

## Развитие у ребенка раннего возраста самооценки и уверенности в себе

Дети становятся успешными, когда они оценивают себя положительно. Чтобы повысить самооценку ребенка, есть много способов. Здесь мы поговорим о некоторых из них. Например, о том, как важно предоставлять детям возможность делать то, чем они могут гордиться. О том, что незаменимы для повышения самооценки поощрения и совместные с детьми дела. А кроме того, родителям нужно самим быть уверенными в себе и в своих успехах.

### Разнообразная деятельность детей

Возможность оценить себя положительно детям дают:

- игра;
- разнообразные действия с предметами;
- исследование и экспериментирование;
- слушание музыки и сказок;
- беседы о рассказанном, услышанном и прочитанном;
- возможность задавать вопросы и делать выбор.

Причем родители должны предоставлять подобные возможности ребенку каждый день. Именно это позволит детям гордиться собой и даст им чувство успеха и уверенности в себе.

Дети младшего возраста очень любят играть. В игре они наблюдают, исследуют, открывают, оценивают и сравнивают то, что они знают и могут самостоятельно делать. Если взрослые поддерживают и поощряют их в игре, дети становятся более уверенными, у них повышается самооценка, то есть они учатся любить себя. Иногда дети предпочитают играть одни, иногда - в компании других детей и взрослых. И то и другое важно.

Обычно детям нравится самим выбирать игру, хотя идея игры может быть подсказана взрослыми или другим ребенком, книгой, журналом или телепрограммой.

Ребенок часто учится играть и перенимает что-то у человека, которому доверяет, который понимает, что он пытается сделать. Это понимание приходит в процессе наблюдения за детской игрой и осмысления интересов ребенка. Часто у малышей возникает потребность делать одно и то же снова и снова.





Взрослым иногда бывает трудно понять эти повторяющиеся действия. Но наблюдения за ними помогут родителям подобрать ключ к разгадке интересов ребенка и обеспечить детей в процессе игры тем, что им больше нравится.

Вы можете быть идеальным партнером по игре и показать, как может развиваться совместная игра. Пусть ваш ребенок будет лидером, а вы зеркально отражайте его действия. Если вы станете играть заинтересованно, ребенок будет чувствовать себя комфортно.

### **Примерные ситуации для игры**

Ребенок укладывает медвежонка спать в кукольную коляску. Вы тоже укладываете игрушку спать в картонную коробку.

Он выбирает игру с машинами: "Я возьму желтую". Вы говорите: "Замечательно! Тогда я возьму синюю".

Покажите, что вы вполне довольны своей ролью и поддерживаете замысел ребенка. Зеркальное отражение игры вашего ребенка поможет ему:

- наслаждаться игрой вместе с вами;
- почувствовать, что он может быть главным в игре;
- увидеть, что вам нравится играть с ним.

Большое значение для развития уверенности в себе и самооценки ребенка имеют музыкальные игры. Выберите спокойное время для игры. Сядьте поближе к ребенку и попросите помолчать, закрыть глаза и внимательно прислушаться. Что вы слышите? Возможно, пройдет минута, чтобы "настроиться" на звуки вокруг вас, и вскоре вы сможете различить тиканье часов, шум проехавшей мимо машины, пение птички, чей-то свист. Научите ребенка слушать внимательно и называть звуки, которые он узнал. Как вариант, можно слушать звуки в парке, на улице.

Игры, включающие слушание, помогают детям:

- сконцентрироваться на одном чувстве - слухе;
- расширить представление об окружающем мире;
- научиться отличать один звук от другого;
- подыскивать слово для описания того, что они слышат;
- наслаждаться вашим обществом.

А теперь включите любую музыку, какая вам нравится. Потанцуйте под нее с ребенком. Через некоторое время выключите музыку и сразу же присядьте. Как вариант, после остановки музыки можно замереть и стоять как "статуи". Вы можете пробовать разную музыку - быструю и медленную, веселую и грустную. Когда ребенок привыкнет к игре, позвольте ему самому включать и выключать музыку.





Повысить самооценку ребенка и развить уверенность в себе помогают игры, связанные с умением различать эмоции и настроение людей. Например, игра "Зеркало".

Встаньте рядом с ребенком перед зеркалом и попытайтесь придать своему лицу разное выражение: грустное, счастливое, сердитое, удивленное. Ребенок с удовольствием будет передавать мимикой то или иное настроение. Включите музыку и потанцуйте. Старайтесь уловить настроение и темп музыки: музыка грустная или веселая, быстрая или медленная, танцевальная или маршеобразная. Что хочется под нее делать? Пусть ребенок придумает свои движения, а вы покажете свои.

Большое значение для повышения самооценки ребенка и развития его уверенности в себе имеет предоставление ему возможности сделать выбор (игры или какой-либо другой деятельности). Создайте ситуацию, в которой ребенок может принять решение. Например, утром положите на кровать все, что нужно ребенку для одевания, но обратите его внимание на то, что футболок две. Спросите у него: "Какую ты выберешь?" - и согласитесь с его выбором. Во время еды тоже предложите выбор. Например, скажите, что сегодня будут бутерброды и спросите: "С чем ты хочешь бутерброд, с сыром или с вареньем?"

Выбор помогает детям:

- почувствовать себя принимаемыми и понимаемыми;
- развить положительное отношение к себе;
- учиться выражать свой выбор;
- понять важность умения слушать и говорить.

Поддержать интерес к игре и повысить самооценку ребенка помогает совместное изготовление игровых пособий.

Например, можно сделать коврик для игры. Вам понадобятся: рулон обоев или большой лист бумаги или картона, несколько фломастеров, мелкие игрушки, животные или куклы. Найдите длинный лист бумаги, который покроет весь пол или стол (например, можно взять обои). Договоритесь с ребенком, для чего будет предназначен ваш коврик - для игрушечных машин или игры с куклами. Нарисуйте на бумаге улицу, поле или дом. Пусть ваш ребенок тоже рисует на "коврике". Это могут быть дома, или деревья, или мебель. Постелите коврик туда, где ребенок любит играть, и помогите расставить на нем игрушки. Вы можете добавить еще кусочки картона, обозначающие гараж, больницу, магазин. Затем можно побеседовать о том, что у вас получилось. Если вы наклеите бумагу на картон, то это продлит жизнь коврику.

Изготовление коврика для игры помогает детям:

- обсуждать и планировать то, что они собираются делать;
- учиться пользоваться бумагой, фломастерами и самим сочинять игру;
- развивать идеи для игры;
- наслаждаться созданием воображаемого мира.



## **Поощрение и стимулирование детей**

Взрослые могут помочь детям положительно оценивать себя, если они наблюдают за их усилиями и вдохновляют их; дают понять детям, что довольны ими.

Дети часто используют жесты, мимику, интонации, чтобы дать нам понять, что они чувствуют. И точно так же они узнают о наших чувствах. Заинтересованный разговор с ребенком на доступные ему темы, улыбка и обаяние, мимика и жест, поощрение - все это повышает его самооценку, развивает уверенность в себе.

## **Совместная деятельность с ребенком**

С помощью совместной деятельности родители могут помочь детям чувствовать себя комфортно.

Вместе с ребенком можно изготовить, например, коробочку для сокровищ. Для этого вам понадобятся: несколько коробок среднего размера (идеальный размер - обувная коробочка), скотч для соединения коробок "бок о бок", фломастер или ручка, чтобы написать название коллекционируемых вещей, например "камешки", "шишки" или "красивые предметы". Предложите ребенку в этой коробочке коллекционировать "сокровища", которые он выбрал или нашел. Расспросите, где он их нашел: в саду, за сараем, на прогулке в парке и т.д.

Коллекционирование с помощью собственных коробок для "сокровищ" поможет ребенку:

- оценить свою собственную коллекцию;
- иметь "имущество", принадлежащее только ему, а не совместное с братьями и сестрами;
- понять, что такое "сувенир на память";
- найти слова, чтобы рассказать о своей находке или каком-либо предмете.

## **Самооценка взрослых**

Детям помогает стать уверенными и то, что взрослые, с которыми они живут, замечают свои собственные успехи и радуются им.

Иногда люди недооценивают свои достижения, хотя каждому есть, чем гордиться. Даже когда взрослые гордятся своими успехами, им часто бывает трудно это показать. Выражение лица, тон голоса, походка обычно сообщают окружающим о внутреннем состоянии человека. Поэтому гордость за свои успехи и достижения можно продемонстрировать малышу, выразительно рассказывая об этом, сопровождая свои слова мимикой и движениями.

Маханева М. Д. Рещикова С. В.  
[глава из книги "Игровые занятия с детьми от 1 до 3 лет" издательства "ТЦ Сфера"](#)