

Антипова Ольга Алексеевна  
Воспитатель,  
МАОУ детский сад 79 Гусельки,  
Самарская область город Тольятти

**План-конспект родительского собрания**  
**«Влияние заниженной самооценки на психологическое развитие**  
**дошкольников»**

**Цель:** формирование у родителей умения выявлять причины заниженной самооценки и умение корректировать ее.

**Задачи:**

1. Познакомить родителей с понятием «самооценка личности»;
2. Представить особенности заниженной самооценки у детей и проблем в развитии, которые возникают у детей при заниженной самооценке.
3. Напомнить о роли родителей в формировании адекватной самооценки ребенка.
4. Разработать совместно с родителями рекомендации, направленные на развитие адекватной самооценки у детей.

**Вопросы для обсуждения:**

- Что такое самооценка?
- Какие виды самооценки у детей вам известны?
- Какие причины заниженной самооценки вы знаете?
- Как формировать у дошкольников адекватную самооценку?

**Форма проведения:** семинар-практикум

**Участники:** родители, воспитатели, дети.

**Методы и приемы активизации внимания родителей:** выступление воспитателя по теме, дискуссии и игры.

**Части собрания:**

- вводная часть (5-7 минут);
- основная часть (30-35 минут);
- разное (7-10 минут);
- заключительная часть (3-5 минут).

**Оборудование:** *магнитофон, диски с записями инструментальной музыки для релаксации; бумага, карандаши.*

**Ход собрания.**

**Вводная часть**

Вступительное слово.

Уважаемые родители! Тема нашего собрания очень серьезна. С возрастом изменяется отношение растущей личности к самому себе, к окружающей действительности, изменяется значимость всего этого для данной личности. Значимость меняется потому, что изменяются потребности, интересы, убеждения человека, изменяются его взгляды и отношения ко всему окружающему и к самому себе.

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. Кому из нас не приходилось слышать подобные реплики: «Ну вот, посмотри, как сделал Петя. А что опять у тебя получилось!» Или: «Ты уже такой большой, а завязывать шнурки (есть кашу, читать буквы и т. п.) так и не научился!» Много, много подобных высказываний можно услышать от родителей, которые не задумываются над тем, что именно из их оценок и складывается, в первую очередь, мнение ребенка о самом себе. Именно в семье ребенок впервые узнает, любят ли его, принимают ли таким, каков он есть, сопутствует ли ему успех или неудача. В дошкольном возрасте у нашего ребенка складывается ощущение благополучия - неблагополучия, которое в некоторой степени может помочь нам предположить, кем он станет в будущем: «лягушкой» или «принцем». «Принц» (победитель) - это человек, преуспевающий в любом деле, которое он выполняет. «Лягушка» (неудачник) - тот, кто считает себя не в силах осуществить намеченное.

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.

### **Основная часть**

Самооценка – это оценка личностью себя, своих возможностей, качеств и места среди других людей. Она во многом определяет отношения с окружающими, критичность, требовательность к себе, отношение к успехам и неудачам. От самооценки зависит активность человека и стремление к самосовершенствованию. Самооценку можно представить формулой:

Роль родителей в формировании самооценки ребенка (схема на доске)

Повысить самооценку можно либо максимизируя успех, либо минимизируя неудачи. Расхождение между притязаниями и реальным поведением человека ведет к искажениям самооценки. Чем выше притязания, тем большими должны быть успехи, чтобы человек чувствовал себя удовлетворенным. Обнаруживается уровень самооценки не только в том, как человек говорит, а и в том, как он поступает.

Как вы думаете, какие проявления говорят нам о заниженной самооценке?

Заниженная самооценка проявляется в повышенной тревожности, постоянной боязни отрицательного мнения о себе, повышенной ранимости, побуждающей человека сокращать контакты с другими людьми. Заниженная самооценка разрушает у человека надежды на хорошее отношение к нему и успехи, а реальные свои успехи и положительную оценку окружающих он воспринимает как временные и случайные. Для человека с заниженной самооценкой многие проблемы кажутся неразрешимыми, эти люди очень ранимы, их настроение подвергнуто частым колебаниям, они острее реагируют

на критику, смех, порицания. Они более зависимы. Недооценка своей полезности уменьшает социальную активность, понижает инициативу, такие люди в своей работе избегают соревнования, поскольку, поставив себе цель, они не надеются на успех.

Подумайте, присутствуют ли в поведении ваших детей признаки заниженной самооценки? Какие именно?

Хотелось бы вам, чтобы у ребенка была не заниженная, а завышенная самооценка? Давайте посмотрим особенности этой самооценки.

Достаточно высокая самооценка проявляется в том, что человек руководствуется своими принципами, независимо от мнения окружающих на их счет. Если самооценка не слишком завышена, то она может положительно влиять на самочувствие, так как порождает устойчивость к критике. Человек в этом случае знает себе цену, мнение окружающих не имеет для него абсолютного, решающего значения. При завышенной самооценке человек уверенно берется за работу, превышающую реальные возможности

Существует еще 3-й тип самооценки – верная (адекватная). В чем ее суть?

Верная самооценка поддерживает достоинство человека и дает ему нравственное удовлетворение. По мере формирования и укрепления самооценки возрастает способность к утверждению и отстаиванию своей жизненной позиции.

Таким образом, самооценка – это оценка себя при наличии 2-х переменных, являющихся основными источниками формирования самооценки. Во-первых, это семья как институт социализации личности, а во-вторых, это школа, где значимыми источниками формирования самооценки начинают выступать учителя и одноклассники.

Как вы думаете, какую именно роль оказывает семья на формирование и развитие самооценки ребенка?

Потребность в общении развивается у детей поэтапно. Вначале – это стремление к вниманию со стороны взрослых, затем – к сотрудничеству с ними,

далее дети хотят не только делать что-либо вместе, но и ощущать уважение с их стороны, возникает необходимость во взаимопонимании. От того, как сложатся взаимоотношения ребенка с родителями, какое место займет он в этих взаимоотношениях, зависит его отношение к себе. Неоправданно частое подчеркивание родителями реальных и мнимых достоинств ребенка приводит к тому, что у него формируется завышенный уровень притязаний. В то же время недоверие родителей к возможностям ребенка, категорическое подавление детского негативизма может привести к возникновению у ребенка ощущения своей слабости, неполноценности. Для развития положительной самооценки важно, чтобы ребенок был окружен постоянной любовью вне зависимости от того, каков он в данный момент. Постоянное проявление родительской любви вызывает у ребенка ощущение собственной ценности, но при этом не предполагается, что родители перестанут давать беспристрастную оценку его поступкам. Негативные высказывания родителей о своих детях укрепляются в их сознании и трансформируют самооценку. У младших школьников самооценка основывается на мнении и оценке окружающих и усваивается в готовом виде, без критического анализа. Эти внешние влияния очень существенны вплоть до подросткового возраста.

Необходимым условием закрепления достигнутого является активное воздействие на близких ребенку взрослых с целью изменения их позиции и отношения к ребенку; вооружения родителей адекватными способами коммуникации. Чаще всего одной из основных причин, влияющих на неадекватность самооценки у детей, является неадекватный тип воспитания гипоопеки, гиперопеки, противоречивого воспитания.

Давайте посмотрим два примера и попробуем разобраться, какой будет в этом случае самооценка ребенка.

В семье недостаточно требований – запретов и обязанностей, а также минимальное количество санкций. В таких семьях родители стремятся удовлетворить любые потребности ребенка, оберегают его от обязанностей и трудностей, потакают во всем. Большая часть таких родителей не видят недостатков в воспитании своего ребенка, неправильно оценивают и

идеализируют его. Основные причины проявляющихся нарушений заключаются в переоценке родителями собственных воспитательных возможностей и в решении личных проблем за счет ребенка: «Я считаю, что мною не было допущено ни одной ошибки в воспитании моей дочери. Я хочу, чтобы мой ребенок ни в чем не нуждался, и я стараюсь строить нашу жизнь так, чтобы соблюдалось это условие. Я буду делать для своего ребенка все, что он хочет до тех пор, пока у меня имеются возможности, потому что еще не известно, что ожидает его в будущем и как сложится его жизнь. У меня не было таких возможностей, так почему бы мне ни создать их для моей дочери. Я не вижу ничего негативного в том, что у девочки могут быть какие-то проблемы во взаимоотношениях с другими».

Другие родители, наоборот, видят недостатки в воспитании своего ребенка, но, несмотря на это, не работают с этим. Здесь наблюдаются частые конфликты в семье между супругами, что сказывается на отсутствии единых требований в вопросах воспитания у матери и отца. Например, мать проецирует любовь к мужу на ребенка, где неудовлетворительные супружеские отношения компенсируются в ребенке с помощью одаривания безграничной любовью с ожиданием получить в ответ то же; мать боится потерять доверие и любовь ребенка. У матери достаточно ярко выражены воспитательная неуверенность и низкая самооценка, что, конечно же, сказывается на устойчивости вопросов воспитания: «Я очень не уверена в себе, всегда сомневаюсь в действиях, поступках, но хочу постоянно совершенствоваться, но эта неуверенность, а может быть, мои знания не позволяют быть спокойной за себя, за детей и за будущее». Или: «Иногда мне кажется, что я слишком оберегаю своего сына, и я вижу, что вседозволенность – не очень хорошее явление, но справиться с этим не могу. Часто я не знаю, как мне действовать, если мой ребенок провинился».

Ответ: У детей таких родителей мы обнаруживаем чаще всего проявление неадекватно завышенной самооценки.

Давайте посмотрим другой вариант – повышенная моральная ответственность, характеризующаяся повышением уровня родительских ожиданий в отношении будущего, успехов, способностей и талантов ребенка.

Такие родители возлагают на своего ребенка непосильные и несоответствующие возрасту обязанности и предъявляют к ребенку чересчур завышенные требования. Основная причина данного нарушения заключается в решении родителями личных проблем за счет ребенка.

Родители, в воспитательном стиле которых наблюдаются данные нарушения, чаще обладают наличием низкого уровня самооценки, что, конечно же, предопределяет их стремление повысить собственную самооценку за счет ребенка, за счет его успехов и достижений: «Я не очень хорошая хозяйка, на мой взгляд. Я очень боюсь обидеть кого-либо, от чего сама часто страдаю. Я часто невнимательна к своим родным, часто недовольна собой. Я не хочу, чтобы мои дети когда-нибудь чувствовали то же самое, что и я сейчас, поэтому я и очень требовательна к ним. Мне хочется гордиться ими». Или: «Я женщина, которая хочет, но не всегда может, которая пытается многого достичь, но часто не может переступить через принципы и комплексы, воспитанные в детстве. Мне бы хотелось, чтобы мои ошибки не повторяли мои дети».

Ответ: Неадекватно заниженная самооценка.

Какой вывод можно сделать?

Адекватная самооценка позволяет правильно выбрать ребенку те личные качества, которые следует развивать в себе, воспитывать. Он правильно будет оценивать свои умственные и физические способности, не занижая их и в то же время не завышая. Неадекватная заниженная самооценка тоже будет давать положительный результат, так как юноша будет с большей строгостью относиться к себе, с большей настойчивостью добиваться улучшения своих личных качеств, искать своё место в жизни. А вот неадекватная завышенная самооценка будет давать совсем противоположный результат по сравнению с адекватной и неадекватной заниженной самооценкой.

Завышенная самооценка обнаруживается в преувеличении своих умственных способностей и не только. Наилучшие взаимоотношения детей с родителями складываются обычно при демократическом стиле воспитания. Этот стиль в наибольшей степени способствует воспитанию самостоятельности, активности, инициативы и социальной ответственности.

Давайте попробуем составить алгоритм поведения родителей, который будет формировать правильную, адекватную самооценку у детей.

Поведение ребёнка направляется в этом случае последовательно и вместе с тем четко и рационально:

- родители всегда объясняют мотивы своих требований и поощряют их обсуждение подростком;
- власть используется ими в меру необходимости;
- в ребёнке ценится не только послушание, но самостоятельность;
- родители устанавливают правило и твёрдо приводят их в жизнь, но не считают себя непогрешимыми;
- родители прислушиваются к мнению ребёнка, но не руководствуются только его желаниями.

Психологический тренинг для родителей.

1.»Слабые и сильные стороны моего ребенка».

Педагог: Предлагаю лист бумаги поделить на две части. С левой стороны напишите слабые стороны своего ребенка, а с правой стороны - сильные.

Вопрос:

- Какие личностные качества было писать легко, а какие вызвали затруднение?

Выслушиваются ответы родителей.

2. «Аукцион похвал».

Педагог: Замечено, что обычно мы гораздо чаще ругаем детей, чем хвалим их. Если наши ребята испытывают трудности, им важно реализоваться в чем-то другом. Роль родителей, воспитателей заключается в том, чтобы заметить какие-то достижения, хорошие поступки ребенка, поддержать его, вовремя обнаружить его таланты. Представьте себе, что ваш ребенок вас приятно удивил. Что вы ему скажете?

Родители по очереди предлагают различные варианты похвал ребенку. Побеждает тот, у кого получилось лучше.

Педагог: «А 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 - все это оказывает влияние на отношение ребенка к себе. Мы рекомендуем вам выполнить с вашим сыном или дочерью ряд упражнений, которые помогут ему или ей лучше осознать себя и сформировать положительное отношение к самому себе.

### **Разное:**

Обучение родителей упражнениям на самооценку.

Предлагаю поиграть:

#### **1. Игра «Имя»**

Можно предложить ребенку придумать себе имя, которое бы он хотел иметь, или оставить свое. Спросите ребенка, почему ему не нравится или нравится свое имя, почему бы он хотел, чтобы его называли по-другому.

Эта игра может дать вам дополнительную информацию о самооценке ребенка. Ведь часто отказ от своего имени означает, что ребенок недоволен собой или хочет быть лучше (в своем сознании, чем он есть сейчас).

### **Проигрывание ситуаций**

Ребенку предлагается ситуация, в которой он должен изобразить самого себя. Ситуации могут быть самыми разнообразными. Родители и воспитатели могут придумать их сами, а могут взять реальные ситуации из жизни ребенка. Прочие роли при разыгрывании ситуации выполняет один из родителей или другие дети. Иногда после разыгрывания бывает полезно для играющего ребенка поменяться ролями с партнером и «оказаться на месте» того, с кем он общался.

Примеры ситуаций:

-Ты участвовал в соревновании и занял первое место, а твой друг был почти последним. Он очень расстроился. Помоги ему успокоиться.

-Твой друг попросил у тебя поиграть твою любимую игрушку, а отдал ее сломанной.

-Мама принесла три апельсина: тебе и твоему брату (сестре).Как ты поделишь эти апельсины? Почему?

-Ребята из вашей группы играют в интересную игру. А ты опоздал в детский сад, и игра уже началась. Попроси, чтобы ребята и тебя приняли в игру. Что ты будешь делать, если они не захотят принять тебя?

Эта игра поможет вашему ребенку освоить эффективные способы поведения и использовать их в реальной жизни.

### 3. «Я и другие»

Ребенку предлагается рассказать о своем друге, маме, папе, бабушке, дедушке и т. п. Важно, чтобы ребенок мог высказать свое мнение, подчеркнуть положительные черты другого. Можно попросить ребенка рассказать и о себе, тельные и положительные качества, акцентируя вни-мание на последних.

Часто ребенок с неадекватной самооценкой выполняет в играх лишь подчиненные роли. Две следующие игры помогут вам исправить ситуацию, поскольку возможность почувствовать себя в роли лидера дает ребенку большую уверенность в своих силах.

### 4.»Зеркало»

а) В эту игру можно играть вдвоем с ребенком и в группе. Ребенок смотрится в «зеркало», которое повторяет все его движения и жесты. «Зеркалом» может быть родитель или другой ребенок.

б) Принцип игры остается тем же, но ребенок должен изображать кого-либо из общих знакомых или участников группы. «Зеркало» указывает, кого изображал ребенок.

Эта игра, на наш взгляд, будет очень полезна для пассивных, неуверенных в себе детей. Она помогает ребенку открыться, почувствовать себя более свободно, раскованно, а также увидеть себя как бы со стороны.

### **Заключительная часть**

Подошла к концу наша встреча. Давайте вместе с вами подведем итог.

Сегодня мы с вами поговорили о самооценке ребенка, о том, что это такое и какой она может быть. Остановились на той роли, которую играет семья в формировании самооценки.

Рефлексия.

Сейчас я предлагаю ответить вам на несколько вопросов относительно нашей встречи.

Родители работают с анкетой, состоящей из 5 вопросов:

1. Является ли актуальной тема, заявленная сегодня?

Да       Нет

2. Узнали ли Вы что-то новое сегодня?

Да       Нет

3. Является ли полезной информация, услышанная Вами сегодня?

Да       Нет

4. Какую тему Вы хотели бы услышать и проработать при следующей нашей встрече?\_\_\_\_\_

5. Предложения и пожелания \_\_\_\_\_

Спасибо за внимание. Я обязательно учту ваши предложения и комментарии. Надеюсь, наш разговор принесет вам пользу в воспитании ваших детей и в формировании их самооценки.

На столах вы видите памятки о формировании адекватной самооценки у детей – возьмите их и внимательно ознакомьтесь.

## **Памятки для родителей**

### **«Формирование адекватной самооценки у дошкольников»**

- 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).