

Развитие у ребенка самооценки и уверенности в себе.



Дети становятся успешными, когда они оценивают себя положительно. Чтобы повысить самооценку ребенка, есть много способов.

Возможность оценить себя положительно детям дают:

- **игра;**
- **разнообразные действия с предметами;**
- **исследование и экспериментирование;**
- **слушание музыки и сказок;**
- **беседы о рассказанном, услышанном и прочитанном;**
- **возможность задавать вопросы и делать выбор.**

Причем родители должны предоставлять подобные возможности ребенку каждый день. Именно это позволит детям гордиться собой и даст им чувство успеха и уверенности в себе.

Дети любого возраста очень любят играть. В игре они наблюдают, исследуют, открывают, оценивают и сравнивают то, что они знают и могут самостоятельно делать. Если взрослые поддерживают и поощряют их в игре, дети становятся более уверенными, у них повышается самооценка, то есть они учатся любить себя. Иногда дети предпочитают играть одни, иногда - в компании других детей и взрослых. И то и другое важно. Обычно детям нравится самим выбирать игру, хотя идея игры может быть подсказана взрослыми или другим ребенком, книгой, журналом или телепрограммой.

Ребенок часто учится играть и перенимает что-то у человека, которому доверяет, который понимает, что он пытается сделать. Это понимание приходит в процессе наблюдения за детской игрой и осмысления интересов ребенка. Часто у малышей возникает потребность делать одно и то же снова и снова. Взрослым иногда бывает трудно понять эти повторяющиеся действия. Но наблюдения за ними помогут родителям подобрать ключ к разгадке интересов ребенка и обеспечить детей в процессе игры тем, что им больше нравится.

Вы можете быть идеальным партнером по игре и показать, как может развиваться совместная игра. Пусть ваш ребенок будет лидером, а вы зеркально отражаете его действия. Если вы станете играть заинтересованно, ребенок будет чувствовать себя комфортно.



Повысить самооценку ребенка и развить уверенность в себе помогают игры, связанные с **умением различать эмоции и настроение людей**. Например, игра "Зеркало".

Встаньте рядом с ребенком перед зеркалом и попытайтесь придать своему лицу разное выражение: грустное, счастливое, сердитое, удивленное. Ребенок с удовольствием будет передавать мимикой то или иное настроение. Включите музыку и потанцуйте. Старайтесь уловить настроение и темп музыки: музыка грустная или веселая, быстрая или медленная, танцевальная или маршеобразная. Что хочется под нее делать? Пусть ребенок придумает свои движения, а вы покажете свои.



Большое значение для повышения самооценки ребенка и развития его уверенности в себе имеет предоставление ему **возможности сделать выбор** (игры или какой-либо другой деятельности). Создайте ситуацию, в которой ребенок может принять решение. Например, утром положите на кровать все, что нужно ребенку для одевания, но обратите его внимание на то,

что футболок две. Спросите у него: "Какую ты выберешь?" - и согласитесь с его выбором. Во время еды тоже предложите выбор. Например, скажите, что сегодня будут бутерброды и спросите: "С чем ты хочешь бутерброд, с сыром или с вареньем?"

Выбор помогает детям:

- почувствовать себя принимаемыми и понимаемыми;
- развить положительное отношение к себе;
- учиться выражать свой выбор;
- понять важность умения слушать и говорить.

Поощрение и стимулирование детей

Взрослые могут помочь детям положительно оценивать себя, если они наблюдают за их усилиями и вдохновляют их; дают понять детям, что довольны ими.

Дети часто используют жесты, мимику, интонации, чтобы дать нам понять, что они чувствуют. И точно так же они узнают о наших чувствах.

Заинтересованный разговор с ребенком на доступные ему темы, улыбка и обаяние, мимика и жест, поощрение - все это повышает его самооценку, развивает уверенность в себе.



Совместная деятельность с ребенком

С помощью совместной деятельности родители могут помочь детям чувствовать себя комфортно.

Самооценка взрослых

Детям помогает стать уверенными и то, что взрослые, с которыми они живут, замечают свои собственные успехи и радуются им.

Иногда люди недооценивают свои достижения, хотя каждому есть, чем гордиться. Даже когда взрослые гордятся своими успехами, им часто бывает трудно это показать. Выражение лица, тон голоса, походка обычно сообщают окружающим о внутреннем состоянии человека. Поэтому гордость за свои успехи и достижения можно продемонстрировать малышу, выразительно рассказывая об этом, сопровождая свои слова мимикой и движениями.

