

## Шановні небайдужі, зацікавлені, розумні дорослі!

Це ще одна книга із серії «Перший тренінг», яка допоможе дорослим сформувати самооцінку малюка. Що це таке? Самооцінка є не що інше, як ставлення дитини до самої себе, оцінка своїх якостей, зовнішності, рис вдачі, здібностей і вмінь.

У три-чотири роки самооцінка щойно починає формуватися. Саме тому завдання в книзі більше подібні до вправ з пізнання самого себе. Для того щоб мати досить високу самооцінку, людина має розуміти, яка вона, чим схожа на своїх близьких і тих, хто її оточує, а в чому унікальна, не схожа ні на кого іншого. Психологи вважають, що в дітей, чиї батьки занадто критично і вимогливо ставляться до них, рідко хвалять їх, самооцінка виявляється низькою або нижче середньої. А це заважає тоді, коли дитина дорослішає і їй доводиться долати труднощі. Невіра у власні сили, соромливість, боязкість, неуспішність — це і є результат невисокої самооцінки.

Коли дитині виповнюється три, чотири роки, батькам час замислитися про те, як зробити так, щоб малюк був упевненим у собі, адекватно ставився до своїх здібностей і рис характеру. «Вічно ти щось розливаєш!», «Усі діти як діти, а ти!..», «Нетяма!» — повторюють дорослі, не замислюючись, що ж відбувається в цей час у душі дитини. При цьому слова похвали і підтримки малюк чує набагато рідше.

Чи є такі діти, у яких із самооцінкою все гаразд?

Авжеж! І їх насправді не так вже й мало. Передусім, це впевнені в собі, активні, товариські діти. Якщо постежити за ними, то можна помітити, що вони зазвичай лідирують у групі дітей, легко йдуть на контакт. У таких малюків не дуже багато страхів, вони відрізняються сміливістю і відкритістю.

### Кому корисна ця книга?

Тим, хто сором'язливий і занадто боязкий. Хто побоюється проявити себе в грі, розгублюється на ранках, ховається за маму, стикаючись навіть з невеликими труднощами. Це і є діти з низькою самооцінкою.

### Як визначити рівень самооцінки в дитини?

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

#### Тест «Рівень дитячої самооцінки»

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

- Чи часто дитина критикує себе сама?
- Чи трапляється, що малюк говорить, ще навіть не почавши робити щось: «У мене все одно не вийде»?
- Чи боїться малюк навіть починати щось, чого він раніше не робив?
- Чи розгублюється він, якщо треба самому підійти до когось і познайомитися?
- Чи соромиться дитина виступати на ранках?
- Чи помічали ви, що малюк критикує свої дії, малюнки?
- Чи говорить малюк тихим голосом, намагаючись бути непомітним?
- Він ніколи не хвалиться?
- Чи насилу дитина погоджується залишитися в дитячому саду?
- Чи складно малюкові спілкуватися з незнайомими або малознайомими людьми?

#### Підбиваємо підсумки

Отримати результат тесту дуже легко. Досить лише підрахувати кількість відповідей «ТАК» і «НІ». Чим більше ствердних відповідей ви дали, тим нижча самооцінка у вашого малюка, тобто тим складніше йому доводиться в житті. Низька самооцінка позначається на спілкуванні дитини, не дає їй можливості реалізувати свій потенціал. Чим більше відповідей «ТАК», тим самооцінка вища.

**1–4 ствердні відповіді.** У такому разі можна говорити про високу і адекватну, тобто досить хорошу самооцінку дитини. Малюк цілком упевнений у своїх силах, і ви на правильному шляху. Дитина вважає себе сильною, хороброю, доброю, розумною і красивою. Іноді «випадає» якийсь один фрагмент самооцінки — малюкові не подобається його зовнішність або він вважає себе недолюбленим. Отже, треба постежити за дитиною і визначити, які риси в собі вона недооцінює. Від цього залежатиме і вибір ігор з книги.

**5–8 ствердних відповідей.** Самооцінка дитини може бути оцінена як середня, що цілком відповідає нормі. При цьому все одно слід намагатися підвищити самооцінку, адже такі малюки часто страждають від того, що не можуть проявити себе. Крім того, треба уважно придивлятися до дитини, щоб не пропустити момент, коли самооцінка знизиться під впливом якихось обставин.

**9–12 ствердних відповідей.** Низька самооцінка заважає дитині успішно вчитися, проявляти свої здібності. І це результат не стільки спадковості, як часто вважають батьки. Проаналізуйте свої підходи до виховання, зверніть увагу на те, наскільки позитивно ви ставитеся до малюка, чи часто хвалите його, чи не занадто жорстко і критично виховуєте.

Закінчивши працювати з книгою, не полінуйтеся повторно пройти цей тест. Оцінити результат вам також допоможуть спостереження за дитиною. Якщо ви побачите, що рівень самооцінки зріс, отже, ви на правильному шляху. Але якщо результат вийшов невисокий, обов'язково зверніться до дитячого психолога.

### Як працювати з книгою?

- ⊙ За допомогою тесту і спостережень оцініть рівень самооцінки дитини. Намагайтеся робити висновки на підставі аналізу різноманітних ситуацій. Дивіться, як поводиться малюк у спілкуванні, під час подолання труднощів, чи намагається діяти самостійно тощо.
- ⊙ Якщо ви бачите, що малюк не впевнений у собі, сором'язливий, через що в нього виникають проблеми в спілкуванні, починайте працювати з книгою.
- ⊙ Спочатку прочитайте завдання самі і визначте, що саме потрібно робити.
- ⊙ Потім прочитайте ту частину, призначену для дитини, виразно і вголос.
- ⊙ Дайте малюкові час, якщо треба щось позначити, розфарбувати. Не забувайте про те, що три-, чотирирічному малюкові може знадобитися досить багато часу.
- ⊙ Запитання, наведені в деяких завданнях, обов'язково ставте дитині. Вони допоможуть вам дізнатися її думку, розпочати розмову на потрібну тему.
- ⊙ Важливе і чи не найголовніше в роботі з книгою — похвалити малюка після виконання кожного завдання.
- ⊙ У зошиті можна і треба записувати відповіді дитини. Це допоможе вам аналізувати завдання, щоб виявити проблему і успішно її розв'язати.

### Що треба робити окрім виконання вправ?

Якщо ви хочете, щоб у вашого малюка була адекватна самооцінка, перегляньте свою поведінку, свої підходи до виховання. Ознайомтесь із декількома правилами для дорослих, які хочуть виховати впевненого в собі, товариського, відкритого малюка.

- ❁ Не критикуйте дитину.
- ❁ Не порівнюйте малюка з іншими дітьми. Порівнювати можна тільки сьогоднішні результати самої дитини з її результатами вчорашніми.
- ❁ Намагайтесь відзначати успіхи малюка, особливо ті, яких йому вдалося досягти власними силами.
- ❁ Не завищуйте планку. Діти, чії батьки вимагають від них забагато, як правило, мають низьку самооцінку.
- ❁ Допомагайте дитині усвідомити свої особливості, власну унікальність.
- ❁ Прагніть розвивати здібності дитини. Гуртки і секції дадуть їй можливість почуватися сильною, спритною, сміливою, розумною.
- ❁ Якщо малюк не впевнений у собі, намагайтесь створювати такі ситуації, у яких він міг би потренуватися долати труднощі.
- ❁ Пам'ятайте, що швидких результатів у підвищенні або формуванні адекватної самооцінки не буває. Це процес тривалий і безперервний.

### Скільки вправ можна виконувати за одне заняття?

Якщо малюкові цікаво, то завдань можна виконати стільки, скільки йому буде цікаво. Треба намагатися виконувати завдання якісно, програючи сюжети, розмовляючи з малюком. Однак обов'язково закріплюйте всі завдання на практиці. Приблизно два-три завдання за один раз — це нормально для три-, чотирирічної дитини.

### Як зрозуміти, чи допомагає книга?

Припустимо, розпочавши працювати з книгою, ви за допомогою тесту з'ясували, що самооцінка у вашого малюка низька. Або не зовсім низька, але все-таки потребує підвищення. При цьому ви впевнені, що малюкові треба навчитися більше вірити у свої сили, стати сміливішим і більше спілкуватися. Ви попрацювали з книгою і, пройшовши тест повторно, встановили, що самооцінка не підвищилася. А може, підвищилася, але незначно. У такому разі озна-

Йомтеся з пунктом «Що потрібно робити окрім виконання вправ?». Пам'ятайте про те, що дія вправ не може бути миттєвою. Тому почекайте деякий час і постежте за дитиною. Упевнені, що все робите правильно? Тоді неодмінно зверніться до хорошого дитячого психолога. Іноді можна не побачити причину проблеми або не помічати власних помилок. Чи занадто критично ставитися до своєї дитини. Чи пристати до домінуючої позиції щодо малюка. У будь-якому випадку консультація фахівця не зашкодить.

### Як правильно виконувати вправи?

Щоб правильно виконувати вправи, треба трохи потренуватися.

1. Розпочніть з першої вправи, щоб малюк міг познайомитися з героями книги.
2. Уважно прочитайте завдання самостійно, без дитини, щоб зрозуміти, у чому полягає його суть. Обов'язково зверніть увагу на коментарі.
3. Читайте текст, призначений малюкові. Оскільки книга побудована у вигляді діалогів звірят, буде краще, якщо ви розіграєте ці сценки, виступаючи від імені різних персонажів.
  - *Нехай я буду цуценям. А ти ким хочеш бути? Кошеням? Тоді скажи:*
  - *Я кошеня Пушок.*
  - *А тепер розкажи, що ти вмієш робити.*
4. Поясніть дитині, яке завдання їй треба виконати (розфарбувати, обвести, вибрати, вивчити тощо).
5. Кожну ситуацію, наведену в тому чи іншому завданні, треба обговорити з малюком: як він до неї ставиться, що відчуває, яке рішення може запропонувати.
6. Майже кожне завдання потребує закріплення на практиці. Придумуйте реальні ситуації або використайте ті, що виникають щодня.



— Здрастуй! Мене звать кошеня Пушок. А як тебе звать?

- ✿ Назви своє ім'я. Попроси дорослих написати його великими буквами і розфарбуй найяскравішими кольорами.



Ім'я — дуже важливе слово для кожної людини, у тому числі для дитини. Важливо вимовити його вголос, побачити, як воно пишеться, зрозуміти, які похідні від імені можна утворювати.



МОЄ ІМ'Я



