

Рекомендации родителям

«ПОВЫШАЕМ САМООЦЕНКУ ДОШКОЛЬНИКОВ»

Подготовила:
Василена И. Д. - воспитатель

Если у Вашего ребенка заниженная самооценка, не отчаивайтесь, так как это поправимо. Существуют специальные методы повышения самооценки ребенка:



1. Всегда внимательно относитесь к своим словам.

2. Ребенка нужно хвалить не только за хорошую работу, но и за усилия, которые он приложил.

3. Родители являются для своих детей образцом для подражания, они учатся на

нашем опыте, перенимают нашу манеру общения, поэтому помните о своей собственной самооценке.

4. Не будьте слишком требовательны к себе, не занимайтесь самобичеванием, так как ваш ребенок может начать копировать вас. Будьте достойным образцом для подражания

5. 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.

6. Важно объяснить ребенку, что каждый человек уникален и неповторим и нельзя установить четкие стандарты для всего.

7. Говорите и показывайте ребенку, что вы его любите.

8. Ваша нежность и ласка будут повышать самооценку ребенка

9. Ребенок должен ощущать в квартире теплую, домашнюю обстановку, чувствовать себя в безопасности. Дом не должен быть местом, где он получает постоянные замечания и оскорбления.



10. Попробуйте 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.

Игры для повышения самооценки застенчивым детям

«Царевна Несмеяна»

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».

«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



«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».



