

## ***Как развивать у ребенка положительную самооценку?***

Каждый родитель хочет, чтобы его ребёнок вырос успешным, уверенным в себе человеком, реализующим свои цели и желания в жизни. Такой портрет успешного взрослого человека возможно заложить в детстве, формируя устойчивую самооценку ребёнка.



### ***Виды самооценок***

1) Завышенная самооценка. Такой ребенок может считать, что он во всем прав. Он стремится к управлению другими детьми, видя их слабости, но не видя при этом своих собственных, часто перебивает, относится к другим свысока, всеми силами старается обратить на себя внимание. От ребенка с завышенной самооценкой можно услышать: «Я самый лучший». При завышенной самооценке дети часто агрессивны, принижают достижения других детей.

2) Адекватная самооценка. Такой ребенок создает вокруг себя атмосферу честности, ответственности, сострадания и любви. Он чувствует, что



его ценят и уважают. Он верит в себя, хотя способен попросить о помощи, способен принимать решения, может признавать наличие ошибок в своей работе. Он ценит себя, а потому готов ценить и окружающих. У такого ребенка нет барьеров, мешающих ему испыты-

вать разнообразные чувства к себе и окружающим. Он принимает себя и других такими, какие они есть.

3) Заниженная самооценка. Такой ребенок, скорее всего, тревожен, не уверен в собственных силах, все время думает, что его обманут, обидят, недооценят, всегда ожидает худшего, выстраивает вокруг себя оборонительную стену недоверия. Он стремится к уединению, обидчив, нерешителен. Такие дети плохо адаптируются к новым условиям.

### ***Игры для развития положительной самооценки***

- «Мое отражение». Один участник игры показывает какие-либо движения, настроение, мимику. Задача «отражения» – все точно повторить. Через одну-две минуты меняемся ролями.

- «Импровизация на ударных инструментах». Ребенку предлагают показать, как он будет бить в барабан, если ему грустно, весело и т. д.

- «Следуй за мной». Ребенок рисует изображение по частям. После каждой линии или какого-нибудь фрагмента рисунка он на некоторое время показывает свой рисунок, позволяя остальным участникам скопировать его. Только ведущий знает, что получится в итоге. В конце сравниваем результаты всех участников игры и обсуждаем, что похоже, а что нет.



- «Счастливый танец». «Придумай свой танец, когда ты чувствуешь радость». Присутствующие дети или родители тоже танцуют, стараясь повторить движения ребенка. Потом солист меняется местами с кем-то другим.

- «Кто как ходит». По заданию нужно изобразить ту или иную походку. Например, как ходит человек по раскаленному песку или по скользкому льду, солдат или балерина, крадущийся человек или человек, у которого неудобная обувь. Все участники игры показывают свой вариант походки.

Педагог-психолог Крестина Е. В.