

ПАПКА-ШИРМА

**«Развитие у ребёнка уверенности в себе
через игру»**



Растить детей – тяжелый труд, ведь даже только кормя, моя и одевая их, вы отрезаете от своего свободного времени изрядный кусок, детям нужно рассказывать о мире и всем, что в нем есть. Дети становятся успешными, когда они оценивают себя положительно чтобы повысить самооценку ребёнка, есть множество способов.

НЕСКОЛЬКО СПОСОБОВ ПОВЫСИТЬ САМООЦЕНКУ РЕБЁНКА.

- Предоставьте детям возможность делать то, чем они могут гордиться.
- Поощряйте их.
- Делайте все вместе.
- Будьте сами уверены в себе и в своих успехах.

Разнообразная деятельность детей, возможность оценить себя положительно детям дают:

- Игра;
- Разнообразные действия с предметами;
- Исследование и экспериментирование;
- Слушание музыки и сказок;
- Беседы о рассказанном, услышанном и прочитанном;
- Возможность задавать вопросы и делать выбор.

Причем родители должны и предоставлять подобные возможности ребёнку каждый день именно это позволит детям гордиться собой и даст им чувство успеха и уверенности в себе.

Дети младшего возраста очень любят играть. В игре они наблюдают, исследуют, открывают, оценивают и сравнивают то, что они знают и могут самостоятельно делать.

Если взрослые поддерживают и поощряют их в игре, дети становятся более уверенными, у них повышается самооценка, т.е. они учатся любить себя. Иногда дети предпочитают играть одни, иногда – в компании других детей и взрослых. И то, и другое важно. Обычно малышам нравится самим выбирать игру, хотя идея может быть подсказана взрослыми или другим ребёнком, книгой, журналом или телепрограммой. Ребенок часто учится играть и перенимать что-то у человека, которому доверяет, который понимает, что он пытается сделать. Это понимание приходит в процессе наблюдения за детской игрой и осмысления интересов ребёнка. Часто у малышей возникает потребность делать одно и то же снова и снова. Взрослым иногда бывает трудно понять эти повторяющиеся действия. Но наблюдения за ними помогут родителям подобрать ключ к разгадке интересов ребёнка и обеспечить детей в процессе игры тем, что им больше нравится. Вы можете быть идеальным партнёром по игре и показать, как может развиваться совместная игра. Пусть ваш ребёнок будет лидером, а вы зеркально отразите его действия. Если вы станете играть заинтересованно, ребенок будет чувствовать себя комфортно.

ПРИМЕРНЫЕ СИТУАЦИИ ДЛЯ ИГРЫ

Ребёнок укладывает медвежонка спать в кукольную коляску. Вы тоже укладываете игрушку спать в картонную коробку. Или он выбирает игру с машинами: «Я возьму жёлтую». Вы говорите: «Замечательно! Тогда я возьму синюю».

Покажите, что вы вполне довольны своей ролью и поддерживаете замысел ребёнка.

Зеркальное отражение игры вашего ребёнка поможет ему:

- наслаждаться игрой вместе с вами;
- почувствовать, что он может быть главным в игре;
- увидеть, что вам нравится играть с ним.

Большое значение для развития уверенности в себе и самооценки ребёнка имеют музыкальные игры.

Выберите спокойное время для игры. Сядьте поближе к ребёнку и попросите помолчать, закрыть глаза и внимательно прислушаться. Что вы слышите?

Возможно, пройдёт минута, чтобы «настроиться» на звуки вокруг вас, и вскоре вы сможете различить тиканье часов, шум проехавшей мимо машины, пение птички, чей-то свист. Научите ребёнка слушать внимательно и называть звуки, которые он узнал. Как вариант, можно слушать звуки в парке, на улице.

Игры, включающие слушание, помогают детям:

- сконцентрироваться на одном чувстве — слухе;
- расширить представление об окружающем мире;
- научиться отличать один звук от другого;
- находить слова для описания того, что они слышат;
- наслаждаться вашим обществом.

А теперь включите любую музыку, которая вам нравится. Потанцуйте под неё с ребёнком. Через некоторое время выключите музыку и сразу же присядьте. Как вариант, после остановки музыки можно замереть и стоять, как «статуи». Вы можете пробовать разную музыку — быструю и медленную, весёлую и грустную. Когда ребёнок привыкнет к игре, позвольте ему самому включать и выключать музыку.

Музыкальные игры помогают детям:

- слушать музыку и двигаться под неё;
- слышать ритм и останавливаться по сигналу «Стоп»;
- реагировать движениями тела на изменение темпа и на строение музыки;
- контролировать свои движения;
- концентрировать внимание;
- наслаждаться совместной игрой.

Повысить самооценку ребёнка и развить уверенность в себе помогают игры, связанные с умением различать эмоции и настроение людей.

Например, игра «Зеркало».

Встаньте рядом с ребёнком перед зеркалом и попытайтесь придать своему лицу разное выражение: грустное, счастливое, сердитое, удивлённое. Ребёнок с удовольствием будет передавать мимикой то или иное настроение. Включите музыку и потанцуйте. Старайтесь уловить настроение и темп музыки: музыка грустная или весёлая, быстрая или медленная, танцевальная или маршеобразная. Что хочется под неё делать? Пусть ребёнок придумает свои движения, а вы покажете свои.

Игра «Зеркало» поможет детям:

- в игровой форме соприкоснуться с различными настроениями и чувствами;**
- попробовать изобразить разные выражения лица и способы движения;**
- внимательно присмотреться к себе;**
- использовать жесты и мимику для передачи настроения;**
- получить удовольствие от перевоплощения.**

Большое значение для повышения самооценки ребёнка и развития его уверенности в себе имеет предоставление ему возможности сделать выбор (игры или какой-либо другой деятельности).

Создайте ситуацию, в которой ребёнок может принять решение. Например, утром положите на кровать всё, что нужно малышу для одевания, но обратите его внимание на то, что футболок две. Спросите у него: «Какую ты выберешь?» — и согласитесь с его выбором.

Во время еды тоже предложите выбор. Например, скажите, что сегодня будут бутерброды и спросите: «С чем ты хочешь бутерброд — с сыром или с вареньем?»

Выбор помогает детям:

- почувствовать себя принимаемыми и понимаемыми;**
- развивать положительное отношение к себе;**
- учиться выражать свой выбор;**
- понять важность умения слушать и говорить.**
- поддержать интерес к игре и повысить самооценку ребёнка помогает совместное изготовление игровых пособий. Например, можно сделать коврик для игры.**

Вам понадобятся: рулон обоев или большой лист бумаги (картона), несколько фломастеров, мелкие игрушки, животные или куклы.

Найдите длинный лист бумаги, который покрывает весь пол или стол (например, можно взять обои). Договоритесь с ребёнком, для чего будет предназначен ваш коврик — для игрушечных машин или игры с куклами. Нарисуйте на бумаге улицу, поле или дом. Пусть ваш малыш тоже рисует на коврике. Это могут быть дома или деревья, или мебель. Постелите коврик туда, где ребёнок любит играть, и помогите расставить на нём игрушки. Вы можете добавить кусочки картона, обозначающие гараж, больницу, магазин. Затем побеседуйте о том, что у вас получилось. Если вы наклеите бумагу на картон, то это продлит жизнь коврику.

Изготовление коврика для игры помогает детям:

обсуждать и планировать то, что они собираются делать;

учиться пользоваться бумагой, фломастерами и самим сочинять игру;
развивать идеи для игры;
наслаждаться созданием воображаемого мира.

ПООЩРЕНИЕ И СТИМУЛИРОВАНИЕ ДЕТЕЙ

Взрослые могут помочь детям положительно оценивать себя, если:
наблюдает за их усилиями и вдохновляют их;
дают понять детям, что довольны ими.

Дети часто используют жесты, мимику, интонации, чтобы дать нам понять свои чувства. И точно так же они узнают о наших чувствах. Заинтересованный разговор с ребёнком на доступные ему темы, улыбка и обаяние, мимика и жесты, поощрение — всё это повышает его самооценку, развивает уверенность в себе.

