



Консультация для родителей

«Как сформировать уверенность ребенка в себе и развить положительную самооценку?»

Самооценка — это оценка человеком самого себя, которая начинает формироваться в раннем детстве. Я часто слышу, как люди говорят: «Я уже такой взрослый, а до сих пор не научился завязывать шнурки (или есть кашу, или читать книгу и т. д.). Родители не учитывают, что это происходит, прежде всего, от оценки их родителей и от оценки детьми самих себя. Именно в семье дети узнают, любят ли их и принимают ли их такими, какие они есть, добиваются ли они успеха или терпят неудачи.

Как уровень самооценки проявляется в поведении?

Живость, находчивость, жизнерадостность, чувство юмора, общительность, позитивный контакт-эти качества характерны для детей с достаточной самооценкой. Они охотно участвуют в играх и не сердятся, если проигрывают. Ребенок с завышенной самооценкой стремится быть лучше других во всем. Такие дети часто говорят: «Я самый лучший (сильный, красивый). Все должны меня слушаться». Они также часто агрессивны по отношению к детям, которые хотят быть лидерами. Пассивность, застенчивость, ранимость и обидчивость часто характерны для детей с низкой самооценкой. Они неохотно участвуют в играх, боясь оказаться хуже других, и часто обижаются, когда им это удается. Дети, получающие негативную оценку дома, могут пытаться компенсировать это общением со сверстниками. Взрослые вербально и невербально говорят детям, что верят в их силы и способности. Дети нуждаются в поддержке не только тогда, когда им плохо, но и когда им хорошо. Поддержка основана на вере в то,

что дети могут преодолеть жизненные трудности с помощью значимого взрослого. Иногда поведение ребенка не совпадает с поведением взрослых. Именно в такие моменты родители и учителя должны дать понять ребенку, что, хотя они и не одобряют твое поведение, они все равно уважают тебя как личность. Чтобы поддержать ребенка психологически, взрослые должны использовать язык, который помогает укрепить позитивное отношение и доверие.

Советы родителям по формированию адекватной самооценки ребенка:

- 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.
- Поощряйте в ребенке инициативу.
- Не забывайте, что малыш внимательно наблюдает за Вами. Показывайте своим примером адекватность отношения к успехам и неудачам.
- 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!

Слова и фразы, поддерживающие ребенка:

- Зная тебя, я уверен, что ты сделаешь все хорошо.
- У тебя все получится!
- Что ты думаешь по этому поводу?
- Это серьезное дело, и я уверена, что ты с ним справишься.
- Я горжусь тобой!
- Я рад твоей помощи.
- Спасибо тебе.
- Хорошо, благодарю тебя.
- Я рад, что ты в этом участвовал.
- Все идет прекрасно!

- Здорово, замечательно.
- Я верю в тебя.
- Даже если что – то произошло не так, как тебе хотелось, для тебя это было хорошим уроком.
- Все мы люди и все мы совершаем ошибки. В конце концов исправляя свои ошибки, ты тоже учишься.
- Поведение и действия, поддерживающие ребенка:
- Обнять его, дотронуться до руки, мягко поднять подбородок ребенка, приблизить свое лицо к его лицу.
- Посидеть, постоять, поиграть с ребенком, беседовать с ним и слушать его.
- Выражение лица: улыбка, подмигивание, кивок, смех.
- Слова и фразы, разрушающие веру ребенка в себя:
- Зная тебя и твои способности, я думаю, ты смог бы сделать гораздо лучше.
- Ты мог бы постараться сделать лучше.
- Ты с этим не справишься.
- Это для тебя слишком трудно, поэтому я сама это сделаю.
- Ты бессовестный!
- Ты плохой ребенок!
- Ты ничего не понимаешь.
- Я тебя больше не люблю.

Поддерживать ребенка — значит верить в него!

*Воспитатель
Криштопа Е.В.*