

Когда я верю в себя

Дети растут уверенными в себе, когда успешно взаимодействуют с окружающими. Самооценка у детей поднимается, если взрослые относятся к ним с уважением. Малыши довольны собой, когда учатся одеваться самостоятельно, строить домики из кубиков, рисовать, кидать и ловить мячик, помогать другим, заводить друзей. Каждый успех вселяет в них уверенность в том, что они могут справиться с новыми задачами. Уверенному в себе ребенку нравится учиться новому.

Каждый человек уникален. Мы должны помочь нашим детям понять, что это очень хорошо. Мы не должны стремиться быть похожими на других и жить их интересами. Характер вашего малыша уникален, и это замечательно!

Все дети любят учиться, только они делают это не так, как мы, взрослые, привыкли думать. Детям интересно узнавать новое, пробовать, экспериментировать, учиться, как себя вести. Поддержка и чуткость близких взрослых воспитывают в детях уверенность в себе и стремление вести себя хорошо.

Поскольку дети учатся в основном на примере взрослых, нужно самим учиться быть уверенными в себе. Так, чтобы мы и наши дети могли сказать: «Я верю в себя».

Внимательно слушайте детей, когда они говорят о своих эмоциях. Просите их называть чувства, а не только проявлять. Помните, что подобрать правильные слова для обозначения эмоций – это сложная умственная работа. Даже взрослым проще выразить чувства с помощью мимики и жестов, чем назвать их.

Обсуждайте с малышом события из вашей жизни. Делитесь с ним своими впечатлениями. Например, «Я очень рад, что мы так здорово погуляли!», «Меня расстраивает, что третий день идет дождь».

Предоставляйте ребенку возможность сопереживать и сочувствовать членам семьи, друзьям и близким. Принимайте его заботу, поощряйте ее. Рассказывайте малышу о своих чувствах. Давайте возможность детям пожалеть вас, а потом порадоваться всем вместе.

Не сердитесь на детей, когда они выражают те чувства, которые вам не нравятся, или говорят о них. Скажите, что вы их понимаете, и научите справляться с бурей плохих эмоций. Не стоит наказывать детей за проявление чувств, даже негативных.

Обсуждайте с ребенком иллюстрации книг. Попросите его, чтобы он описал сюжет на картинке. Пусть ребенок расскажет, как он понимает эмоции

главного героя. Попробуйте вместе найти способы, которые помогут ему справиться с чувствами.

Вспоминайте вместе с малышом ситуации, в которых он испытывал эмоции. Спросите, как он их преодолел. Найдите с ребенком героя книги или сказки, который поможет ему переживать трудные ситуации: разлуку с мамой, страх, боль от ушиба.

Поиграйте с детьми в ролевую игру, где один из героев будет «неправильно» проявлять чувства: ругаться, драться, обижаться, а другой (которого будет играть ваш малыш) – помогать ему справляться с чувствами и вместе с ним искать решение проблем.

Список использованных источников

1. Спилман К. Когда я верю в себя. Полезные сказки. – СПб.: Питер, 2018. – 24 с.

Материал подготовила Иванова Ю.Л.

01.05.2020