МБДОУ Кашарский д/с №2 «Сказка»

Воспитатель: Гаврилова Е. Н.

Август 2022 г.

Консультация для родителей «Рекомендации по формированию адекватной самооценки у детей старшего дошкольного возраста»

1. Найдите время, хотя бы несколько минут каждый день, чтобы уделить ребенку все свое внимание, не деля его ни с чем.

2. Покажите ребенку, что вы признаете и понимаете его чувства, даже если вы не согласны с ним. Объясните, что разные люди могут иметь разные чувства. Но помните, что признавать чувства ребенка, даже негативные, не значит позволять ему неприемлемое поведение.

3. Как бы вам ни нравилась ситуация или какой – то план, спросите об этом мнение ребенка, если необходимо, предложите ему пару альтернатив, приемлемых для вас. Это не только приучит ребенка думать самостоятельно, но и даст понять, что его мнение ценят, а это дает ребенку чувство контроля над ситуацией.

4. Показывайте детям свою бескорыстную любовь. Дети, которых любят и ценят, скорее всего, будут счастливыми и лучше себя вести.

5. Установите последовательные, твердые ограничения, это позволит ребенку понять, что окружающий мир предсказуем. Претворение их в жизнь требует выработки соответствующих последствий за плохое поведение. Маленькие дети обязательно, и не раз, проверят крепость этих ограничений и все равно, зная, что родители их контролируют, чувствуют себя в безопасности.

6. Хвалите ребенка за конкретные поступки, а не «вообще». Если ребенок видит, что вы действительно заметили его попытки что – то сделать хорошо, он скорее всего их повторит.

7. Используйте ролевые игры для обыгрывания с детьми трудных или незнакомых ситуаций заранее, так чтобы, сталкиваясь с ними, дети чувствовали себя уверенно и комфортно, зная, что делать и чего ожидать.

8. Помогите детям научиться решать проблемы самим, не прибегая к помощи взрослых.

9. Уважайте усилия ваших детей, им так многому приходится учиться!

10. Показывайте своему ребенку очевидные свидетельства его развития, его достижения. Покажите ребенку его старые рисунки, или покажите его более раннюю видеозапись, чтобы доказать ему, какие он сделал успехи, какие приобрел новые навыки в общении и моторике.

11. Объясните ребенку, что у всех иногда случаются неудачи. Очень важно понять, что ошибки дают человеку возможность учиться.

12. Старайтесь концентрироваться на позитивном – это не всегда легко, особенно если ваш ребенок – не из «легких». Придумайте что – нибудь интересное, даже если вам придется очень напрячь для этого свою фантазию, результат будет стоить ваших усилий.

13. Помогите ребенку почувствовать собственную важность, с раннего возраста поручая ему какие – нибудь дела или обязанности по дому, чтобы помочь семье.

14. Относитесь с уважением к индивидуальным особенностям вашего ребенка, к его степени развития на разных стадиях; позвольте ему «двигаться в его собственном темпе».

15. Признавайте сильные стороны своего ребенка и хвалите его за них, а не фиксируйте внимание на его слабостях. Предоставьте ребенку как можно больше возможностей добиваться успеха в том, что ему нравится и что у него получается, - это поможет ему приобрести уверенность в себе, которая понадобится при выполнении заданий, трудных для него.

16. Избегайте сравнения своего ребенка, да и себя тоже, с другими, не важно, будет ли это сравнение в его пользу или нет, пусть он знает, что его любят и ценят таким, какой он есть.

17. Пусть ваш ребенок знает о семейных корнях, рассказывайте ему интересные детали о вашей семье и семье ваших родителей, об истории семьи. Просите об этом ваших родственников.

18. Обязательно устраивайте семейные праздники. Устанавливайте собственные семейные традиции, обычаи, ритуалы, чтобы все с нетерпением их ждали. Если вы в растерянности, не зная, что придумать – спросите у детей. Вероятно, если вы уже что – то устраивали, что очень им понравилось, они захотят повторить это. Подумайте, может, стоит отмечать небольшие повседневные события.

19. Приоткрывайте ребенку свой внутренний мир, делитесь с ними своими пристрастиями, знаниями, эмоциями. Очень вероятно, что «количество» времени, потраченное на ребенка, перейдет по – настоящему в «качественное» время.

20. Бережно относитесь к миру вашего ребенка; уважайте его интересы, серьезно воспринимайте огорчения, какими бы тривиальными, бесконечно повторяющимися и скучными они вам ни казались.

21. Время от времени похвастайтесь своими успехами, пусть ребенок видит, что вы гордитесь и собой, а не только им!

22. Поймите, что «безобидные» прозвища или шуточные поддразнивания, кажущиеся вам забавными, совсем не так безобидно воспринимаются вашим ребенком, и если он просит вас перестать, прислушивайтесь к нему!

23. Старайтесь смотреть на вещи глазами вашего ребенка; помните, что его понимание окружающего мира основывается на ограниченном опыте и не развитом еще мышлении.

24. Знакомьте ребенка с многообразием окружающего мира; говорите о том, что каждый человек – уникален, и это великолепно, с уважением говорите о культурных, физических и более тонких различиях между людьми. Скорее всего, ребенок сделает вывод, что никто другой в точности не похож на него и что его любят не за что – то, а такого, какой он есть.