

Давайте посмотрим, как это проявляется в поведении. Активность, находчивость, бодрость, чувство юмора, общительность, желание идти на контакт — вот те качества, которые свойственны детям с адекватной самооценкой. Они охотно участвуют в играх, не обижаются, если оказались проигравшими и не дразнят других в случае выигрыша.

Пассивность, мнительность, повышенная ранимость, обидчивость часто свойственны детям с заниженной самооценкой. Они не хотят участвовать в играх, потому что боятся оказаться хуже других, а если участвуют в них, то часто обижаются и уходят. Иногда дети, которым дается негативная оценка в семье, стремятся компенсировать это в общении с другими детьми. Они хотят всегда и везде быть первыми и принимают близко к сердцу, если это не удается.

При завышенной самооценке дети во всем стремятся быть лучше других. Часто от такого ребенка можно услышать: «Я самый лучший (сильный, красивый). Вы все должны слушать меня». Такой ребенок порой бывает агрессивным по отношению к другим, которые тоже хотят быть лидерами детской группы.

Это, конечно, очень краткие описания наших «лягушек» и «принцев». Но, может быть, кто-то из вас, дорогие родители, уже узнал в них своего ребенка?

А теперь несколько советов родителям, заинтересованным в формировании адекватной самооценки.

— *Не оберегайте своего ребенка от повседневных дел, не стремитесь решать за него все проблемы, но и не перегружайте его тем, что ему непосильно. Пусть ребенок выполняет доступные ему задания и получает удовлетворение от сделанного.*

— *Не перехваливайте ребенка, но и не забывайте поощрять его, когда он этого заслуживает. Помните, что похвала так же, как и наказание, должна быть соизмерима с поступком.*

— *Поощряйте в ребенке инициативу. Пусть он будет лидером всех начинаний, но также покажите, что другие могут быть в чем-то лучше его.*

— *Не забывайте поощрять и других в присутствии ребенка. Подчеркните достоинства другого и покажите, что ваш ребенок может также достичь этого.*

— *Показывайте своим примером адекватность от ношения к успехам и неудачам. Оценивайте вслух свои возможности и результаты дела.*

Не сравнивайте ребенка с другими детьми. Сравните его с самим собой (тем, каким он был вчера и, возможно, будет завтра).

«Что же нам делать, если самооценка нашего ребенка неадекватна?» — часто возникает вопрос. Полезно знать, что уровень самооценки не устанавливается раз и навсегда. Он может изменяться, особенно в дошкольном возрасте. Каждое наше обращение к ребенку, каждая оценка его деятельности, отношение к его успехам и неудачам — все это оказывает влияние на отношение ребенка к себе. Мы рекомендуем вам выполнить с вашим сыном или дочерью ряд упражнений, которые помогут ему или ей лучше осознать себя и сформировать положительное отношение к самому себе. Некоторые из этих игр родители могут провести отдельно со своим ребенком, для других необходимо несколько

детей, т. е. их можно организовать во время детских праздников, совместных прогулок и т. п., эти игры также могут оказаться полезными для воспитателей детских садов.

1. Игра «Имя»

Можно предложить ребенку придумать себе имя, которое бы он хотел иметь, или оставить свое. Спросите ребенка, почему ему не нравится или нравится свое имя, почему бы он хотел, чтобы его называли по-другому.

Эта игра может дать вам дополнительную информацию о самооценке ребенка. Ведь часто отказ от своего имени означает, что ребенок недоволен собой или хочет быть лучше (в своем сознании), чем он есть сейчас.

2. Проигрывание ситуаций

Ребенку предлагается ситуация, в которой он должен изобразить самого себя. Ситуации могут быть самыми разнообразными. Родители и воспитатели могут придумать их сами, а могут взять реальные ситуации из жизни ребенка. Прочие роли при разыгрывании ситуации выполняет один из родителей или другие дети. Иногда после разыгрывания бывает полезно для играющего ребенка поменяться ролями с партнером и «оказаться на месте» того, с кем он общался.

Примеры ситуаций:

— Ты участвовал в соревновании и занял первое место, а твой друг был почти последним. Он очень расстроился. Помоги ему успокоиться.

— Твой друг попросил у тебя поиграть твою любимую игрушку, а отдал ее сломанной.

Эта игра поможет вашему ребенку освоить эффективные способы поведения и использовать их в реальной жизни.

3. «Жмурки»

Водящему завязывают глаза. Кто-то из группы крутит его на месте, чтобы затруднить ориентацию. При этом можно произносить скороговорку типа:

— На чем стоишь?

— На мосту.

— Что ешь?

— Колбасу.

— Что пьешь?

— Квас.

— Ищи мышей, а не нас!

После этого дети разбегаются. «Жмурка» должна ходить по комнате и ловить их. Участники игры бегают, дразнят «жмурку», трогают ее, чтобы отвлечь и т. д. «Жмурка» должна поймать кого-либо из детей и на ощупь отгадать, кто это. Важно, чтобы в этой игре осуществлялась постоянная смена ролей.

«Жмурки с колокольчиками»

Правила игры, в основном, остаются такими же. В руках у детей колокольчики. «Жмурка» должна поймать детей, ориентируясь на звук их колокольчиков. Различные варианты игры «Жмурки» помогут вашему ребенку почувствовать себя в роли лидера, что поможет в случае успеха, значительно воздействовать на его самооценку.

«Жмурки с голосом»

Пойманного ребенка водящий должен узнать по голосу

4. «Я и другие»

Ребенку предлагается рассказать о своем друге, маме, папе, бабушке, дедушке и т. п. Важно, чтобы ребенок мог высказать свое мнение, подчеркнуть положительные черты другого. Можно попросить ребенка рассказать и о себе, также выделяя отрицательные и положительные качества, акцентируя внимание на последних.

Часто ребенок с неадекватной самооценкой выполняет в играх лишь подчиненные роли. Две следующие игры помогут вам исправить ситуацию, поскольку возможность почувствовать себя в роли лидера дает ребенку большую уверенность в своих силах.

5. «Пошли письмо»

Играющие дети стоят в кругу, крепко держась за руки. Водящий — почтальон — в центре круга. Он говорит: «Я посылаю письмо от Сережи к Лене». Сережа начинает передавать «письмо». Он пожимает руку своему соседу справа или слева, тот пожимает руку следующему и так дальше по кругу, пока «письмо» не дойдет до Лены. Цель почтальона «перехватить» письмо: т. е. увидеть, у кого из детей оно сейчас находится. Ребенок водит до тех пор, пока «письмо» не будет «перехвачено». Желательно, чтобы каждый ребенок побывал в роли почтальона.

6. «Сорви шапку»

В игру играют два игрока, примерно одного роста. Левая рука у каждого из них привязана к туловищу, а правая свободна. На головах детей шапки (шуточные или настоящие). Задача играющих проста и непроста — снять шапку со своего противника и не позволить снять свою.

7. «Зеркало»

а) В эту игру можно играть вдвоем с ребенком и в группе. Ребенок смотрится в «зеркало», которое повторяет все его движения и жесты. «Зеркалом» может быть родитель или другой ребенок.

б) Принцип игры остается тем же, но ребенок должен изображать кого-либо из общих знакомых или участников группы. «Зеркало» указывает, кого изображал ребенок.

Эта игра, на наш взгляд, будет очень полезна для пассивных, неуверенных в себе детей. Она помогает ребенку открыться, почувствовать себя более свободно, раскованно, а также увидеть себя как бы со стороны.