

Как научить ребенка адекватно относиться к самому себе?

Продолжая тему детской самооценки, отметим, что уровень ее изменчив, особенно у дошколят. Так что, прежде чем бить тревогу, внимательно понаблюдайте за ребенком. Ведь ваше каждое слово, обращенное к чаду (и по смыслу, и по сопровождающей мимике или жестам), похвала и критика, реакция на достижения и неудачи значимы для формирования его собственного отношения к себе.

Как же помочь ребенку научиться адекватному самовосприятию?

Советы могут показаться простыми, но, тем не менее, их стоит назвать, ибо знать – это одно, а действовать в соответствии – бывает, что другое. И ознакомившись с этими нехитрыми рекомендациями, спросите себя: как часто вы им следуете?

1. Пусть ребенок участвует в домашних делах, выполняя посильные поручения. Это поможет ему почувствовать свою необходимость и важность в семье, обеспечит внутренний настрой на восприятие ее целостности;

2. Поощряя, не перебарщивайте. Недохвалите – деточке будет труднее различать хорошее и плохое. Перехвалите – попадет в зависимость от «сладких слов». Да и поощрять, напомним, лучше конкретное достижение или усилия, а не «персону», избегая превосходной степени «самый» (лучший, умный, красивый);

3. Откажитесь, а лучше – забудьте о сравнениях с другими детьми: каждый ребенок (и не только ребенок!) – уникален. Лучше сравнивайте его... с самим собой (ведь он меняется день от дня), например, покажите старые рисунки или фотографии (видео- и аудиозаписи) – чтобы видел воочию свои успехи.

4. Кстати, и себя тоже ни с кем не сравнивайте, во всяком случае, сознательно. Лучше говорите с деткой о том, что каждый человек – неповторим. Это поможет прийти к мысли, что никто другой в точности на него не похож, что его любят не за что-то конкретное, а за то, что он – есть.

Как научить ребенка адекватно относиться к самому себе

Автор: admin

05.12.2011 19:11 - Обновлено 29.10.2014 13:50

5. Подавайте пример адекватным отношением к результатам вашего собственного труда (ведь бывает, что если не пирог «поехал», так каша подгорела): не устраивайте трагедии, лучше выберите конструктивную реплику: «В следующий раз надо будет...» Рассказывайте и показывайте свои успехи, чтобы ребенок убеждался в том, что они и у вас есть, а не только у него, и что, будучи ценной частью вашей жизни, он не является всем ее содержанием.

6. Объясняйте, что у всех иногда случаются неудачи. Очень важно понять, что ошибки дают человеку возможность учиться. Покажите ребенку, что вы понимаете его чувства, но, признавая их (включая даже негативные), можете не разделять и не соглашаетесь с неприемлемым поведением.

7. Но самое главное – давайте своему ребенку чувствовать и осознавать, что искренне любите его таким, какой он есть. Делитесь с ним своими интересами, эмоциями, впечатлениями, знаниями. Рассказывайте о семье и предках.

Заметив, что самооценка сына или дочки имеет тенденцию к снижению, почаще устраивайте игры, в которых, он или она будет водить (то есть занимать лидирующую позицию). Если же самовосприятие «задирается» вверх, могут помочь конкурсы, в которых призы вручаются «по номинациям», т.е. не только за абсолютную победу. Для обучения правильной самооценки очень полезны ролевые, ситуационные игры. Например, такие:

«Как поступить?» Взрослый предлагает ребенку представить, что в сказочных соревнованиях (по шахматам, бегу в мешках, фигурному катанию, выдуванию мыльных пузырей и т.д.) участвовали наши игрушки: мишка и бельчонок (это можно и разыграть). Бельчонок победил, а медвежонок проиграл. Но они же друзья! Вопросы для обсуждения: как утешит бельчонок друга? А ты бы как утешил друга, который проиграл? А если бы проиграл сам, как бы утешил себя?

«Что выбрать?» В ходе игры называются по именам игрушки, а затем задается вопрос: Если бы тебе предложили взять любое имя, ты бы оставил свое или придумал себе новое? А может человек, не меняя имя, измениться сам?

Как научить ребенка адекватно относиться к самому себе

Автор: admin

05.12.2011 19:11 - Обновлено 29.10.2014 13:50

«**Зеркало**» Ребенок смотрится в «зеркало» (роль которого выполняет взрослый или другой ребенок), которое повторяет все его движения, жесты, мимику. Во втором туре ребенок может изображать не себя, а кого-нибудь другого. Тогда «зеркало» угадывает образ, и в случае удачи происходит смена ролей.

ДЕТИ – НАШЕ БУДУЩЕЕ. ПУСТЬ ОНИ РАСТУТ СЧАСТЛИВЫМИ!

Автор - Валентина Пономарева

[Источник](#)