

Як виховувати у дитини позитивне ставлення до самої себе

Важливий показник повноцінного, такого, що відповідає віковим можливостям дошкільника, становлення самосвідомості – сформованість ціннісного ставлення дитини до самої себе. Коли йдеться про вміння дошкільника цінувати себе, мають на увазі не схильність до вивершення дитиною свого «Я» за рахунок утиску інтересів інших; не надмірне зосередження дитини на собі, егоцентризм, хворобливий індивідуалізм, а здорову здатність підтримувати своє повноцінне буття, розраховувати на себе, знати власний природний потенціал, свої можливості, заявляти про себе іншим людям, відстоювати свої права, докладати зусиль для виконання обов'язків та для досягнення мети. Любов до себе – прояв свідомого ставлення малюка до життя, його вміння перебувати у злагоді із собою. Якщо егоїзм шкідливий, руйнівний для особистісного становлення, то самолюбність, як базова якість, особистості, корисна для розвитку: вона засвідчує сформованість ціннісного ставлення до світу взагалі і до себе зокрема. Зверніть увагу на наступні чинники і зробіть висновки про те, чи любить та цінує себе ваша дитина.

Дитина, яка цінує себе:

- Насолоджується активним буттям, проявляє свої емоції та почуття на повну силу;
- усвідомлює свою цінність для рідних, близьких, товаришів;
- характеризується позитивним Я-образом, орієнтується у власних чеснотах і вадах, цінує свої позитивні якості, вважає себе достатньо хорошою;
- приймає себе такою, якою є: не ненавидить за вади, не вихваляється чеснотами;
- оптимістично ставиться до своїх можливостей, довіряє собі, покладається на власні сили;
- володіє адекватними засобами допомоги і підтримки себе у складних ситуаціях, конструктивно діє в нових умовах;
- як правило, чесно й правдиво поводить себе та інших;
- цікавиться собою: спостерігає, аналізує свої дії, досягнення, вчинки; придивляється до зовнішності, запитує про внутрішнє життя;
- чутлива, сприйнятлива до власного стану, диференціює своє гарне та погане самопочуття;
- схвалює себе за певні здобутки, поважає за позитивні якості, вчинки, високі досягнення в певних сферах життєдіяльності;
- знає, що їй вдається краще, а що – гірше; розуміє, що не може бути бездоганною успішною в усьому;
- відстоює власну гідність, не погоджується із зневажливим ставленням до себе інших, з несправедливими оцінками;
- намагається стати кращою, докладає для цього зусиль;
- вибачає себе та інших за недоречності, огріхи, помилки; виявляє щодо себе та інших толерантність; не перебуває довго в напруженому стані, легко відходить;
- намагається самотійно розв'язувати свої проблеми; звертається по допомогу до інших лише в разі об'єктивної необхідності;
- покладається не лише на оцінки авторитетних людей, а й на реальні кількісно-якісні показники результатів своєї діяльності, довіряє власній самооцінці;
- здатна поводитися совісно за відсутності контролю дорослого та його впливів;
- має амбіції, прагне визнання своїх чеснот авторитетними іншими, домагається уваги значущих людей;
- не сумує на самоті; вміє розпорядитися своїм часом, зайняти себе, прийняти власне рішення, здійснити елементарний вибір;

- диференційовано ставиться до людей, що її оточують: охоче спілкується з приємними дорослими та однолітками, здатна відмовити у прихильності неприємним для неї особам.

Слід зазначити, що ціннісне ставлення дошкільника до себе базується на його уявленнях про власне «Я» – своє тіло та його функції; внутрішній світ: думки, переживання, мрії, плани, цілі, наміри, устремління; соціальний статус, розумові та практичні дії, комунікативні вміння, моральні якості тощо. Чим ширші, глибші уявлення дитини про саму себе, тим більше вона цікавиться собою, цінує себе, порівнює з іншими людьми, у неї формується життєдайне самоставлення. Для батьків важливо збалансувати орієнтованість на себе зі спрямованістю на інших – родичів, вихователів, товаришів; до самореалізації. У реальному житті дітей, у яких збалансовані всі перелічені ознаки, значно менше, ніж тих, в кого переважає одна або кілька з них. Дисбаланс може призвести до заниженої самооцінки у дитини, до відчуття у неї меншовартісної, які з часом можуть виявитися незворотними.

Тому варто знати і враховувати основні чинники, що можуть викликати дисгармонійне ставлення дитини до себе:

- велика кількість критичних зауважень, негативних суджень, насмішок дорослого;
- недовіра батьків до можливостей дитини, низькі очікування щодо неї, песимістична гіпотеза її розвитку;
- незадоволення батьків реальними досягненнями дитини, применшення значущості її власних зусиль;
- надмірна вимогливість батьків та педагогів;
- надмірна опіка, невсипущий контроль дорослого за думками, поведінкою, діяльністю;
- байдужість батьків до успіхів дитини, її домагань, інтересів, чекань;
- приниження, покарання, образа, ущемлення бажань, приниження почуття гідності;
- ігнорування самооцінних суджень дошкільника, наполягання дорослих на бездоганності й безпомилковості їхніх суджень;
- порівняння дитини, її досягнень, якостей, здібностей з досягненнями одноліток, створення дорослими атмосфери конкурентності;
- постановка перед дитиною різних умов, за яких її любитимуть; відмова в прихильності до неї в разі їх порушення;
- побоювання перехвалити дитину, бажання тримати її в "залізному кулаці";
- відмова батьків підтримати, захистити дитину в складній ситуації;

- невиконання дорослими даних ними обіцянок;
- нещирість дорослого, його небажання поділитися з дитиною важливою інформацією;
- ігнорування дорослими совісті як внутрішнього механізму саморегуляції; брак розмов про неї, відсутність схвалень поведінки дитини.

***Натомість, радимо використовувати висловлювання,
що формують позитивні життєві установки дитини:***

- не робити з мухи слона;
- вдягати рожеві окуляри, коли сердитий;
- не воювати з вітряками;
- перекодовувати свій мозок-комп'ютер;
- коли тобі погано, знайти собі заняття;
- завести звичку всміхатися;
- забути слово "не знаю";
- хвалити себе, коли є за що;
- підтримувати лише приємні розмови;
- не залишатися сам на сам з неприємностями;
- час від часу поступатися іншим;
- не чекати забагато від чужих людей;
- не прагнути досконалості в усьому.

***Ці висловлювання збагачують досвід дитини,
налаштовують на гумористичний лад,***

вправляють у позитивному ставленні до себе та життя в цілому.

***Як виховувати у дитини
позитивне ставлення до самої себе***

Важливий показник повноцінного, такого, що відповідає віковим можливостям дошкільника, становлення самосвідомості – сформованість ціннісного ставлення дитини

до самої себе. Коли йдеться про вміння дошкільника цінувати себе, мають на увазі не схильність до вивершення дитиною свого «Я» за рахунок утиску інтересів інших; не надмірне зосередження дитини на собі, егоцентризм, хворобливий індивідуалізм, а здорову здатність підтримувати своє повноцінне буття, розраховувати на себе, знати власний природний потенціал, свої можливості, заявляти про себе іншим людям, відстоювати свої права, докладати зусиль для виконання обов'язків та для досягнення мети. Любов до себе – прояв свідомого ставлення малюка до життя, його вміння перебувати у злагоді із собою. Якщо егоїзм шкідливий, руйнівний для особистісного становлення, то самолюбність, як базова якість, особистості, корисна для розвитку: вона засвідчує сформованість ціннісного ставлення до світу взагалі і до себе зокрема. Зверніть увагу на наступні чинники і зробіть висновки про те, чи любить та цінує себе ваша дитина:

Дитина, яка цінує себе:

- Насолоджується активним буттям, проявляє свої емоції та почуття на повну силу;
- усвідомлює свою цінність для рідних, близьких, товаришів;
- характеризується позитивним Я-образом, орієнтується у власних чеснотах і вадах, цінує свої позитивні якості, вважає себе достатньо хорошою;
- приймає себе такою, якою є: не ненавидить за вади, не вихваляється чеснотами;
- оптимістично ставиться до своїх можливостей, довіряє собі, покладається на власні сили;
- володіє адекватними засобами допомоги і підтримки себе у складних ситуаціях, конструктивно діє в нових умовах;
- як правило, чесно й правдиво поводить себе щодо себе та інших;
- цікавиться собою: спостерігає, аналізує свої дії, досягнення, вчинки; придивляється до зовнішності, запитує про внутрішнє життя;
- чутлива, сприйнятлива до власного стану, диференціює своє гарне та погане самопочуття;
- схвалює себе за певні здобутки, поважає за позитивні якості, вчинки, високі досягнення в певних сферах життєдіяльності;
- знає, що їй вдається краще, а що – гірше; розуміє, що не може бути бездоганною успішною в усьому;

- відстоює власну гідність, не погоджується із зневажливим ставленням до себе інших, з несправедливими оцінками;
- намагається стати кращою, докладає для цього зусиль;
- вибачає себе та інших за недоречності, огріхи, помилки; виявляє щодо себе та інших толерантність; не перебуває довго в напруженому стані, легко відходить;
- намагається самостійно розв'язувати свої проблеми; звертається по допомогу до інших лише в разі об'єктивної необхідності;
- покладається не лише на оцінки авторитетних людей, а й на реальні кількісно-якісні показники результатів своєї діяльності, довіряє власній самооцінці;
- здатна поводитися совісно за відсутності контролю дорослого та його впливів;
- має амбіції, прагне визнання своїх чеснот авторитетними іншими, домагається уваги значущих людей;
- не сумує на самоті; вміє розпорядитися своїм часом, зайняти себе, прийняти власне рішення, здійснити елементарний вибір;
- диференційовано ставиться до людей, що її оточують: охоче спілкується з приємними дорослими та однолітками, здатна відмовити у прихильності неприємним для неї особам.

Слід зазначити, що ціннісне ставлення дошкільника до себе базується на його уявленнях про власне « Я » - своє тіло та його функції; внутрішній світ: думки, переживання, мрії, плани, цілі, наміри, устремління; соціальний статус, розумові та практичні дії, комунікативні вміння, моральні якості тощо. Чим ширші, глибші уявлення дитини про саму себе, тим більше вона цікавиться собою, цінує себе, порівнює з іншими людьми, у неї формується життєдаєне само ставлення. Для батьків важливо збалансувати орієнтованість на себе зі спрямованістю на інших – родичів, вихователів, товаришів; до самореалізації. У реальному житті дітей, у яких збалансовані всі перелічені ознаки, значно менше, ніж тих, в кого переважає одна або кілька з них. Дисбаланс може призвести до заниженої самооцінки у дитини, до відчуття у неї меншовартісної, які з часом можуть виявитися незворотними.

Тому варто знати і враховувати основні чинники, що можуть викликати дисгармонійне ставлення дитини до себе:

- велика кількість критичних зауважень, негативних суджень, насмішок дорослого;
- недовіра батьків до можливостей дитини, низькі очікування щодо неї, песимістична гіпотеза її розвитку;
- незадоволення батьків реальними досягненнями дитини, применшення значущості її власних зусиль;
- надмірна вимогливість батьків та педагогів;
- надмірна опіка, невсипущий контроль дорослого за думками, поведінкою, діяльністю;
- байдужість батьків до успіхів дитини, її домагань, інтересів, чекань;
- приниження, покарання, образу, ущемлення бажань, приниження почуття гідності;
- ігнорування самооцінних суджень дошкільника, наполягання дорослих на бездоганності й безпомилковості їхніх суджень;
- порівняння дитини, її досягнень, якостей, здібностей з досягненнями одноліток;
- створення дорослими атмосфери конкурентності, змагальних, екстремальних ситуацій;
- постановка перед дитиною різних умов, за яких її любитимуть; відмова в прихильності до неї в разі їх порушення;
- побоювання перехвалити дитину, бажання тримати її в "залізному кулаці";
- відмова батьків підтримати, захистити дитину в складній ситуації;
- невиконання дорослими даних ними обіцянок;
- нещирість дорослого, його небажання поділитися з дитиною важливою інформацією;
- ігнорування дорослими совісті як внутрішнього механізму саморегуляції поведінки; брак розмов про неї, відсутність схвалень совісної поведінки дитини.

Натомість, радимо використовувати висловлювання, що формують позитивні

життєві установки дитини:

- не робити з мухи слона;
- вдягати рожеві окуляри, коли сердитий;
- не воювати з вітриками;
- перекодувати свій мозок-комп'ютер;
- коли тобі погано, знайти собі заняття;
- завести звичку всміхатися;
- забути слово "не знаю";

- хвалити себе, коли є за що;
- підтримувати лише приємні розмови;
- не залишатися сам на сам з неприємностями;
- час від часу поступатися іншим;
- не чекати забагато від чужих людей;
- не прагнути досконалості в усьому.

Ці висловлювання збагачують досвід дитини, налаштовують на гумористичний лад, вправляють у позитивному ставленні до себе та життя в цілому.