

Консультация для родителей. (Дети старшего дошкольного возраста).

Составитель: Педагог-психолог Толстикова А.И.

Тема: «Роль семьи в формировании самооценки ребёнка».

Возраст детей: 5-7 лет.

Цель: Повышение компетентности родителей для обеспечения психологического благополучия ребенка.



Самооценка играет важную роль в развитии каждого ребёнка. Она определяет отношение малыша к самому себе, влияет на уверенность в собственных силах, желание учиться новому и способность достигать поставленных целей. Формирование адекватной самооценки начинается именно в семье, поскольку родители являются первыми людьми, с которыми взаимодействует ребёнок.

Основные этапы формирования самооценки у детей дошкольного возраста:

Отражение родительского отношения. Для маленького ребёнка мнение взрослых становится отражением собственного Я. Если родители проявляют уважение, интересуются делами своего чада, хвалят успехи и поддерживают в трудностях, малыш учится воспринимать себя позитивно. Напротив, постоянные критика и негативные оценки формируют низкую самооценку.

Опыт успехов и неудач. Оценивая собственные достижения и неудачи, дети начинают осознавать свою ценность. Важно поддерживать стремление к успеху, позволяя ребёнку самостоятельно справляться с небольшими

задачами, постепенно усложняя их. Однако важно избегать чрезмерного давления и ожидания быстрых результатов.

Формирование навыков саморегуляции. Родители помогают детям научиться управлять своими эмоциями, контролировать поведение и развивать чувство ответственности. Поддержка и понимание способствуют формированию внутренней уверенности.

Развитие социальных навыков. Через взаимодействие с окружающими (родителями, сверстниками, воспитателями) ребёнок усваивает нормы поведения, развивает коммуникативные способности и приобретает опыт социальной адаптации. Здесь важны доверительные отношения внутри семьи, открытость к диалогу и поддержка самостоятельности.

Как родители могут способствовать развитию здоровой самооценки?

- *Хвалите искренне и конкретно.* Вместо общих фраз («Молодец») лучше отмечайте конкретные поступки («Ты аккуратно сложил игрушки»). Это помогает ребёнку понимать, за что именно его ценят.
- *Поддерживайте инициативы.* Дайте малышу почувствовать радость от самостоятельного принятия решений и поощряйте инициативу.
- *Обучайте принятию ошибок.* Объясняйте, что ошибка — это нормальный этап развития, помогающий расти и совершенствоваться.
- *Создавайте атмосферу доверия.* Будьте открыты к разговорам, выслушивайте мнения и чувства ребёнка, демонстрируйте принятие даже при разногласиях.
- *Развивайте эмоциональный интеллект.* Помогайте ребёнку распознавать эмоции и правильно выражать их словами.
- *Будьте примером.* Показывайте собственным поведением уважение к другим людям, самоконтроль и умение признавать ошибки.

Что нельзя делать родителям?

- Критиковать ребёнка публично или перед посторонними людьми.
- Постоянно сравнивать с другими детьми, особенно негативно.
- Игнорировать желания и потребности ребёнка.
- Наказывать за проявления эмоций, запрещать плакать или сердиться.
- Преувеличивать трудности или отказывать в поддержке.

ПРИМЕРЫ ИГР ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ САМООЦЕНКИ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА.

1. "Зеркало":

Родитель становится "зеркалом", повторяя за ребенком его движения и слова. Это помогает ребенку осознать свою значимость и важность.

2. "Я умею!":

Ребенок по очереди называет свои умения и навыки, а родитель поддерживает и добавляет свои положительные комментарии.

3. "Волшебный мешочек":

В мешочек складываются разные предметы. Ребенок достает один и рассказывает, что он умеет делать так же хорошо, как этот предмет (например, как солнышко светит ярко, как цветок красиво распускается).

4. "Мой лучший день":

Ребенок рассказывает о самом лучшем дне в его жизни, а родитель задает вопросы, помогающие ребенку осознать свои достижения и положительные моменты.

5. "Я - герой!":

Родитель предлагает ребенку придумать себе супергеройское имя и способности. Это помогает ребенку почувствовать себя сильным и уверенным.

6. "Угадай эмоцию":

Родитель показывает ребенку разные эмоции через мимику и жесты, а ребенок угадывает и комментирует, что чувствует персонаж. Это помогает понять и осознать разные эмоциональные состояния.

7. "Мой портрет":

Ребенок рисует себя и комментирует рисунок. Родитель задает вопросы, помогающие ребенку понять свои сильные стороны и интересы.

8. "Комплименты":

Родитель и ребенок по очереди говорят друг другу комплименты. Это помогает укрепить уверенность в себе и почувствовать поддержку.

9. "Я могу":

Ребенок называет что-то, что он может сделать хорошо, а родитель поддерживает и добавляет свои положительные комментарии.

10. "Сказочная история":

Родитель начинает сказку, а ребенок продолжает, добавляя положительные черты и поступки для главного героя. Это помогает формировать позитивное восприятие себя.

Таким образом, семья является важнейшим фактором формирования самооценки ребёнка. Создавая благоприятную обстановку дома, родители

закладывают основу для гармоничного личностного роста и успешной социализации своего малыша.