



Составитель: воспитатель Абросимова Н.П.

## «КАК ПОВЫСИТЬ САМООЦЕНКУ РЕБЁНКА»

Все знают, как разрушительно действует на психологию человека низкая самооценка. Основы низкой самооценки закладываются в детстве, а ее частой причиной становится неправильное поведение родителей. Авторитарность воспитания – основная причина пониженной самооценки детей, что ведет к появлению неуверенных в себе и несчастных людей. Наша самооценка – это то, как мы к себе относимся и что думаем о себе. Самооценка создает определенную атмосферу вокруг человека. Если самооценка высокая, то это - атмосфера доверия, честности, любви. Человек с высокой самооценкой ощущает свою нужность и полезность и поэтому способен принять высокую ценность других людей. Такое ощущение самоценности и высокой самооценки формируется у ребенка в семье, где существуют доверительные отношения, и любые индивидуальные отличия между людьми считаются нормальными. Все родители хотят, чтобы у их детей была достойная самооценка. Ежедневно общаясь с детьми, мы можем значительно повлиять на самооценку ребенка, как повысив ее, так и понизив. Если у Вашего ребенка заниженная самооценка, не отчаивайтесь, так как это поправимо.

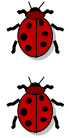
Существуют специальные методы повышения самооценки ребенка:

- Всегда внимательно относитесь к своим словам. Ребенка нужно хвалить не только за хорошую работу, но и за усилия, которые он приложил. Родители являются для своих детей образцом для подражания, они учатся на нашем опыте, перенимают нашу манеру общения, поэтому помните о своей собственной самооценке. Не будьте слишком требовательны к себе, не занимайтесь самобичеванием, так как ваш ребенок может начать копировать вас. Будьте достойным образцом для подражания.

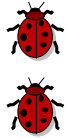
- Родители должны замечать неправильные суждения ребенка и указывать ему на них. Когда речь идет о параметрах красоты и привлекательности, об идеальности человека, дети иногда ставят слишком высокие планки и считают, что не соответствуют им, что в результате влияет на их самооценку, занижает ее. Важно объяснить ребенку, что каждый человек уникален и неповторим и нельзя установить четкие стандарты для всего.

- Говорите и показывайте ребенку, что вы его любите. Ваша нежность и ласка будут повышать самоценность ребенка

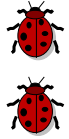
Ребенок должен ощущать в квартире теплую, домашнюю обстановку, чувствовать себя в безопасности. Дом не должен быть местом, где он получает постоянные замечания и оскорбления. Попытайтесь понять, какие проблемы есть у Вашего ребенка в общении со сверстниками, почему над ним смеются. Всегда оказывайте ребенку поддержку и понимание. И пусть дом станет для него островком безопасности.



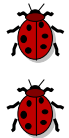
• Хорошо повышает самооценку ребенка участие в разных секциях и кружках. Совместное время препровождения и дух соревнования очень полезны для ребенка.



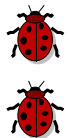
## Игры для повышения самооценки, помощи демонстративным, застенчивым детям.



### "Царевна Несмеяна" (или «Грустный принц»)



Взрослый рассказывает сказку про царевну Несмеяну и предлагает поиграть в такую же игру. Кто-то из детей будет царевной, которая все время грустит и плачет. Дети по очереди подходят к царевне Несмеяне и стараются утешить ее и рассмешить. Царевна же изо всех сил будет стараться не рассмеяться. Выигрывает тот, кто сможет вызвать улыбку царевны. Затем дети меняются ролями.



### «Ладочки»



Цель: повышение самооценки.



Детям предлагается бумага и фломастер. Нужно положить свою ладошку на лист бумаги, раздвинуть пальцы и аккуратно обвести ее по контуру. Затем взрослый просит на каждом, получившемся на бумаге, пальце написать или нарисовать что-нибудь хорошее о себе. После этого ведущий собирает «ладочки», читаем их или показывает группе, а дети угадывают где, чья ладошка.



### «Я очень хороший»



Цель: создание положительного эмоционального фона, повышение уверенности в себе.



Инструкция ведущего: «Ребята, садитесь на стульчики и пусть каждый скажет о себе: «Я очень хороший» или «Я очень хорошая». Но перед тем как сказать, давайте немножко потренируемся. Сначала произнесем слово «Я» шепотом, потом – обычным голосом, а затем – прокричим его. Теперь давайте таким же образом поступим со словами «очень» и «хороший» (или «хорошая»).



И, наконец, дружно: «Я очень хороший (хорошая)».



Теперь каждый, начиная с того, кто сидит справа от меня, скажет, как захочет – шепотом, обычным голосом или прокричит, например: «Я – Катя! Я – очень хорошая!» или «Я – Саша! Я очень хороший!»



Замечательно! Давайте встанем в круг, возьмемся за руки и скажем все вместе: «Мы очень хорошие!» – сначала шепотом, потом обычным голосом и прокричим».



### «Комплименты»



Цель: помочь ребенку увидеть свои положительные стороны, дать почувствовать, что его понимают и ценят другие дети.



Стоя в кругу, все берутся за руки. Глядя в глаза соседу, ребенок говорит: «Мне нравится в тебе...». Принимающий комплимент кивает головой и отвечает: «Спасибо, мне очень приятно!» Упражнение продолжается по кругу.



После упражнения обсудить с детьми, что они чувствовали, что неожиданного они узнали о себе, понравилось ли им дарить комплименты.

### «За что меня любит мама»

Цель: повышение значимости ребенка в глазах окружающих его детей.

Все дети сидят в кругу. Каждый ребенок по очереди говорит всем, за что его любит мама.

Затем можно попросить одного из детей (желающего), чтобы он повторил, за что любит мама каждого присутствующего в группе ребенка. При затруднении другие дети могут ему помочь.

После этого обсудить с детьми, приятно ли было им узнать, что все, что они сказали, другие дети запомнили. Дети обычно сами делают вывод о том, что надо внимательно относиться к окружающим и слушать их. Я – лев – игра на повышение самооценки

### «Я – лев»

Цель: повышение у детей уверенности в себе.

Инструкция ведущего: «А сейчас давайте поиграем в игру, которая называется «Я – лев». Закройте глаза и представьте себе, что каждый из вас превратился во льва. Лев – царь зверей, сильный, могучий, уверенный в себе, спокойный, мудрый. Он красив и свободен.

Откройте глаза и по очереди представьтесь от имени льва, например: «Я – лев Андрей». Пройдите по кругу гордой, уверенной походкой».

### «Клеевой дождик»

Цель: сплочение детей, снижение тревожности, повышение самооценки.

«Ребята, вы любите играть под теплым летним дождем? Пока мы с вами разговаривали, пошел ласковый дождик. Но дождик оказался не простым, а волшебным – клеевым. Он склеил всех нас в одну цепочку (дети выстраиваются друг за другом, держа за плечи впереди стоящего) и теперь предлагает нам погулять».

Дети, держась друг за друга, передвигаются по комнате, преодолевая различные препятствия: обогнуть «широкое озеро», пробраться через «дремучий лес», прятаться от диких животных и др. Главное условие – дети не должны отцепляться друг от друга.

«Ну вот, дождик закончился, и мы снова можем спокойно двигаться. Высоко в небе светит ласковое солнышко, и нам захотелось прилечь в мягкую траву и позагорать».

