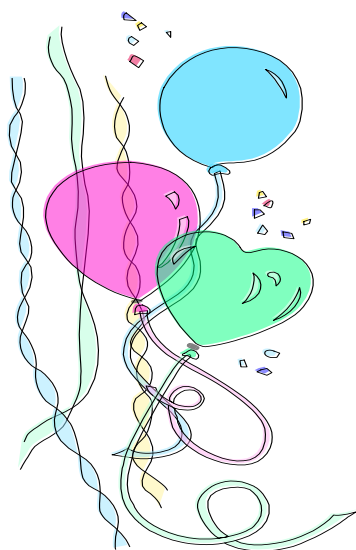


О "принцах" и "лягушках"



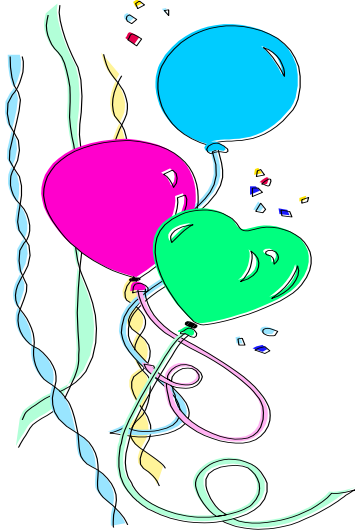
В повседневной жизни мы постоянно сравниваем себя с другими людьми, и на основе этого у нас формируется мнение о себе, своих возможностях, **САМООЦЕНКА**. Её формирование начинается с детства. В большей степени зависит от родителей, как малыш будет к себе относиться, будет ли он ощущать себя «лягушкой» (неудачником, у которого ничего не получается) или «*принцем*» (победителем, преуспевающим в любом деле).

Как же самооценка и отношение малыша к себе проявляется в поведении и общении? Активность, находчивость, желание общаться, умение находить контакт с людьми характерны для детей с **адекватной самооценкой**. Такие малыши охотно участвуют в играх, не обижаются, когда проигрывают, и не смеются над другими в случае выигрыша. Пассивность, мнительность, высокая эмоциональная чувствительность характерны для детей с **низкой и заниженной самооценкой**. Такие дети часто не хотят общаться с другими и участвовать в играх, потому что боятся оказаться проигравшими, почувствовать себя хуже других, они часто обижаются и принимают близко к сердцу свои неудачи. Дети с **завышенной самооценкой** стремятся во всём быть лучше остальных. От них нередко услышишь: «Я самый лучший, я самый умный, я самый сильный. Вы все должны слушать меня и делать так, как я хочу!» Такой ребенок часто может быть агрессивным по отношению к сверстникам, особенно к тем, которые тоже стремятся стать лидерами в группе. Необходимо формировать адекватную самооценку.

Несколько советов помогут вам:

- Не оберегайте ребёнка от повседневных дел, не старайтесь решить за него все проблемы, но и не перегружайте его тем, что ему непосильно, пусть ребёнок выполняет доступные ему дела и получает от этого удовольствие.
- Ставьте перед ребёнком реальные цели и задачи, которые он сможет решить самостоятельно. Сложное задание, которое не под силу ребёнку, может уничтожить уверенность в себе и желание двигаться к намеченной цели. Учите малыша самого оценивать, достиг ли он поставленной цели. Не перехваливайте ребёнка, но и не забывайте поощрять, когда он этого заслуживает. Помните, что похвала, как и наказание, должна быть соизмерима с поступком.
- Поощряйте инициативу, пусть малыш сам будет лидером своих начинаний.
- Не забывайте поощрять других в присутствии ребёнка. Дайте малышу понять, что и он может достичь такого же результата. Показывайте своим примером адекватность отношения к успехам и неудачам.
- Не сравнивайте ребёнка с другими детьми, сравнивайте его с самим собой (каким он был вчера и, возможно, будет завтра).
- Чаще говорите малышу: «Я тебя люблю!», «Ты мне нужен!», «Я в тебя верю!».





«Морозко»

Данная игра поможет почувствовать ребёнку себя в роли лидера.

Водящему завязывают глаза. Он «Морозко» и его задача – «заморозить» остальных, т.е. поймать и угадать, кто это.

А эти несложные игры, играть в которые можно вместе с малышом, помогут ребёнку самовыразиться, обрести уверенность в своих силах:

«Имя»

предложите ребёнку придумать себе новое имя. А может он захочет оставить своё. Побеседуйте с ним, узнайте, нравится или не нравится ему его имя, почему он хочет, чтобы его звали по-другому. Отказ ребёнка от своего имени говорит о том, что он недоволен собою или хочет быть лучше, чем есть сейчас.

«Танец»

Игра формирует умение самовыражения индивидуальности. Взрослый предлагает ребёнку потанцевать. Малыш танцует то, что хочет сам. Одно условие: малыш должен выразить в танце какое-либо образ (лучше, если он его придумает сам). При затруднении можно ребёнку предложить следующие темы: станцуй «бабочку», «зайчика», «птичку», «лошадку», «цветок»...

«Я и семья»

Попросите ребёнка рассказать о каком-либо члене его семьи: маме, бабушке, папе, дедушке, - высказывая своё мнение, подчёркивая положительные черты характера. Можно попросить ребёнка также рассказать и о себе, выделяя положительные и отрицательные качества. Затем предложите ребёнку сделать рисунок на эту же тему.

Педагог-психолог
МБДОУ №69 «Дюймовочка» (корпус 2)
Анастасия Леонидовна Кожина,
высшая квалификационная категория

«Я разный».

Для проведения данной игры потребуется лист бумаги, разделённый на 3 части, и цветные карандаши. Предложите ребёнку нарисовать себя в 3 рисунках: какой он был раньше, какой он сейчас и каким бы он хотел стать (какой он будет). После рисования можно обсудить рисунки: в чём их разница, что необходимо, чтобы стать таким, каким хочется, что для этого нужно.

«Волшебное зеркало»

Эта игра будет полезна для детей, неуверенных в себе; поможет малышу почувствовать себя более раскованно, свободно, увидеть себя со стороны, «раскрыться». Выбирается «зеркало» (в начале это будет взрослый). Ребёнок смотрится в «зеркало», которое повторяет все его движения, жесты, мимику.

