

Консультация для педагогов
Тема: «Самоуважение. Как
его воспитывать?»

Подготовила воспитатель:
Юдина О.А.

Человек становится человеком благодаря жизни среди людей и воспитанию. То, как мы относимся к детям, определяет, будет ли у них здоровая или нездоровая самооценка и разовьется ли чувство собственного достоинства. Цели воспитания неосуществимы, если у ребенка нет правильно сформированного взгляда на самого себя. Когда ребенок на каждом шагу своей жизни ощущает, осознает, что он — человек, со всеми вытекающими отсюда правами, обязанностями, «правилами жизни», тогда произойдет то, к чему мы и должны стремиться: родится новое, от природы не наличествующее чувство — чувство самоуважения, осознание своего человеческого достоинства, без которого по-настоящему нет человека, нет гражданина, нет личности. Воспитание у дошкольников самоуважения и уверенности в себе – залог успешности ребенка в будущем. Самоуважение рождается из признания собственных достоинств. Если ребёнок делает что-то хорошо, он чувствует удовлетворение. Когда он часто добивается успеха, у него появляется вера в свои способности. Ребёнок хочет научиться всему тому, что умеют другие дети и взрослые. Он стремится постичь все новые и более трудные виды деятельности. Самоуважение – одно из социальных чувств человека, которое связано с развитием такого личностного качества, как уверенность в себе. И то, и другое играет существенную роль в формировании личности ребенка. Они влияют на его активность в достижении любых целей. Уверенный в себе ребенок ориентирован на приложение существенных усилий для получения высоких результатов. Если же у него низкое самоуважение, то он интуитивно ориентирован на уменьшение своих усилий и избегает активной деятельности, поскольку опасается возможной неудачи. Уверенность/неуверенность в себе влияет собственно на постановку жизненных целей.

Самоуважение и уверенность в себе влияют на эмоциональный фон любой деятельности, давая ей позитивную или негативную окраску. Ребенок, уверенный в себе, принимается за выполнение заданий в радостном, приподнятом настроении, с интересом, поскольку верит в себя. Он легко контактирует со взрослыми и сверстниками, полагая, что окружающие желают с ним общаться.

Неуверенные в себе дети боятся, что не смогут выполнить задания хорошо, и от этого приступают к ним в состоянии беспокойства и тревоги. Считая себя хуже остальных и боясь быть отвергнутыми, они с трудом находят общий язык со сверстниками.

Итак, если мы хотим, чтобы наши дети ставили себе достойные цели, с радостью и без особых затруднений прилагали достаточно усилий для их достижения и в результате добивались успеха во многих видах деятельности, то следует воспитывать у них чувство самоуважения и уверенность в себе.

Воспитания этих качеств у ребенка можно задействовать различные источники и механизмы. И в первую очередь, это те мнения, отношения и оценки, которые другие люди дают ребенку. Они могут быть в виде позитивных или негативных, либо в виде взгляда, в виде движения, в виде ласкового касания.

Используя их, ребенок строит свое самоуважение. Если это отношение окружающих позитивно, то у ребенка формируется высокое самоуважения, если негативно – низкое. Из всех людей, окружающих дошкольника, особое значение для формирования его самоуважения имеют родители, особенно мать, и люди, с кем он часто общается, в т. ч. воспитатель и другие дети из группы детского сада. Пробуждение с первых шагов жизни у ребенка уважения к себе есть основа воспитания целостной личности, в которой гармонично сочетаются высокие нравственные качества. Вот почему столь важно родителям знать об этом и, конечно, стараться строить отношения с детьми так, чтобы поддерживать высокое самоуважение, беречь личное достоинство ребенка. Очень непросто на каждом шагу проявлять уважение к личности ребенка. Ведь нельзя вести себя с ребенком по настроению, не позволительны ни окрик, ни грубость, не допустимы ни фальшь, ни лицемерие, ни игра в уважение и доверие...

Важно помнить, что дети чаще всего ориентируются на своего любимого родителя, копируют его поведение, стиль общения с другими людьми, ведь родитель для ребенка – авторитет, а значит все, что он делает – правильно. Поэтому, при формировании у ребенка уверенности в себе важно прежде всего следить за своим поведением и показывать малышу положительный пример. Общаясь с родителями, ребенок начинает осознавать, любят его или нет, в каких он отношениях находится с другими людьми, какие у него обязанности и права, начинает понимать, что ему можно и чего нельзя.

Родители многое делают для своих детей, чтобы дать им понять, что их любят. Однако детям нужно еще, чтобы их ценили. Все, что вы делаете для них, замечательно, но старайтесь побольше делать вместе с ними. В ходе взаимодействия малыши учатся приносить пользу другим людям, чувствуют себя компетентными и нужными. Они должны чувствовать себя востребованными и ценными. Каждый ребенок рождается с тем или иным даром: природным артистизмом, способностью к музыке, спорту, технике. Некоторые дети отдадут предпочтение книгам или балету, с удовольствием возьмется с домашними любимцами. Дети чувствуют, что их ценят, когда родители выказывают одобрение, подбадривают и создают благоприятные возможности для того, чтобы они могли заниматься тем, что им нравится.

Ребёнку, которому не хватает чувства уверенности в себе, нужно дать возможность проявить свои способности. Каждый ребёнок что-то умеет делать хорошо. Вопрос в том, что именно. Проводите как можно больше времени с ребёнком. Он поймёт, что его ценят. Он чувствует свою значимость, когда родители откладывают ради него разные важные "взрослые" дела. Прислушайтесь к мнению ребёнка.

Похвала - основа формирования самоуважения. Это признание достоинств ребёнка. Ребёнок нуждается в том, чтобы его похвалили. Следует помнить, что позитивные связи с ребенком должны подчиняться трем условиям. Они должны быть конкретными, искренними и правдивыми. Хвалить нужно искренне и за то конкретное, что у малыша получилось действительно хорошо. Такие оценки побуждают ребенка к анализу своей деятельности, показывают ему, что мы видим и ценим его успехи. Вместе с тем они готовят его к адекватному восприятию неизбежных отрицательных оценок, что будет стимулировать дошкольника к совершенствованию своих умений. Буквально с первых дней жизни ребенку нужно дать почувствовать, что в нем что-то есть такое, что не позволяет родителям с ним не считаться, и это, в свою очередь, требует от него самого такого же бережного отношения к самому себе. Это «что-то» — уважение к будущему человеку, к человеческой личности. Пользуясь выражением А. С. Макаренко, с первых дней взрослые авансируют маленького человека уважением. В результате этого общего уважительного отношения людей к нему у ребенка формируется такое же отношение к себе. Никогда не допускайте неуважения к себе. Будьте для своего ребенка образцом высокой самооценки. Ведь примеры родителей очень заразительны. Если вы позволяете себе ссориться при ребенке, проявлять неуважение к супругу, свекрови, родным и случайным людям (и наоборот — если все это они проявляют по отношению к вам), то вашему чаду будет сложно усвоить уроки самоуважения, что бы вы ему ни говорили. Поэтому запретите себе и близким повышать голос при детях, требуйте извинений за грубость, не допускайте, чтобы ваше мнение игнорировалось. Тогда ребенку будет легче действовать по аналогии с вами и осознать саму суть такого понятия, как самоуважение

При таком подходе к воспитанию коренным образом меняются акценты в наших взаимоотношениях с ребенком. Он не потому заслуживает нашего уважения и самоуважения, что он хорошо учится и ведет себя. Он вообще не может плохо учиться и вести себя именно потому, что сам себя уважает. Он, как и всякий человек, не может жить, не уважая себя, не ценя чувства собственного человеческого достоинства. Как же важно, чтобы такое чудо произошло с каждым ребенком! И если это случится, он будет правильно жить и благородно поступать всегда не потому, что ему так велели, что его накажут или наградят, а потому, что он человек себя уважающий и по-другому поступать не может. Ребенок с воспитанным чувством собственного

достоинства не нуждается в мелочной опеке, поминутном оскорбительном контроле. И жить в семье, и вести себя, и учиться он будет так, как нужно, потому что иначе не позволит ему его личное достоинство.

Рекомендации родителям и педагогам:

Будьте очень тактичны при общении с ребенком, чтобы ни в коем случае не унижить его достоинство и самооценку, так как в старшем возрасте это может привести к недоверию вам и к появлению комплексов.

При разговоре с малышом следите за своей интонацией. Не употребляйте резких и грубых выражений. Разговаривайте с ребенком, как с взрослым, даже если ему будет непонятно значение некоторых слов. Ребенок будет чувствовать, что вы уважаете его, и он сам спросит, что обозначает то или иное слово. Для того, чтобы ребенок уважал себя сам, уважительно относитесь ко всем его намерениям. Часто плохое поведение у детей проявляется неосознанно. Спокойным тоном обратите внимание малыша на то, что не следовало делать. Скажите, что вы знаете, он вовсе не хотел так делать, что на самом деле он очень доброжелательный. Дайте похвалу авансом. В следующий раз он уже так не поступит.

Никогда не навязывайте детям свое мнение. Они все равно поступят противоположным образом, по принципу - «запретный плод сладок». Отнеситесь к мнению ребенка с уважением, выслушайте его, дайте совет, расскажите, к чему могут привести его действия, и что будет, если он последует вашей рекомендации.

Давайте волю ребенку в выражении своих чувств, иначе вы можете лишить его права испытывать то, что он на самом деле испытывает. Сдерживать эмоции вредно как для физического состояния человека, так и психического. Чтобы у ребенка укреплялось самоуважение, чаще показывайте ему, что он вам очень дорог и что играет существенную роль в вашей жизни. Для этого обращайтесь к нему за помощью, за советом.

Для развития у ребенка уверенности в себе дайте понять, что его многие заветные желания вполне осуществимы. Но для этого необходимо выполнять определенные действия, а не ждать, что все мечты воплотят взрослые. Помогите малышу на пути к одному из его желаний, вместе определите план действий.

Ребенок будет ощущать уверенность в себе, когда вы будете замечать даже незначительные его действия. Похвалите его, если он хорошо убрался в своей комнате, красиво расставил цветы на подоконнике. Детям, и взрослым порой тоже, бывает приятно, когда оценили такую мелочь, но сделанную с душой.

Также чтобы повышать самооценку ребенка, выделяйте его личные качества, успехи, но не сравнивайте с другими. Каждый индивидуален, и в каждом есть что-то исключительное. Проявляйте уважение к личности своего малыша. В случае, если он не может справиться с порученным делом, не ругайте его, это может больно задеть самолюбие ребенка. Лучше предложите помощь и скажите, что уверены в его успехе.

Памятка для родителей и педагогов

1. Хвалите ребенка, ищите в нем таланты и способности, развивайте их.
2. Любая критика должна касаться действий ребенка, но не его личности. Начинайте критику с чего-то позитивного, например: «Хорошо, что ты решил сам налить чай, но плохо, что пролил его».
3. Постарайтесь воздержаться от обобщающих фраз: «Ты никогда не слушаешься!». Скажите лучше: «Я огорчаюсь, когда ты ведешь себя плохо».
4. Не сравнивайте ребенка с другими детьми, с братьями и сестрами. Дети должны чувствовать свою индивидуальность, а не возвращать в себе зависть.
5. Не высмеивайте ребенка, особенно в присутствии других. Любому было бы неприятно стать объектом насмешек, да еще и при свидетелях. Это унижает, а у малыша может вызвать чувство неуверенности в себе.
6. Обозначьте для ребенка права и обязанности. Заботливые родители должны научить ребенка важным вещам, и в то же время умению радоваться жизни.
7. Дайте ребенку попробовать собственные силы, что он может, что умеет. Как неправы родители, которые отвели ребенка на занятия танцами, купив все необходимое, а теперь не разрешают бросить, хотя ему уже хочется попробовать себя в спорте...
8. Дайте ребенку право выбора, право решать какие-то простые вопросы самостоятельно: что надеть завтра в школу, как поступить, какое занятие выбрать. Роль родителей при этом — дать подсказку, предложить варианты, но не решать за маленького человека.
9. Поощряйте общение детей между собой. Не участвуйте в детских ссорах, пытайтесь помирить их, или не дать возникнуть конфликту. Ссоры тоже развивают у ребенка навыки общения.
10. Будьте примером для своего ребенка. Отлично, когда перед его глазами уверенный в себе взрослый, который грамотно принимает решения и несет за них ответственность, стойко переносит все невзгоды судьбы.

11. Примером могут служить истории знаменитых деятелей культуры и искусства, политиков, ученых. В том числе, ребенок должен понять, что бывают и достижения, и поражения, и новые победы после них.

12. Уверенный в себе человек умеет помочь и попросить помощи. Например, если программа по математике сложна для него, помогите ребенку, или наймите репетитора. Главное, не забудьте сказать малышу, что он хороший, даже если не справляется.

13. Самое важное — это родительская любовь! Ребенок не может быть плохим сам по себе, плохими бывают поступки. Ребенка надо любить и когда у него все получается и когда валится все из рук.

Игры, способствующие развитию коммуникативных навыков и социальной уверенности.

«Наши помощники»

Сегодня нам очень нужны будут глаза и уши, руки и нос. Не забыли ли вы о них? Проверим все ли на месте:

Рот, нос, голова, руки, уши и глаза.

Плечико, плечико, шея, грудь и про животик не забудь.

Дети показывают их указательными поглаживающими движениями.

«Приветствие»

Приветствуем друг друга ладошками. Разминка для ладошек: жили - были две ладошки, две сестрички – правая и левая. Они любили вместе бегать по траве. Танцевать, играть. Иногда они обнимались, потому что очень любили друг друга.

Показываем ладони, сгибаем руки в запястье. Потираем ладони, прикасаемся поочередно кончиками парных пальцев правой и левой руки, растираем кулачком одной руки ладонь другой по часовой стрелке. Прижимаем ладони друг к другу и делаем «замок».

«Солнышко»

Дети стоят или сидят по кругу, под пение передают друг другу двумя руками мягкий желтый мячик.

Ходит солнышко по кругу,

Дарит деточкам свой свет,

А со светом к нам приходит

Дружбы солнечный привет!

«Кто же это был?»

Водящие (2-4 человека) выходят из комнаты. Остальные дети сидят по кругу на небольшом расстоянии друг от друга, закрыв глаза. Воспитатель за пределами круга. Он прикасается к спине одного ребенка, который выходит в центр, садится на пол на пятки, округлив спину, руки кладет на колени, опускает голову. Воспитатель накрывает его шалью. Дети зовут водящих словами: «Угадай поскорей кто там из твоих друзей?» Водящие ощупывают ребенка и отгадывают кто это. Важно обратить внимание детей на то, что прикосновение к ребенку, который находится под платком, должны быть мягкими, приятными. У ребенка можно спросить, догадался ли он, кто к нему прикасался.

«Ласковый платок»

Дети на полу, сидя на пятках друг за другом, воспитатель с платком сзади. Он укрывает платком плечи сидящего впереди ребенка, ласково прикасаясь к нему, и шепчет «пожелание» платка, например: «Погладь по плечам, по спине, по голове». Ребенок должен накинуть платок сидящему впереди и выполнить «пожелание» платка – погладить по плечам. Когда платок доходит до конца ряда и возвращается к воспитателю, вид пожелания меняется.

«Олененок»

Водящий сидит в центре круга с закрытыми глазами. Олененок подходит к нему, прикасается пальчиками (взрослый говорит ребенку-олененку, сколько пальчиков должно дотронуться до ведущего) и возвращается в круг. Водящий отгадывает, сколько пальчиков прикоснулись к нему. Остальные поют песню:

Вот олень копытом бьет.

И рогами он трясет.

Угадай-ка поскорей,

Сколько на рогах ветвей.

Перед игрой необходимо поговорить с детьми о характере прикосновения: силе нажима пальчиком, постепенности движения.

«Моргалки»

Дети стоят в кругу. Ведущий моргает определенное количество раз. Тот, кто стоит рядом со мной, поворачивается и моргает столько же раз.

Так «моргалку» передают по кругу. Важно внимательно смотреть на своего соседа и не ошибиться: моргнуть столько же раз.

Раз, два, три – начни!

«Акула»

Все играющие плавают в «море». По сигналу: «Акула!», дети объединяются в группы по два-три человека. Акула ест только одиночек. Акула – водящий выводит такого игрока на сушу, и игра продолжается.

«Здравствуй, носик»

Дети становятся в круг. Воспитатель предлагает им поздороваться друг с другом различными частями тела, лица: носиками, щечками, ушками, локтями и т.д. Каждый ребенок здоровается с двумя ближайшими соседями – слева и справа.

«Кто у нас хороший»

Дети выбирают одного ребенка, который встает в центр круга, и приговаривают:

Кто у нас хороший?

Кто у нас пригожий?

(Имя ребенка) хороший.

..... пригожий.

..... подойди,

Мое имя назови!

Ребенок подходит к кому-либо из детей, называет его по имени. Тот, чье имя он назовет, становится в центр круга. Игра повторяется.

«Фотографии друзей»

На столе разложены фотографии детей группы. Ребенку предлагается взять 2-3 из них и объяснить, почему он выбрал их, описать, в какой момент запечатлен сверстник, какое у него настроение, с чем оно связано, рассказать о своем друге и почему он с ним дружит.

«Комплименты»

Детям предлагается игра, в которой каждый услышит от сверстников самые лучшие слова о своей внешности, характере, поведении. Ребенок садится в центре круга на красивый стульчик. Дети по очереди говорят комплименты.

Затем ребенок высказывает благодарность. Дети обмениваются опытом о том, как приятно им было слушать комплименты сверстников.

«Кто я?»

Ребенку предлагается ситуация, когда он очутился в другой галактике. Его окружили инопланетяне и с интересом рассматривают, хотят узнать: «Кто ты?» Ребенок должен ответить как можно полнее.

«Магазин подарков»

Ребенок представляет, что он попал в магазин подарков. Ему предлагают выбрать подарки всем, кому он захочет, и рассказать, какой кому подарок он сделает и почему. Следует помочь детям выбирать подарки, ориентируясь не только на свое желание, но и на ожидание тех, кому подарки предназначены.

Но помимо этого имеет смысл проводить целенаправленные занятия в ДОУ. В качестве примера в приложении приведено занятие по тексту русской народной прибаутки "Тень-тень-потетень".

На занятии ставятся следующие задачи:

- развивать средства личной эмоциональной экспрессивности: мимики, пантомимики, жестов, интонации;
- развивать самоуважение и уважение к окружающим через осознание личных достоинств и достоинств товарищей, восприятие эмоциональной поддержки, согласия со стороны других детей.

Основной его целью является развитие самоуважения детей на основе использования их собственной способности к самоанализу и самооценке. Для того, чтобы плавно подвести дошкольников к упражнению, которое направлено на достижение этой цели, ребятам предлагается работа по тексту русской народной прибаутки. Они проигрывают различные экспрессивные этюды — специализированные упражнения, которые целесообразно включать в занятия, связанные с развитием эмоций и чувств. Эти упражнения помогают детям, изображающим персонажей, овладеть экспрессивными средствами, а у наблюдающих вырабатывают способность адекватно воспринимать экспрессию других.

Нужно отметить, что исполнение каждого этюда должно вознаграждаться аплодисментами, благодаря которым будет укрепляться позитивная связь между детьми и, соответственно, расти самоуважение.

Далее проводится упражнение, которое позволяет понять, чем могут гордиться звери, что они научились делать хорошо?

После выполнения всех упражнений педагог дает последнее задание. Каждый ребенок должен рассказать о своем умении, которым он гордится. При этом важно обратить особое внимание ребят (апеллируя к тексту прибаутки) на то, что гордиться можно знаниями и умениями, приобретенными собственным трудом, а не полученными от природы.

В конце занятия можно попросить детей нарисовать рисунок "Я горжусь тем, что научился..." и оформить соответствующий стенд. Материал стенда может быть интересной основой для взаимодействия с родителями.

Занятие может быть проведено в один или два этапа. В последнем случае второй этап начинается с "прихода" других зверей. В этом случае стоит предварительно провести индивидуальную беседу с каждым ребенком о том, чему он научился и чем может гордиться, и попросить нарисовать соответствующий рисунок, который будет использован в обсуждении на занятии.