

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
муниципального образования город Краснодар  
«Детский сад комбинированного вида №104 «Рукавичка»

## **Консультация для родителей «Как развить у ребенка уверенность в себе и самооценку?»**



Подготовила:  
педагог-психолог  
Богданова А.А.

Краснодар, 2022

Хотите, чтобы ваш ребенок с улыбкой отправился завоевывать мир? Тогда вам необходимо научите его быть уверенным в себе. Благодаря этому он будет быстрее заводить знакомства, находить друзей, адаптироваться в новом коллективе.

Он прекрасно знает, чего хочет, но понимает желания других людей. Ему нравится принимать новые вызовы, но лучшим местом под солнцем для него остаются объятия родителей. Именно так выглядит уверенный в себе ребенок. Как его таким воспитать? Вот несколько рекомендаций.

### **1. Любите его изо всех сил**

Уверенность в себе неразрывно связана с любовью. Если вы проявляете ее к ребенку, тем самым говорите ему, что он является кем-то очень важным и достойным любви. Так малыш учится любить себя, воспринимать и одобрительно относиться к некоторым своим особенностям. Также благодаря этому ребенок чувствует себя в безопасности в этом мире. А это чувство позволяет ему не бояться новых вызовов (например, сделать первый шаг, научиться ездить на велосипеде и т. п.).



Любовь к ребенку можно (и нужно!) демонстрировать различными способами. Мало рассказывать, как сильно вы любите своего малыша – необходимы нежные жесты, объятия, совместные игры и баловство. И вы станете еще ближе друг другу. Не оставляйте без внимания плачущего ребенка, всегда приходите ему на помощь в сложных ситуациях.



### **2. Будьте опорой**

Ребенок, который всегда может на вас рассчитывать, чувствует себя увереннее и безопаснее. Ему легче браться за новые задания, потому что он знает, что в случае неудачи вы всегда придете ему на помощь: покажете, как построить замок из кубиков, поможете решить проблему с надоедливыми ровесниками в песочнице.

Помните, что ребенок ищет поддержку не только в теплых словах, но и в теплой атмосфере.

### **3. Позвольте экспериментировать**

Заботьтесь о безопасности ребенка, но не путайте ее с чрезмерной опекой. Вы должны позволить малышу приобретать новый опыт: самостоятельно наливать сок в чашечку, кататься на велосипеде и прочее. Конечно, первые попытки не будут удачными, но ведь никто из нас не родился с умением самостоятельно кушать, одеваться или подниматься по ступенькам. Всеу этому нужно



учиться, а потом долго отшлифовывать мастерство. Дайте ребенку шанс познакомиться с интересующими его предметами и освоить новые навыки. Так вы дадите ему понять, что верите в него.

#### 4. Слушайте внимательно

Ваш малыш хочет вам что-то рассказать? Обязательно внимательно выслушайте его (даже если часть слов будет вам непонятна) и ответьте на все вопросы. Ребенок должен знать, что в любой момент может прийти к вам с вопросом и поделиться любой информацией. Благодаря этому ребенок убеждается в том, что для вас он самый важный человек.



#### 5. Объясняйте понятно

Для ребенка окружающий мир кажется очень сложным. Например, малыш не рождается с пониманием того, что нельзя отнимать игрушки у других детей, и вы должны ему все объяснить: «Нельзя так делать. Ты забрал у Кати куклу и она плачет. Игрушку надо вернуть». Чем старше становится ребенок, тем подробнее будут ваши объяснения, ведь теперь вы должны объяснить ребенку, почему какой-то тип поведения хороший, а какой-то нет. Подбирайте понятные ребенку слова, говорите на доступном для него языке.



#### 6. Ставьте четкие границы

Ваши объяснения не всегда дают ожидаемый результат? Тогда позаботьтесь о том, чтобы поставить ребенку четкие границы, которые нельзя переступить. Конечно, это не означает, что все решения будете принимать только вы: например, дочка может выбрать платье, которое хочет надеть на прогулку, но она не может отказаться надевать шапку в холодный, зимний день.

Когда ребенок знает четкие правила, это помогает ему вырасти уверенным в себе, ведь он понимает, что ему нельзя, а что зависит от его выбора.



#### 7. Награждайте

Малыш сам надел кофточку, поделился печеньем с другом, убрал свои игрушки вечером – поводов для похвалы может быть масса. Своими теплыми словами и вниманием к успехам крохи вы достигнете большего, чем упреками и криками. Позитивная реакция мамы убеждает ребенка в том, что нужно учиться, находить друзей, не



бояться новых заданий. Ребенок гордится своими успехами и начинает понимать, как нужно себя вести.



## 8. Станьте хорошим примером

Понаблюдайте за собой: как вы реагируете на новые ситуации? Может, вы их избегаете, опасаясь не справиться или показаться смешной? Если вы сами чувствуете неуверенность, вам будет сложно воспитать малыша бойким и уверенным в себе и своих силах. Работайте над собой! Помните также, что на открытость ребенка в значительной степени влияет его окружение. Поэтому выбирайте приятное место для прогулок: площадку, где малыши играют вместе, а не каждый сам по себе. Общение с ровесниками способствует приобретению социальных навыков, развивает умение заводить знакомства и быстро адаптироваться в новом коллективе.

### Помните!

Уверенность в себе не зависит от темперамента. Каждый малыш может вырасти уверенным в себе: как маленький меланхолик, так и холерик.

Поддерживайте ребенка во всем!

**Самооценка** — это оценка личностью своих возможностей, качеств и места среди других людей.

Здоровая атмосфера в семье, стремление понять и поддержать ребенка, искреннее участие и сопереживание, чувство психологической защищенности — вот составляющие для формирования позитивной адекватной самооценки у ребенка.



**Ребенок с завышенной самооценкой** может считать, что он во всем прав. Он стремится к управлению другими детьми, видя их слабости, но не видя при этом своих собственных, часто перебивает, относится к другим свысока, всеми силами старается обратить на себя внимание. От ребенка с завышенной самооценкой можно услышать: "Я самый лучший". При завышенной самооценке дети часто агрессивны, принижают достижения других детей.

Если **самооценка ребенка занижена**, скорее всего, он тревожен, неуверен в собственных силах. Такой ребенок все время думает, что его обманут, обидят, недооценят, всегда ожидает худшего, выстраивает вокруг себя оборонительную стену недоверия. Он стремится к уединению, обидчив, нерешителен. Такие дети плохо адаптируются к новым условиям. При выполнении любого дела настроены на неудачу, находя непреодолимые препятствия. Дети с заниженной самооценкой зачастую отказываются от новых видов деятельности из-за страха не справиться,

переоценивают достижения других детей и не придают значения собственным успехам.

Заниженная, негативная самооценка у ребенка крайне неблагоприятна для полноценного развития личности. У таких детей есть опасность формирования установки "Я плохой", "Я ничего не могу", "Я неудачник".

При адекватной самооценке ребенок создает вокруг себя атмосферу честности, ответственности, сострадания и любви. Он чувствует, что его ценят и уважают. Он верит в себя, хотя способен попросить о помощи, способен принимать решения, может признавать наличие ошибок в своей работе. Он ценит себя, а потому готов ценить и окружающих. У такого ребенка нет барьеров, мешающих ему испытывать разнообразные чувства к себе и окружающим. Он принимает себя и других такими, какие они есть.

### **Если хвалить, то правильно**

Большое значение в формировании самооценки ребенка имеет заинтересованное отношение взрослого, одобрение, похвала, поддержка и поощрение - они стимулируют деятельность ребенка, формируют нравственные привычки поведения. Если ребенок не получает своевременного одобрения в процессе деятельности, у него появляется чувство неуверенности.

Однако хвалить тоже надо правильно! Понимая, какое большое значение имеет похвала для ребенка, ею надо пользоваться очень умело. Владимир Леви, автор книги «Нестандартный ребенок» считает, что **не надо хвалить ребенка** в следующих случаях:

1. За то, что достигнуто не своим трудом - физическим, умственным или душевным.
2. Не подлежит похвале красота, здоровье. Все природные способности как таковые, включая и добрый нрав.
3. Игрушки, вещи, одежда, случайная находка.
4. Нельзя хвалить из жалости.
5. Из желания понравиться.

### **Похвала и поощрение: за что?**

1. Важно помнить, что абсолютно все дети талантливы по-своему. Родителям следует внимательнее относиться к детям, чтобы отыскать талант, заложенный в ребенке, и развить его. Важно поощрять любое стремление ребенка к самовыражению и развитию. Ни в коем случае нельзя говорить ребенку, что ему не стать великим певцом, танцором и т.д. Подобными фразами вы не только отбиваете у ребенка стремление к чему-либо, но и лишаете его уверенности в себе, занижаете его самооценку, снижаете мотивацию.

2. Обязательно хвалите детей за любые заслуги: за победу на спортивных соревнованиях, за красивый рисунок и т.д.

3. Одним из приемов похвалы может быть аванс, или похвала за то, что будет. Одобрение заранее внушит малышу веру в себя, свои силы: "Ты это



сможешь!". "Ты это почти умеешь!", "Ты обязательно справишься!", "Я в тебя верю!", "У тебя все получится!" и т.д. Похвала ребенка с утра - это аванс на весь долгий и трудный день.

Владимир Леви советует помнить о внушаемости ребенка. Если вы говорите: "Ничего из тебя никогда не выйдет!", - то не удивляйтесь, если так оно и случится. Ведь это самое настоящее прямое внушение, и оно действует. Ребенок может поверить в ваши установки.

### **Приемы для повышения самооценки ребенка:**

1. Попросить совета как у равного или старшего. Обязательно при этом последуйте совету ребенка, даже если он далеко не лучший, так как воспитательный результат важнее любого другого.

2. Попросите о помощи как у равного или старшего.

3. Есть моменты, когда и взрослому нужно побыть младшим — слабым, зависимым, беспомощным, незащищенным... от ребенка!

Уже в 5-7 лет этот прием, время от времени употребляемый, может дать чудодейственные результаты.

### **Для развития адекватной самооценки у ребенка**

- Не оберегайте ребенка от повседневных дел, не стремитесь решить за него все проблемы, но и не перегружайте его. Пусть ребенок поможет с уборкой, получит удовольствие от проделанной работы и заслуженную похвалу. Ставьте перед ребенком посильные задачи, чтобы он смог почувствовать себя умелым и полезным.

- Не перехваливайте ребенка, но и не забывайте поощрять, когда он этого заслуживает.

- Помните, что для формирования адекватной самооценки как похвала, так и наказание тоже должны быть адекватными.

- Поощряйте в ребенке инициативу.

- Показывайте своим примером адекватность отношения к успехам и неудачам. Сравните: "У мамы не получился пирог — ну, ничего, в следующий раз положим больше муки". Или: "Ужас! Пирог не получился! Никогда больше не буду печь!".

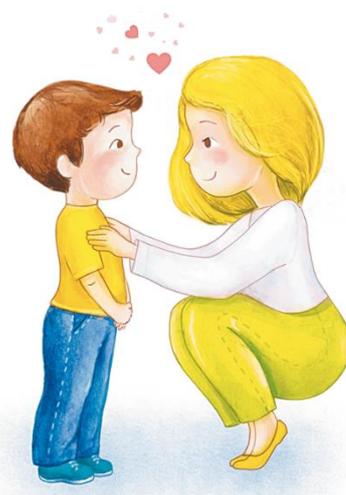
- Не сравнивайте ребенка с другими детьми. Сравните его с самим собой (тем, каким он был вчера или будет завтра).

- Ругайте за конкретные поступки, а не в целом.

- Помните, что отрицательная оценка — враг интереса и творчества.

- Анализируйте вместе с малышом его неудачи, делая правильные выводы. Вы можете рассказать ему что-то на своем примере, так ребенок будет чувствовать атмосферу доверия, поймет, что вы ближе к нему.

- Старайтесь принимать вашего ребенка таким, какой он есть.



## Игры и тесты

Я предлагаю вам познакомиться с некоторыми играми, которые помогут определить тип самооценки вашего ребенка, а также сформировать и поддержать у него адекватный уровень самооценки.

### Тест "Лесенка" ("Десять ступенек")

Этот тест используют с 3 лет.

Нарисуйте на листе бумаги или вырежьте лесенку из 10 ступенек. Теперь покажите ее ребенку и объясните, что на самой нижней ступеньке стоят самые плохие (злые, завистливые и т.д.) мальчики и девочки, на второй ступеньке — чуть получше, на третьей еще лучше и так далее. А вот на самой верхней ступеньке стоят самые-самые умные (хорошие, добрые) мальчики и девочки. Важно, чтобы ребенок правильно понял расположение на ступеньках, можно его об этом переспросить.

А теперь спросите: на какой ступеньке стоял бы он сам? Пусть нарисует себя на этой ступеньке или поставит куколку. Вот вы и выполнили задание, остается сделать выводы.

Если ребенок ставит себя на первую, 2-ю, 3-ю ступеньки снизу, то у него **заниженная самооценка**.

Если на 4-ю, 5-ю, 6-ю, 7-ю, то **средняя (адекватная)**.

А если стоит на 8-й, 9-й, 10-й, то **самооценка завышена**.

**Внимание:** у дошкольников самооценка считается завышенной, если малыш постоянно ставит себя на 10-ю ступеньку.

### "Имя" (Н.В. Клюева, Н.В. Касаткина)

Эта игра может дать дополнительную информацию о самооценке ребенка.

Можно предложить ребенку придумать себе имя, которое он хотел бы иметь, или оставить свое. Спросите, почему ему не нравится или нравится его имя, почему бы он хотел, чтобы его называли по-другому. Эта игра может дать дополнительную информацию о самооценке малыша. Ведь часто отказ от своего имени означает, что ребенок недоволен собой или хочет быть лучше, чем он есть сейчас.

### "Проигрывание ситуаций" (Н.В. Клюева, Ю.В. Касаткина)

Ребенку предлагаются ситуации, в которых он должен изображать самого себя. Ситуации могут быть разными, придуманными или взятыми из жизни. Прочие роли при разыгрывании выполняет один из родителей или другие дети. Иногда полезно меняться ролями. Примеры ситуаций:

- Ты участвовал в соревновании и занял первое место, а твой друг был почти последним. Он очень расстроился. Помоги ему успокоиться.
- Мама принесла 3 апельсина, тебе и сестре (брату). Как ты поделишь их? Почему?
- Ребята из твоей группы в детском саду играют в интересную игру, а ты опоздал, игра уже началась. Попроси, чтобы тебя приняли в игру. Что будешь

делать, если дети не захотят принять тебя? (Эта игра поможет вашему ребенку освоить эффективные способы поведения и использовать их в реальной жизни.)

Старайтесь быть внимательнее к своим детям, поощряйте и хвалите их, проводите больше времени вместе, и вы поможете вашему малышу стать счастливее, наполните его жизнь яркими красками!

