

Консультация

«Самооценку ребёнка формируем вместе»

Составила: Александрова М.В.
воспитатель ГБДОУ детский сад № 45
Кировского района г. Санкт-Петербурга



Отношение человека к самому себе является одним из базовых свойств личности. Самооценка очень важна для ребёнка. Это главный стержень в формировании личности. В самооценке отражается то, что человек узнает о себе от других, а также его собственная активность, направленная на осознание своих действий и личностных качеств.

Очень важно сформировать у ребенка адекватную самооценку. Именно адекватную, а не завышенную..... Самый простой тест для определения

самооценки для ребенка дошкольника - лесенка. Нарисуйте лесенку 10 ступенек и спросите, на какую ступеньку он хотел бы встать. При адекватной самооценке детки выбирают 3 последней ступеньки (верхние). .

Основные принципы формирования адекватной самооценки:

1. Безусловная любовь и принятие. Ребенок не должен пытаться заслужить любовь или пытаться быть на кого-то похожим. Ваш ребенок – личность, принимайте его таким, какой он есть.
2. Устанавливайте границы и учите малыша их соблюдать. Но границы не должны не должны держать ребенка в тисках, они должны быть комфортный и вам, и малышу.
3. Поддерживайте ребенка всегда. Он должен знать и чувствовать, что может к Вам обратиться в любой ситуации...даже и особенно, если совершил ошибку. В случае, если ребенок создал себе проблему и обращается за помощью к вам, сначала проблему помогаете решить, затем читать мораль. Хвалите детей правильно. Помните, для мальчиков и девочек разные правила похвалы!!!
4. Помните, вы для ребенка идеал и образец для подражания. Если вам не нравятся какие-то черты, проанализируйте свое поведение...
5. Создавайте ситуацию, как победы, так и проигрыша. Учите адекватно воспринимать каждую из них.

Простые игры и упражнения для повышения самооценки дошкольника:

Игра «Связующая нить».

Цель: Формирование чувства близости с другими людьми.

Дети и родители, 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, все натягивают нить и закрывают глаза, представляя, что они составляют одно целое, что каждый из них важен и значим в этом целом.

Игра «Настроение».

Цель: Помощь в преодолении негативных переживаний, учить самостоятельно принимать решения, уменьшение тревожности.

Все сидят 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 «Я»

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

Ведущий задает вопросы; все 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 подрастаете и пойдете в школу, имя подрастет вместе с вами и станет полным, например: Саша – Александр и т. д.

Упражнение «Назови и покажи».

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

Родители и 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.

Важно понять, что нельзя от ребёнка требовать завязывать шнурки, если он вчера научился держать ложку. Только при создании ситуации успеха дети становятся уверенными в своих силах и самооценка повышается.

Источники:

1. Венгер, Л.А., Мухина В.С. Психология: Учеб. Пособие для учащихся пед. уч-щ по спец. № 2002 «Дошк. воспитание» и № 2010 «Воспитание в дошк. учреждениях». - М.: Просвещение, 2010. - С. 225 - 336.
2. Захарова А. В. Психология формирования самооценки / А.В. Захарова. - Минск: РБПК «Белинкомаш», 2010. - 145 с.