навсегда. Он может изменяться, особенно в дошкольном возрасте. Каждое наше обращение к ребенку, каждая оценка его деятельности, отношение к его успехам и неудачам – всё это оказывает влияние на отношение ребенка к себе.