

ГБУ СО МО «КЦСОиР» «Серпуховский»

Родительское собрание для повышения уверенности
младших школьников на этапе адаптации к учебному
процессу.

«СИНДРОМ 1 СЕНТЯБРЯ»

Психолог: Вирц.А.Н

Эмоциональные проблемы перед 1 сентября испытывают многие дети и подростки, а так же их родители. В среднем адаптация ребят к школе протекает в первый месяц, полтора месяца.

Если ребенок боится идти в школу, проблема либо в его неуверенности в себе, либо этот страх неосознанно передают ему его родители. Не всегда понятно, кто переживает больше школьник или его родитель. Самооценка может быть высокой или низкой. У детей с высокой самооценкой есть чувство собственного достоинства, положительный образ собственного «я» и уверенность в себе.

Самооценка не определяет шансы ребенка добиться успеха в учебе, но может повлиять на то, будет ли он чувствовать себя счастливым.

Развитие самооценки у детей

У детей самооценка развивается достаточно рано, и родители играют очень важную роль в ее развитии. Поскольку родители имеют наибольшее влияние на жизнь ребенка, все, что они говорят и делают, сильно влияет на его мышление. Рассмотрим несколько способов развить у ребенка здоровую самооценку.

- Дети, которые чувствуют, что родители их любят и принимают, учатся любить и принимать себя. Когда вы обнимаете ребенка и говорите ему добрые слова, он чувствует себя любимым. Иногда для этого достаточно просто вашей улыбки.
- Акцентируйте внимание на сильных сторонах ребенка, а не на недостатках. Поощряйте его использовать свои таланты и не чувствовать при этом смущения. В то же время помогите ребенку определить его слабости и найти способы исправить их.
- Поощряйте ребенка добиваться успеха хорошо. Но у нас не всегда получается быть успешными. Дайте ребенку понять, что иногда проигрывать – это нормально. Научите его справляться с неудачами и объясните, что успех – это не показатель ценности.
- Развитие новых навыков может воодушевить ребенка. Научите ребенка новым навыкам, пусть даже не первостепенно важным (например, выращивать растения, готовить, и т.д.). Это повысит его самооценку.
- Наличие выбора позволяет ребенку чувствовать себя хорошо. Время от времени давайте ребенку возможность выбирать. Это также учит его ответственности и дает понять, что каждый выбор связан с определенными рисками. Начните с малого: позволяйте ребенку

выбирать одежду для прогулки, продукты, игрушки и т.д. И только после этого мотивируйте самостоятельно принимать жизненные решения.

- Когда вы решаете какую-либо проблему (неважно, большую или маленькую), то испытываете чувство выполненного долга. Поэтому в следующий раз не пытайтесь решать проблемы за ребенка, а научите его самостоятельно справляться с ними. Это повысит уверенность ребенка в себе и чувство собственного достоинства.
- Научите ребенка заботиться о себе и окружающих. Поговорите с ним о важности здорового образа жизни и необходимости заботы о самом себе. Научите его соблюдать правила личной гигиены и хорошо одеваться. Это повысит его уверенность в себе.
- Дети от природы любознательны и стремятся пробовать все новое. Если ваш ребенок проявляет интерес каким-либо занятиям или видам спорта, не мешайте ему. Поощряйте ребенка пробовать новое, но предупреждайте его о возможных трудностях и рисках.
- Например, если ребенок хочет заняться восточными единоборствами, позвольте ему сделать это. Но объясните ему, что для этого нужны практика и упорство, а это значит, что он должен будет рано вставать и тренироваться каждый день.

Поощрение важно, но похвала может принести больше вреда, чем пользы. Частое употребление слов «прекрасно» или «потрясающе» может иметь неприятные последствия для ребенка. Слишком частая похвала мешает развитию самостоятельности у ребенка. Некоторым детям бывает некомфортно от того, что они слышат слишком много похвалы в свой адрес, и поэтому они могут специально прилагать усилия, чтобы доказать, что родители не совсем правы.

Я хочу предложить игры которые помогут вашему ребенку повысить самооценку и вам лучше понять своего ребенка.

Игры и занятия для развития самооценки у ребенка

Похвала может не являться ключом к развитию самооценки и внутренней мотивации у ребенка. Но их можно развить с помощью игр. Рассмотрим некоторые из них.

1. «Я»

Любит ли себя ваш ребенок? Гордится ли он своими достижениями или только стыдится своих недостатков?

Это простое занятие поможет вам найти ответы на эти вопросы.

Вам понадобятся: диаграммная или чертежная бумага, старые журналы, клей, ножницы, фломастеры.

Как выполнять

1. Попросите ребенка написать на листе бумаги слова, которые его характеризуют. Это могут быть как положительные, так и отрицательные характеристики.
2. Затем предложите сосредоточиться только на положительных словах, которые люди говорили о ребенке.
3. Наклейте фотографию ребенка в центре листа бумаги.
4. Предложите ребенку заполнить место вокруг его фотографии положительными словами, которые его характеризуют.
5. Полученный коллаж разместите в комнате ребенка. Это усилит его положительное самовосприятие.

2. Мяч.

Возьмите мяч. Объясните ребенку правила игры: вы будете кидать ему мяч и начинать предложение, а он должен бросить его обратно, назвав окончание, пришедшее ему на ум. Все предложения будут касаться ребенка. Одни и те же "начала" могут прилетать к ребенку несколько раз, но придуманные им "окончания" должны различаться. А теперь кидайте ребенку мяч со словами: "Я умею...", "Я могу...", "Я хочу научиться...". Примечание. Каждое начало предложения повторяйте несколько раз, чтобы ребенок осознал, как много он всего умеет, над чем обычно не задумывался, а ведь когда-то он этому научился.

3. Солнышко.

«Солнышко» Это отличное упражнение, которое позволит ребенку ощутить себя любимым, нужным, успешным. Это упражнение проводится в обстановке доброжелательности. Для выполнения этого упражнения потребуется альбомный лист, фломастеры или карандаши. Попросите ребёнка нарисовать солнышко с лучами. Пусть ребёнок немного расскажет о солнышке. -Солнышко — какое оно? -Яркое, жёлтое, доброе, тёплое,

радостное... -А теперь представь, что солнышко — это ты. У солнышка твоё имя. Пусть ребёнок подпишет своё имя на солнышке. У солнышка обязательно должны быть лучи. Если их немного, то подрисуйте до 7-9 лучиков. -Ты перечислил, какое солнышко замечательное: тёплое, светлое, доброе... Давай подпишем каждый лучик солнышка, называя какое-то твоё замечательное качество. Какой ты? Ребёнок может не сразу ответить. Помогите ему, сказав, например: «Я считаю, что ты добрый. А ещё какой?» Каждое названное вами или ребёнком качество подписывается вдоль лучика. Задача: постараться, чтобы каждый лучик был назван.

4. Копилка.

«Копилка сокровищ» Это очень хорошая игра, которая должна перерасти в привычку видеть и ценить свои маленькие победы каждый день.. Итак, возьмите какую-нибудь картонную коробку или вместительную банку и вместе с ребенком оформите ее так, как ему хотелось бы, чтобы выглядела копилка его главных ценностей - маленьких и больших собственных успехов в жизни. Может быть, на поверхности этой копилки появятся рисунки, отражающие предметы, которые как-то связаны с понятием "успех", или это будут просто симпатичные узоры. Оставьте выбор за мальчиком или девочкой. Отдельно приготовьте небольшие листочки бумаги. А теперь введите правило: когда ребенок возвращается домой, он обязательно должен вспомнить и написать на этом листочке какое-то свидетельство успеха, которого он достиг за сегодняшний день. Так, на записочках будут появляться фразы: "Хорошо прочитала стихотворение у доски", "Нарисовала отличный рисунок на тему "Осень", "Сделала подарок бабушке, который ей очень понравился", "Все-таки смог написать контрольную по математике на "пять", хотя боялся" и многие другие. Эти записки кладутся в копилку достижений. Важно, чтобы даже в самом неблагоприятном дне ребенок смог найти что-то, что ему удалось. "Утяжеление" копилки со временем само по себе наполняет детей гордостью и большей уверенностью в своих силах, особенно если родители и другие члены семьи относятся к его маленьким победам с уважением (а не с высоты своих лет и опыта). К этой копилке можно обращаться, когда ребенку кажется, что он встретился с непреодолимыми для него трудностями, или в периоды, когда его критический взгляд направлен на свои способности и он видит себя никчемным неудачником. В такие периоды полезно вспомнить, что у вашего ребенка есть опыт преодоления трудностей и достижения успеха. Это поможет ему настроиться на позитивный лад.

Уважаемые родители прислушивайтесь к своим детям. Только благодаря вам, вашей любви и заботе мы можем вырастить успешного и уверенного в себе человека.