

Как помочь ребенку полюбить себя: игры на повышение самооценки



Самооценка — это представление человека о своих возможностях, качествах, месте среди окружающих и уровне эффективности в различных сферах жизни. Она формируется под воздействием множества факторов, включая отношения с родителями, сверстниками, воспитателями и другими значимыми людьми. Особенно важно развивать позитивную самооценку у дошкольников, поскольку это способствует их психологическому благополучию, мотивации и успешности в будущем.

Ключевые методы развития самооценки дошкольников:

Похвала и признание достижений. Очень важно замечать и искренне отмечать успехи вашего ребёнка. Подчёркивайте его сильные стороны и достижения, чтобы он чувствовал свою значимость и ценность. Это поможет ему стать увереннее и сильнее.

Поддержка самостоятельности. Поощряйте ребёнка проявлять инициативу и самостоятельность в различных сферах жизни. Это поможет ему развить уверенность в своих способностях и стать более независимым. Позитивное общение. Старайтесь поддерживать с ребёнком открытое и доброжелательное общение. Слушайте его, задавайте вопросы и интересуйтесь его мнением. Это позволит ему почувствовать свою важность и быть услышанным.

Поддержка интересов и увлечений. Поощряйте ребёнка заниматься тем, что ему интересно, и развивайте его увлечения. Это поможет ему раскрыть свой потенциал и почувствовать свою ценность.

Преодоление трудностей. Помогайте ребёнку справляться с трудностями и неудачами, не критикуя его за ошибки. Это поможет ему сохранять уверенность в себе и продолжать развиваться.

Развитие навыков и компетенций. Поощряйте ребёнка развивать свои навыки и компетенции в различных областях. Это поможет ему чувствовать себя уверенно и компетентно.

Социальные навыки. Помогайте ребёнку развивать навыки общения и взаимодействия с другими людьми. Это поможет ему уверенно чувствовать себя в социальных ситуациях.

Самосознание. Помогайте ребёнку осознавать свои чувства, мысли и потребности. Это поможет ему лучше понимать себя и свои желания. Атмосфера. Создавайте вокруг ребёнка позитивную и поддерживающую атмосферу. Это поможет ему чувствовать себя в безопасности и быть открытым к новым возможностям.

Уверенность. Помогайте ребёнку развивать уверенность в себе и своих способностях. Это поможет ему преодолевать страхи и сомнения.

Игры, способствующие повышению самооценки дошкольников

✓ **«Комплименты»**

Цель: научить ребёнка принимать комплименты и выражать благодарность.

Описание: сядьте с ребёнком в круг и по очереди говорите друг другу комплименты. Например, «ты очень умный» или «ты всегда помогаешь мне, когда я прошу». Ребёнок должен отвечать на каждый комплимент словом «спасибо».

✓ **«Волшебный мешочек»**

Цель: помочь ребёнку осознать свои чувства и эмоции.

Описание: возьмите небольшой мешочек и положите в него разные предметы, которые могут символизировать чувства ребёнка (например, мягкую игрушку, если ребёнок чувствует себя одиноко, или что-то блестящее, если он чувствует себя уверенно). Затем предложите ребёнку закрыть глаза и вытащить из мешочка один предмет. Он должен описать, какие чувства этот предмет вызывает у него.

✓ **«Кто я?»**

Цель: научить ребёнка осознавать свои качества и особенности.

Описание: попросите ребёнка описать себя, используя как можно больше прилагательных. Например, «я умный, добрый, смелый, красивый». Затем попросите его объяснить, почему он считает себя таким.

✓ **«Скульптура»**

Цель: научить ребёнка выражать свои чувства и эмоции через движения.

Описание: попросите ребёнка представить, что он — скульптор, и создать

скульптуру, которая будет символизировать его чувства или настроение. Например, если ребёнок чувствует себя счастливым, он может создать скульптуру из мягких материалов, а если он чувствует себя грустным, то из более твёрдых.

✓ **«Театр»**

Цель: помочь ребёнку выразить свои чувства и эмоции через игру.

Описание: предложите ребёнку разыграть сценки из его жизни или придумать свои собственные. Например, можно разыграть сценку, в которой ребёнок помогает другу или преодолевает трудности. Это поможет ребёнку осознать свои чувства и научиться выражать их.

✓ **«Мой герой»**

Цель: научить ребёнка ценить других людей и уважать их достижения.

Описание: попросите ребёнка выбрать из своего окружения человека, который вызывает у него восхищение, и рассказать о нём. Например, это может быть воспитатель, друг или родственник. Ребёнок должен рассказать, что ему нравится в этом человеке, и почему он считает его героем.

✓ **«Зеркало»**

Цель: научить ребёнка наблюдать за своими движениями и мимикой.

Описание: установите перед ребёнком зеркало и предложите ему попробовать разные выражения лица и движения. Например, он может улыбнуться, нахмуриться или поднять брови. Это поможет ребёнку лучше понять свои эмоции и научиться контролировать их.

✓ **«Ассоциации»**

Цель: научить ребёнка понимать, какие ассоциации вызывают у него разные понятия.

Описание: выберите с ребёнком несколько понятий (например, «счастье», «дружба», «успех») и попросите его назвать ассоциации, которые они вызывают у него. Например, «счастье» может ассоциироваться у ребёнка с праздником, подарками или улыбками близких.

Важно помнить, что игры должны быть адаптированы под возраст и интересы ребёнка. Они должны быть направлены на развитие его уверенности в себе и позитивного отношения к себе.