

## Уважаемые равнодушные, заинтересованные, умные взрослые!

Это ещё одна книга из серии «Психология для мамы», которая поможет взрослым сформировать самооценку малыша. Что это такое? Самооценка есть не что иное, как отношение ребёнка к самому себе, оценка своих качеств, внешности, черт характера, способностей и умений.

В три-четыре года самооценка только-только начинает формироваться. Вот поэтому задания в книге больше похожи на упражнения по познанию самого себя. Для того чтобы самооценка человека была довольно высокой, он должен понимать, какой он, чем похож на своих близких и окружающих, а в чём уникален, не похож ни на кого другого. Психологи считают, что у детей, чьи родители слишком критично и требовательно относятся к ним, редко хвалят их, самооценка оказывается низкой или ниже среднего. А это мешает тогда, когда ребёнок взрослеет и преодолевает трудности. Неверие в собственные силы, застенчивость, робость, неуспешность — это и есть результат невысокой самооценки.

Когда ребёнку исполняется три, четыре года, родителям пора задуматься о том, как сделать так, чтобы малыш был уверенным в себе, адекватно относился к своим способностям и чертам характера. «Вечно ты что-то разливаешь!», «Все дети как дети, а ты...!», «Бестолочь!» — повторяют взрослые, не задумываясь, что же происходит в это время в душе ребёнка. При этом слова похвалы и поддержки звучат гораздо реже.

Есть ли такие дети, у которых с самооценкой всё в порядке?

А как же! И их на самом деле не так уж мало. Прежде всего, это уверенные в себе, активные, общительные дети. Если понаблюдать за ними, то можно заметить, что они обычно лидируют в группе детей, легко идут на контакт. У таких малышей не очень много страхов, они отличаются смелостью и открытостью.

### Кому полезна эта книга?

Тем, кто застенчив и слишком робок. Кто опасается проявить себя в игре, теряется на утренниках, прячется за маму, сталкиваясь даже с небольшими трудностями. Это и есть дети с низкой самооценкой.

### Как определить уровень самооценки у ребёнка?

Чтобы понять, какая самооценка у малыша, ответьте на вопросы этого короткого теста.

#### Тест «Уровень детской самооценки»

Отмечайте ответ «ДА» знаком «+», ответ «НЕТ» — знаком «-».

- Часто ли ребёнок критикует себя сам?
- Бывает ли, что малыш говорит, ещё даже не начав делать что-то: «У меня всё равно не получится»?
- Бывает ли, что малыш боится даже начинать что-то, чего он раньше не делал?
- Теряется ли он, если нужно самому подойти к кому-то и познакомиться?
- Стесняется ли ребёнок выступить на утренниках?
- Замечали ли вы, что малыш критикует свои действия, рисунки?
- Говорит ли малыш тихим голосом, стараясь быть незаметным?
- Он никогда не хвастается?
- С трудом ли ребёнок соглашается остаться в детском саду?
- Сложно ли ему общаться с незнакомыми или малознакомыми людьми?

#### Подведём итоги

Получить результат теста очень легко. Достаточно всего лишь подсчитать количество ответов «ДА» и «НЕТ». Чем больше утвердительных ответов вы дали, тем ниже самооценка у вашего малыша, а значит, тем сложнее ему приходится в жизни. Низкая самооценка сказывается на общении ребёнка, не даёт ему возможности реализовать свой потенциал. Чем больше ответов «ДА», тем самооценка выше.

**1–4 утвердительных ответа.** В таком случае можно говорить о высокой и адекватной, то есть достаточно хорошей самооценке ребёнка. Малыш вполне уверен в своих силах, и вы на правильном пути. Ребёнок считает себя сильным, храбрым, добрым, умным и красивым. Иногда «выпадает» какой-то один фрагмент самооценки — малышу не нравится его внешность или он считает себя глупым. Значит, нужно понаблюдать за ребёнком и определить, какие качества в себе он недооценивает. От этого будет зависеть и выбор игр из книги.

**5–8 утвердительных ответов.** Самооценка ребёнка может быть оценена как средняя, что вполне соответствует норме. Но при этом всё же стоит стараться повысить самооценку, ведь такие малыши часто страдают от того, что не могут проявить себя. Кроме того, нужно внимательно присматриваться к ребёнку, чтобы не пропустить момент, когда самооценка снизится под влиянием каких-то обстоятельств.

**9–12 утвердительных ответов.** Низкая самооценка мешает ребёнку успешно учиться, проявлять свои способности. И это результат не столько наследственности, как часто думают родители. Проанализируйте свои подходы к воспитанию, обратите внимание на то, насколько позитивно вы относитесь к малышу, часто ли хвалите его, не слишком ли жёстко и критично воспитываете.

Когда вы закончите работать с книгой, не поленитесь повторно пройти этот тест. Оценить результат вам также помогут наблюдения за ребёнком. Если вы увидите, что уровень самооценки вырос, значит, вы на верном пути. Но если результат получился невысокий, обязательно обратитесь к детскому психологу.

### Как работать с книгой?

- ⊙ При помощи теста и наблюдений оцените уровень самооценки ребёнка. Старайтесь делать выводы на основании анализа разнообразных ситуаций. Смотрите, как ведёт себя малыш в общении, во время преодоления трудностей, старается ли действовать самостоятельно и т. д.
- ⊙ Если вы видите, что малыш не уверен в себе, застенчив, из-за чего у него возникают проблемы в общении, начинайте работать с книгой.
- ⊙ Сначала прочитайте задание сами и разберитесь, что именно нужно делать.
- ⊙ Затем прочтите ту часть, которая предназначена ребёнку, вслух и с выражением.
- ⊙ Дайте малышу время, если нужно что-то отметить, раскрасить. Не забывайте о том, что трёх-, четырёхлетнему малышу может понадобиться довольно много времени.
- ⊙ Вопросы, приведённые в некоторых заданиях, обязательно задавайте ребёнку. Они помогут вам узнать его мнение, завязать разговор на нужную тему.
- ⊙ Важное и едва ли не самое главное в работе с книгой — похвалить малыша после выполнения каждого задания.
- ⊙ В тетради можно и нужно записывать ответы ребёнка. Это поможет вам анализировать задания, чтобы выявить проблему и успешно её решить.

### Что нужно делать кроме выполнения упражнений?

Если вы хотите, чтобы у вашего малыша была адекватная самооценка, пересмотрите своё поведение, свои подходы к воспитанию. Ознакомьтесь с несколькими правилами для взрослых, которые хотят воспитать уверенного в себе, общительного, открытого ребёнка.

- ❁ Не критикуйте ребёнка.
- ❁ Не сравнивайте малыша с другими детьми. Сравнивать можно только сегодняшние результаты самого ребёнка с его результатами вчерашними.
- ❁ Старайтесь отмечать успехи малыша, особенно те, которых ему удалось добиться собственными силами.
- ❁ Не завышайте планку. Дети, чьи родители требуют от них слишком много, как правило, имеют низкую самооценку.
- ❁ Помогайте ребёнку осознать свои особенности, собственную уникальность.
- ❁ Стремитесь развивать способности ребёнка. Кружки и секции дадут ему возможность чувствовать себя сильным, ловким, смелым, умным.
- ❁ Если малыш не уверен в себе, старайтесь создавать такие ситуации, в которых он мог бы потренироваться преодолевать трудности.
- ❁ Помните, что быстрых результатов в повышении или формировании адекватной самооценки не бывает. Это процесс длительный и непрерывный.

### Сколько упражнений можно выполнять за одно занятие?

Если малышу интересно, то заданий можно выполнить столько, сколько ему будет интересно. Нужно стараться выполнять задания качественно, проигрывая сюжеты, беседа с малышом. Обязательно закрепляйте все задания на практике. Примерно два-три задания за один раз — это нормально для трёх-, четырёхлетнего ребёнка.

### Как понять, помогает ли книга?

Допустим, начав работать с книгой, вы с помощью теста выяснили, что самооценка у вашего малыша низкая. Или не совсем низкая, но всё-таки требующая повышения. При этом вы уверены, что малышу нужно научиться больше верить в свои силы, стать смелее и общительнее. Вы поработали с книгой и, пройдя тест повторно, установили, что самооценка не повысилась. А может, повысилась, но незначительно. В таком случае ознакомьтесь с пунктом «Что нужно

делать кроме выполнения упражнений?». Помните о том, что действие упражнений не может быть мгновенным. Поэтому подождите какое-то время и понаблюдайте за ребёнком. Уверены, что всё делаете правильно? Тогда непременно обратитесь к хорошему детскому психологу. Иногда можно не увидеть причину проблемы или не замечать собственных ошибок. Или слишком критично относиться к собственному ребёнку. Или занимать доминирующую позицию по отношению к малышу. В любом случае консультация специалиста не навредит.

### Как правильно выполнять упражнения?

Чтобы правильно выполнять упражнения, нужно немного потренироваться.

1. Начните с первого упражнения, чтобы малыш мог познакомиться с героями книги.
2. Внимательно прочтите задание самостоятельно, без ребёнка, чтобы понять, в чём его суть. Обязательно обратите внимание на комментарии.
3. Читайте текст, который предназначен малышу. Поскольку книга построена в виде диалогов зверят, будет лучше, если вы разыгрываете эти сценки, выступая от имени разных персонажей.
  - *Давай я буду щенком. А ты кем хочешь быть? Котёнком? Тогда скажи:*
  - *Я котёнок Пушок.*
  - *А теперь расскажи, что ты умеешь делать.*
4. Объясните ребёнку, какое задание ему нужно выполнить (раскрасить, обвести, выбрать, выучить и т. д.).
5. Каждую ситуацию, приведённую в том или ином задании, нужно обсудить с ребёнком: как он к ней относится, что чувствует, какое решение может предложить.
6. Почти каждое задание требует закрепления на практике. Придумывайте реальные ситуации или используйте возникающие ежедневно.



— Здравствуй! Меня зовут котёнок Пушок. А как тебя зовут?

- 🌸 Назови своё имя. Попроси взрослых написать его крупными буквами и раскрась самыми яркими цветами.



Имя — очень важное слово для каждого человека, и в том числе для ребёнка. Важно произнести его вслух, увидеть, как оно пишется, понять, какие производные от имени могут быть.



МОЁ ИМЯ



