

Шановні небаїдужі, зацікавлені, розумні дорослі!

У цій книзі зібрані завдання, які підвищують самооцінку. Самооцінка — це ставлення людини до себе, своїх умінь, дій, зовнішності й характеру. Усім відомо: як ти сам до себе ставишся, так до тебе ставитимуться й інші. Якщо людина дозволяє собі 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 — виховати 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 дуже важливий для формування самооцінки. Зверніть увагу на те, як дитина уважно прислухається до вашої думки про неї, запитує вас: «Чи правильно я зробила?», «Чи красиво в мене вийшло?». Важливо не перехвалювати або просто говорити «Добре, молодець». 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 дитини висока самооцінка?

Звичайно, буває! І таких дітей 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.

Кому корисна ця книга?

Якщо ви помічаєте, що ваша дитина ніколи не проявляє лідерства в дитячих компаніях, а, навпаки, сидить тихо і смиренно, ця книга призначена саме для того, щоб ви прочитали її і виконали завдання разом з дитиною. Робота з книгою піде на користь сором'язливим і не впевненим у собі, хто боїться почати щось робити, тому що думає, ніби в нього нічого не вийде.

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 і познайомитися?
- Дитина ніколи не шумить і не пустує, а поводиться 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, вийде це в нього чи ні?

Підіб'ємо підсумки

Отримати результат тесту дуже легко. Досить лише підрахувати кількість відповідей «ТАК» і «НІ». 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 запитаєте в малюка, чи вважає він себе розумним, сильним, добрим, красивим, коханим, то він майже на всі запитання відповість 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 п'яти, шести 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 пишаєтеся ви ним, чи підтримуєте його самостійність. Чи є в нього можливість проявляти свою уяву, приймати самостійні рішення? Починайте діяти. Виконуйте завдання з книги, а також змінюйте свою батьківську позицію.

Коли всі завдання книги будуть виконані і мине деякий час, ще раз дайте відповіді на запитання тесту. Порівнявши результати тесту, отримані з першого і другого разу, ви зможете з'ясувати, чи підвищилася самооцінка дитини. Оцінити результат вам також допоможуть спостереження за малюком. Якщо ви побачите, що рівень самооцінки виріс, отже, ви на правильному шляху. Але якщо результат вийшов невисокий, обов'язково зверніться до дитячого психолога.

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 звернутися до дитячого психолога, щоб скоригувати свої підходи до виховання.

Як працювати з книгою?

- Розпочніть з тесту. Він допоможе приблизно оцінити рівень самооцінки вашої дитини.
- Проведіть власні спостереження. Вас цікавить поведінка дитини в різних важких ситуаціях. Як вона поводить себе? Чи пасує перед труднощами? Чи легко знаходить партнерів для гри і спілкування? Чи вміє діяти самостійно, без допомоги дорослого?
- Якщо ви бачите, що малюк невпевнений у собі, сором'язливий, через це зазнає проблем у спілкуванні, починайте працювати з книгою.
- Спочатку прочитайте завдання самі й визначте, що саме треба робити.
- Потім прочитайте частину, адресовану дитині, виразно вголос.
- Дайте малюкові час, якщо треба щось відмітити, розфарбувати.
- 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 книзі можна і треба записувати відповіді дитини. Це допоможе вам аналізувати виконання завдань, щоб виявити проблему і успішно її розв'язати.

Що треба робити окрім виконання вправ?

Звичайно, виконанням вправ обмежитися не можна. Якщо ви хочете, щоб у вашого малюка була адекватна самооцінка, перегляньте і свою поведінку, свої підходи до виховання. Ознайомтеся з декількома правилами 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 відзначати успіхи малюка, особливо ті, яких йому вдалося досягти власними силами.
- Не завищуйте планку. У дітей, чиї батьки вимагають від них забагато, як правило, формується низька самооцінка.
- Допомагайте 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.

Скільки вправ можна виконувати за одне заняття?

Усі діти дуже різні: хтось не може всидіти і п'яти хвилин, а для когось і півгодини пролетять занадто швидко. Тому орієнтуйтеся на дитячий інтерес. Виконуйте стільки завдань, скільки захочеться дитині. Оскільки багато вправ досить складні, не перестарайтеся. Від п'яти-

шестирічного малюка вже вимагається не просто розфарбувати картинку і відповісти на кілька запитань. Вам треба поговорити з ним, постаратися «достукатися» до нього. Теми, які розглядаються в книзі, можуть бути досить непростими для дитини. Не женіться за кількістю, наше завдання — якість.

Як правильно виконувати вправи?

Щоб правильно виконувати вправи, треба трохи потренуватися.

1. Розпочинайте з найпершої вправи, щоб дитина познайомилася з Марійкою і Мишком, а також їхніми друзями.
2. Уважно прочитайте завдання, щоб зрозуміти, у чому полягає його суть. Пояснення до завдання ви знайдете в коментарях для батьків.
3. Практично в кожній грі є діалоги між героями. Читайте їх дитині виразно вголос. Можете запропонувати їй зіграти роль якогось персонажа. Скажіть: «Якщо хочеш, можеш на якийсь час перетворитися на Мишка. Запитай у Марійки, чому вона сумує».
4. Поясніть дитині, яке завдання їй треба зараз виконати (розфарбувати, обвести, вибрати, вивчити та ін.).
5. Кожну ситуацію, пропоновану в тому чи іншому завданні, треба обговорити з дитиною, запитати, як вона до неї ставиться, що відчуває, яке рішення може запропонувати.
6. Майже кожне завдання потребує закріплення на практиці. Придумуйте реальні ситуації або скористайтеся тими, які виникають.
7. Намагайтеся не замінювати своїми діями і рішеннями дії дитини. Наше головне завдання — щоб малюк виконував завдання самостійно.

Що робити, якщо завдання виконувати виходить, а впевненості в собі в дитини не додається?

По-перше, домовмося, що самих вправ буде замало. Треба змінити свої виховні методи і позицію, а ще тренуватися разом з малюком — застосовувати теорію на практиці.

По-друге, дія вправ не може бути миттєвою. Тому почекайте деякий час і постежте за дитиною. Якщо ви все робите правильно, самооцінка обов'язково підвищиться.

Найголовніше — не в книзі, а в реальному житті припинити весь час захищати дитину від проблем, жаліти й оберігати її, не давати можливості приймати рішення. Ви зрозуміли основний принцип підвищення самооцінки. Його можна виразити простою формулою:

любов + самостійність + увага до дитини + підтримка = впевненість у собі

Не засмучуйтеся, якщо ви не побачите швидкого результату. Самооцінку не дуже легко підвищити. Але якщо ви будете послідовні, знайдете час на добре і зацікавлене спілкування з дитиною, підтримаєте її своєю похвалою, то рано чи пізно побачите плоди своєї праці.

Не забудьте повернутися до вищенаведеного тесту, щоб з'ясувати, чи змінилася самооцінка дитини після виконання завдань і вашої роботи.

Щоб вам було легше, зверніться до дитячих книг. У них описано чимало історій, які допоможуть вам підвищити самооцінку малюка. Адже дітям набагато легше сприймати мову літературного слова, ніж наші повчання.



Привіт! Мене звуть Мишко.
А це моя подружка Марійка.
Ну що з тобою знайомитися!
Як тебе звуть?



➤ Напиши своє ім'я. Нехай
кожна літера твого імені буде
красивою і різнокольоровою.



У цьому завданні ми відпрацюємо
ситуацію знайомства, яка викликає
в дітей чимало утруднень.
Потренуйтеся з дитиною
вимовляти ім'я чітко, голосно,
зрозуміло. Так само важливо
поговорити про ім'я. Розкажіть
малюкові, хто його назвав, чому саме
так, який варіант його імені вам
побається найбільше.

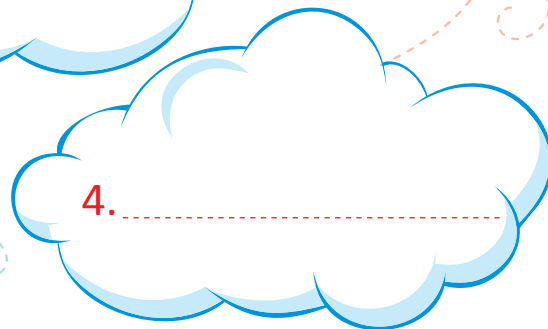
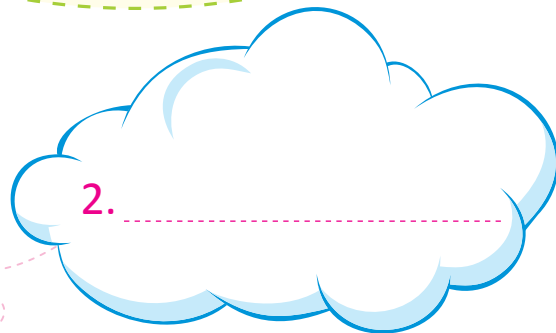
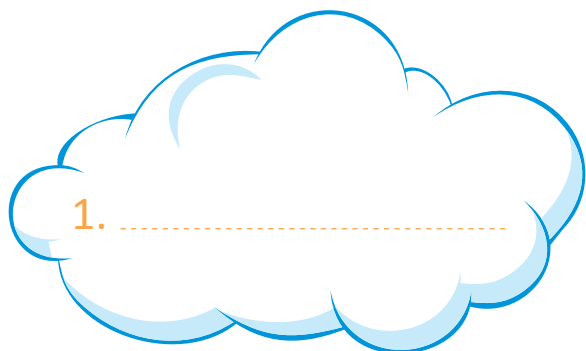
МАРІЙКА МИШКО



*Марійка вміє дуже красиво співати.
А Мишко — будувати літаки
з конструктора.*



➤ А що ти вмієш робити? Що в тебе виходить дуже добре? За допомогою дорослих запиши свої вміння.



Допоможіть дитині згадати, що в неї виходить робити добре. Не забувайте про те, що ваше «добре» і дитяче «добре» відрізняються. Дитина в п'ять-шість років не може робити все так, як доросла людина. Однак у малюка теж є значні досягнення, за які можна похвалити.
