

## Як підвищити самооцінку у дитини? Виховуємо упевнених у собі дітей.



Самооцінка – це ставлення людини до себе, своїх умінь, дій, зовнішності й характеру. Усім відомо: як ти сам до себе ставишся, так до тебе ставитимуться інші. Якщо людина дозволяє критикувати свої дії, говорити про себе погано ( «ось я дурень», «у мене нічого ніколи не виходить», «я мало на що здатний»), то ставлення оточення буде не кращим, а можливо, навіть гіршим. Наше з вами завдання – виховувати малюка таким, щоб жити йому було цікаво. Щоб йому не заважали зайві страхи, щоб спілкуватися було легко, щоб він не боявся висловлювати свої ідеї і думки.

Вік 5-6 років особливо важливий для формування самооцінки. Зверніть увагу на те, як дитина уважно прислуховується до вашої думки, запитує вас: «Чи правильно я зробила?», «Чи красиво в мене вийшло?». Важливо не перехвалювати або просто говорити «Добре, мені подобається». Об'єктивна, уважна оцінка – ось те, чого від вас чекає дитина: «Ось тут у тебе чудово вийшло. А тут треба трохи постаратися. Я вірю, що наступного разу в тебе обов'язково вийде!»

### *Чи буває в дітей висока самооцінка?*

Звичайно, буває! І таких дітей буває чимало. Їх завжди видно в групі малюків, які грають, тому, що саме впевнені в собі, розкуті, товариські діти стають організаторами ігор, допомагають розв'язувати конфліктні ситуації. До їхньої думки прислухаються однолітки і навіть старші діти.

### *Як визначити рівень самооцінки в дитини?*

Щоб зрозуміти, яка самооцінка в малюка, дайте відповіді на запитання цього короткого тесту.

#### **Тест «Рівень дитячої самооцінки»**

Позначаєте відповідь «ТАК» знаком «+», відповідь «НІ» - знаком «-».

- Чи часто дитина критикує себе, говорить про себе погані слова ( «я дурна», «я нетямуща» та ін. ) ?
- Чи помічаєте ви, що дитина кидає розпочату справу лише тому, що в неї щось не вийшло?
- Чи буває, що малюк боїться навіть починати щось, чого він раніше не робив?
- Чи соромиться дитина виступати перед глядачами (наприклад, на ранках)?
- Чи можете ви сказати, що дитина ніколи не розповідає із захватом про свої успіхи і досягнення?

- Чи може малюк розірвати свій малюнок або поламати будівлю, бо йому здається, що вийшло щось не так?
- Чи має дитина труднощі в спілкуванні з незнайомими або малознайомими людьми?
- Чи розгублюється малюк, якщо треба самому підійти до когось познайомитись?
- Дитина ніколи не шумить і не пустує, а поводить себе тихо і спокійно?
- Малюк ніколи не буває лідером у дитячій компанії?
- Вам важко піти у справах і залишити його з кимось іншим або в дитячому саду?
- Якщо малюка попросити голосно закричати, він не зможе цього зробити?

### **Підіб'ємо підсумки**

Отримати результат тесту дуже легко. Досить лише підрахувати кількість ствердних відповідей «ТАК». Чим більше ствердних відповідей ви дали, тим менше ваша дитина впевнена в собі, тим нижча її самооцінка. Чому це потребує змін? Тому, що дітям із заниженою самооцінкою буває важко знайти собі друзів, проявити свої здібності, реалізувати свій потенціал.

#### 1-4 ствердні відповіді

Із самооцінкою у вашої дитини все гаразд. Вона адекватно ставиться до результатів своїх дій, позитивна щодо своїх якостей характеру і зовнішності. Якщо ви запитаете в малюка, чи вважає він себе розумним, сильним, добрим, красивим коханим, то він майже на всі запитання відповідь ствердно. І найголовніше запитання – відповідь у цьому випадку – «Так, я вважаю себе коханим». Адже якщо людина почуває себе важливою, потрібною, відчуває тепло й увагу близьких, це і дає їй упевненість у тому, що вона хороша.

#### 5-8 ствердних відповідей

Рівень самооцінки в цьому випадку можна охарактеризувати як середній. Те, у який бік зміниться ситуація, залежить від вас, дорослих. Іноді середній результат може свідчити про нестійкість самооцінки, особливо у віці 5-6 років. Отже, виховуючи дитину, треба постійно пам'ятати про те, що ваші оцінки і висловлювання дуже сильно впливають на неї, формують характер.

#### 9-12 ствердних відповідей

Якщо ви здобули такий результат, не панікуйте. Нехай він буде стимулом діяти, а не жалкувати за тим, що в дитини низька самооцінка. Розпочинайте з себе. Стежте за тим, як часто ви критикуєте і хвалите малюка, чи пишаєтесь ви ним, чи підтримуєте його самостійність. Чи є в нього самостійність проявляти свою уяву, приймати самостійні рішення? Починайте діяти.

*Чи може самооцінка бути завищеною? Що в такому разі робити батькам?*

Іноді трапляється і таке. Дитина над упевнена у своїх силах і здібностях, мало зважає на чужу думку, постійно демонструє самомилювання, вимагає до себе багато уваги з боку оточення. Подібна поведінка теж може створювати чимало проблем у спілкуванні. У такому разі батькам краще звернутись до дитячого психолога, щоб скоригувати свої підходи до виховання.

*Правила для дорослих, які хочуть виховати впевнену в собі, товариську, відкриту дитину.*

- ✓ Не критикуйте дитину!
- ✓ Не порівнюйте малюка з іншими дітьми. Порівнювати можна тільки сьогоднішні результати самої дитини з її результатами вчорашніми.
- ✓ Намагайтеся відзначити успіхи малюка, особливо ті, яких йому вдалось досягти власними силами.
- ✓ Не завищуйте планку. У дітей, чиї батьки вимагають від них забагато, як правило, формується низька самооцінка.
- ✓ Допомогайте дитині усвідомити свої особливості, власну унікальність.
- ✓ Прагніть розвивати здібності малюка. Гуртки і секції дадуть йому можливість почуватися сильним, спритним, сміливим, розумним.
- ✓ Якщо дитина не впевнена в собі, намагайтеся створювати такі ситуації, у яких вона могла б потренуватися долати труднощі.
- ✓ І пам'ятайте, що швидких результатів у підвищенні або формуванні адекватної самооцінки не буває. Це процес тривалий і безперервний.

Література:

1. Анна Гресь Хвалилка 5-6 років. Допомогаємо дитині стати впевненою. – Харків, 2015.
2. Краснощёкова Н.В. Диагностика и развитие личностной сферы детей дошкольного возраста. Тесты. Игры. Упражнения. – Ростов, 2006.