

Западное управление министерства образования и науки Самарской области



ГБОУ ДПО ЦПК «Ресурсный центр г.о. Сызрань Самарской области»

Окружной семинар для педагогов-психологов структурных подразделений, реализующих общеобразовательные программы дошкольного образования

«Отношение к себе как предпосылка уверенности и условия ее формирования в дошкольном возрасте»

03.04.2018 года

Место проведения: ГБОУ ДПО ЦПК «Ресурсный центр г.о. Сызрань Самарской области»

1. Регистрация участников семинара.
2. «Отношение к себе как предпосылка уверенности и условия ее формирования в дошкольном возрасте», Салова Людмила Вениаминовна, методист ГБОУ ДПО ЦПК «Ресурсный центр г.о. Сызрань Самарской области».
3. «Использование тренинговых упражнений в работе с детьми дошкольного возраста», Ускова Галина Васильевна, педагог-психолог СП «Детский сад» ГБОУ СОШ п.г.т. Балашейка.
4. Подведение итогов семинара.

Руководитель: Салова Л.В., методист ГБОУ ДПО ЦПК «Ресурсный центр г.о. Сызрань Самарской области».

**Отношение к себе как предпосылка уверенности
и условия ее формирования в дошкольном возрасте**

Салова Л.В., методист ГБОУ ДПО ЦПК

«Ресурсный центр г.о. Сызрань Самарской области»

В дошкольном возрасте складывается ядро уверенности в себе – самоотношение, которое важно рассматривать не только в аспекте уверенности, но и как предпосылку психологического и физического здоровья ребенка. Многочисленные эксперименты показали, что действия, вызывающие снижение самоотношения, приводят к ослаблению иммунной системы и как следствие к большей уязвимости организма. С возрастанием самооценки у человека увеличивается уровень серотонина, что способствует улучшению самочувствия. Наверное, все мы замечали, как ситуации, повышающие самоотношение, вызывают прилив сил, хорошее самочувствие. И, наоборот, после ссор и обид наступает усталость, начинает болеть голова, повышается давление.

С этим соглашаются сегодня и специалисты по психическому здоровью. Они полагают, что потребность в высокой самооценке столь фундаментальна и существенна, что в случае, когда она удовлетворена, то и все остальное придет в гармонию. Психиатр одной нью-йоркской психиатрической клиники утверждал, что, если бы люди вместо самоуничтожения и уверенности в том, что они ни на что не годны, любили и ценили себя, их нагрузка уменьшилась наполовину. Специалисты из Клиники душевного здоровья при Калифорнийском университете считают, что их основная задача – помочь пациентам найти все хорошее, что в них есть.

И как только пациент начинает больше ценить себя, его самочувствие улучшается.

Для ребенка потребность иметь позитивное самоотношение еще важнее. Его самооценка только формируется и зависит от нескольких условий. Как ни странно, многие дошкольники гораздо лучше осведомлены о своих недостатках, чем о достоинствах. С возрастом эта асимметрия только увеличивается. Так происходит потому, что у самих взрослых отсутствует устойчивое положительное самоотношение. В какой-то степени это определяется особенностью нашей культуры, в которой в качестве добродетели приветствуется скромность и осуждается хвастовство: «Не хвали себя сам, жди, пока другие похвалят». Искать в самом себе достоинства считается мало приличным, а заниматься самобичеванием – делом весьма полезным.

Взрослым, стремящимся сформировать положительное самоотношение у детей, нужно начать с себя. Способы могут быть разные. Например, вспоминать и называть свои хорошие качества, важно, чтобы их количество раз от раза увеличивалось. Или подумать о том, что важного и ценного удалось совершить в течение дня, недели, месяца, кому удалось помочь, кто без вашего участия чувствовал бы себя хуже. Интересно составить список тех людей, которым вы нужны по разным причинам.

Очень полезно периодически осознавать то ценное, что осуществил человек. Это можно сделать с помощью упражнения Дж. Рейнуотер «Похвальное слово самому себе», которое лучше проводить в группе, но возможно и индивидуально.

«В течение 10 минут с закрытыми глазами вспоминайте свою жизнь.

Начните с самых ранних детских воспоминаний.

Вспомните каждое ваше достижение, каждую заслугу, каждое совершенное дело, которым вы можете гордиться.

Откажитесь от любых скромных и снижающих ваши достоинства замечаний (например, «В институте я был первым в группе. Правда, в ней было всего десять человек»). Отбросьте второе предложение и оставьте только первое!).

Обратите особое внимание на те события, которые без вашего участия приняли бы совсем другой оборот (например, случай, когда вы выступили и защитили вашего товарища по работе или, когда вы опоздали на назначенную встречу, потому что помогали потерявшемуся ребенку добраться до дома).

И не забудьте поступки, которые кому-то могут показаться легкими, но для вас были трудны (например, когда вы сделали замечание хулигану, хотя у вас и дрожали колени)».

Кроме того, очень важно научиться находить источники радости, которые мы обычно не замечаем. Для этого можно использовать упражнение «Уровень счастья», предложенное Дж. Рейнуотер:

Составьте список всего того, за что вы можете быть благодарны судьбе в настоящий момент. Проследите, чтобы в ваш список было включено все, что стоит благодарности – солнечный день, сбережения (даже если сумма не очень велика), здоровье, здоровье членов семьи, жилье, пища, красота, любовь, мир.

И если мы регулярно будем заниматься такого рода эмоциональной психогигиеной, то и самооотношение наших детей будет повышаться.

Иногда родители задают такой вопрос, а можно ли ребенка перехвалить? Что если он зазнается?

Перехвалить, так же, как и перелюбить ребенка нельзя. Взрослые принимают за зазнайку ребенка, который постоянно стремится к похвалам взрослых, зависим от них. Он все делает, чтобы его заметили и похвалили,

без этого грустит и опускает руки. Получается, что такой ребенок не может жить без внешней поддержки. Это так, потому что по каким-то причинам он имеет глубокую неуверенность в себе.

Таких причин может быть много. В частности, иногда словесные похвалы взрослых полностью перечеркиваются действиями, которые дают ребенку понять, что он сам ничего не может. Например, ребенок вырезает кораблик, а мама потом доделывает работу, чтобы получилось более аккуратно. Или папа вместе с сыном собирает конструктор, чтобы «у него лучше получилось». А бабушка старательно одевает внука на прогулку, потому что «в ушки надует, если сам оденется». Если ребенок постоянно стремится, чтобы его похвалили – это первый звоночек того, что у него формируется неуверенность в себе.

Второй звоночек – это отказ от деятельности в трудной ситуации. Не получается сразу – значит не буду продолжать. Иногда родители считают такого ребенка ленивым. Но лень не обусловлена физиологией, а всегда имеет психологическую причину. Столкнувшись с трудностью, ребенок бросает клеить, рисовать, лепить, потому что абсолютно убежден – все равно не получится так хорошо, как у них, взрослых. Как поступать, когда ребенок злится, плачет и бросает дело? Важно подбодрить его и помочь собраться. Вот, например, какой выход из подобной ситуации нашла одна мама. Она показала дочке, как травка пробивается сквозь асфальт. Обратила внимание на то, какой асфальт плотный и какую силу нужно иметь, чтобы росточек пробился к свету. Когда у девочки что-то не получается, мама говорит ей: «Даша, ты, как росточек, старайся». Девочка усвоила это и стала помогать папе в трудной ситуации: «Папа, ты, как росточек...»

Взрослым также нужно показать ребенку, что он имеет право на ошибку, что не обязательно все должно получаться с первого раза. Для этого

можно вместе осваивать новые виды деятельности, к примеру, катание на роликах.

Для формирования уверенности в себе детям необходим и опыт побед. Интересно, что они интуитивно сами находят его источники. В частности, очень любят играть со взрослыми в игры-ходилки (ребенок и взрослый по очереди бросают кубик, передвигая фишки по игровому полю, стараются первыми дойти до цели). Обычно с 4 лет дети очень любят играть в подобные игры. Они очень стремятся к победе, иногда хитрят, «мухлюют», злятся, если проигрывают. Поначалу не стоит замечать эти хитрости и требовать абсолютной честности. Победа необходима ребенку. Проигрывать он научится позже. И он сам будет строго соблюдать правила, но закончит игру только на своей победе.

Итак, опыт побед, опыт успехов можно назвать вторым важнейшим условием формирования положительного самоотношения у дошкольников. Полезны любые соревнования, в которых ребенок может побеждать и видеть внешний эффект своих успехов. Это могут быть не только чисто игровые, но и познавательные задания. Хорошо, если ребенок осваивает какую-то деятельность, в которой некомпетентны взрослые, например, игру на музыкальных инструментах.

Опыт успеха очень важен для малыша, но высшим «родительским пилотажем» можно назвать предоставление ребенку возможности быть полезным своим близким. Принося пользу, ребенок ощущает, что от его действий что-то зависит, что он может влиять на окружающую среду. Его самооценка сразу же возрастает. Вот что рассказала мама пятилетней Даши:

«Я посадила дочку рядом с собой и сказала: «Даша, у меня сейчас очень мало свободного времени. Не могла бы ты иногда убирать и мыть посуду. Она, конечно, сказала, что могла. И иногда делает это. Важно только не превратить это в муштру и доверять ребенку. Не перемывать после него и

не огорчаться, если он что-то разобьет. Я купила ей фартучек с собачками и красивые резиновые перчатки. Так она недавно и пол помыла. Была очень горда собой».

Взрослые могут придумывать и рассказывать сказки и истории, слушая которые ребенок будет идентифицировать себя с их героями. Понятно, что сложность сюжета зависит от возраста ребенка. Приведем пример сказки для мальчика 3,5–4 лет:

Однажды родители с сыном решили поехать на дачу. Сели в электричку, выпили воду, купленную на вокзале, посмотрели в окно и вскоре добрались до нужной станции. Но дача находилась не рядом со станцией, поэтому их встречал дедушка на машине. Сели они в нее и поехали. Стемнело. А тут у дедушки сильно заболела рука, и он не мог больше вести машину. Они остановились посреди леса. Тут же волки подскочили, стали в окна заглядывать, выть. Дедушка спрашивает: «Папа, ты можешь вести машину?» Папа говорит: «Нет». «Мама, а ты?» – «Нет». Что делать? И тут сын говорит: «Дедушка, я могу, я всегда внимательно смотрел, как ты рулил. Мальчик быстро сел за руль, завел машину и выехал из опасного леса».

Приведем пример сказки для мальчика 5 лет:

Однажды разбойники решили напасть на дачные участки. Они знали, что там совсем нет охраны и оружия. Бандиты разбили лагерь за озером, которое было рядом с дачами, на дальней стороне, куда никто не ходил.

А одному мальчику подарили лодку пирогу. И он случайно доплыл до той дальней стороны и услышал разговоры разбойников. Что делать? Рассказать взрослым? Но на дачах только мамы, папы работают, и один дедушка на всех. Да и оружия у него нет. Тогда мальчик решил собрать войско из ребят. И вот поздним вечером, когда взрослые легли спать, они потихоньку собрались около ворот в кустах сирени. Каждый принес что у

него было: ружье, пистолет, саблю, меч. Мальчика этого выбрали командиром. Им недолго пришлось ждать, потому что совсем скоро слышались шаги разбойников.

– Пли, – скомандовал мальчик. И ребята затрещали, защелкали, закричали так громко, что самим стало страшновато.

Разбойники отступили. Они ведь в темноте не видели, что это дети и что ружья у них игрушечные. Они решили, что кто-то о них узнал и вызвал милицию.

А утром взрослые были удивлены, когда около ворот заметили много следов каких-то огромных сапог. Они вызвали милицию. Собака взяла след, и милиционеры догнали разбойников. Так все и узнали, как отважные мальчики спасли весь дачный поселок.

Почему придуманные сказки бывают для ребенка порой более значимыми, чем известные литературные произведения? Они опираются на конкретную область интересов, желаний ребенка, позволяют ему почувствовать, что сказка повествует о нем.

Если высокое самоотношение так важно для человека, для его уверенности в себе, то как можно вовремя заметить, что оно снижается? Какие действия ребенка можно считать уже не звоночком, а колоколом для родителей, призывающим кардинально менять взаимодействие с ним?

В качестве такого колокола можно считать ситуации, когда ребенок уже не стремится добиться успеха, чтобы получить внимание родителей, а, наоборот, ведет себя с точки зрения взрослых, ужасно настолько, что они не могут его не заметить. Они будут его ругать, наказывать, укорять, проявляя так называемое негативное внимание. А ребенок начнет потихонечку привыкать к тому, чтобы его замечают только тогда, когда он «плохой».

Конечно, это не значит, что он решил так себя вести. Нет, он сам не осознает свои действия. Но потребность получать внимание так высока, а поощрения взрослых добиться так трудно, что ребенку легче принять наказания, чем совсем остаться без внимания взрослых.

В этой ситуации необходимо воспринять плохое поведение как информацию, которую посылает вам ребенок. «Что мой ребенок хочет мне сказать таким поведением?» – вот первая реакция эффективного родителя на любой негативный поступок ребенка.

Обычно послания детей можно отнести к одной из трех групп.

1. Привлечение внимания

Ребенку сложно получать позитивное внимание родителей, поэтому привычным становится привлечение внимания через негативные поступки. Суть послания, которое содержится в таких поступках – «Заметьте меня, покажите, что любите».

Как обычно реагируют родители и педагоги на такой способ привлечения внимания? Замечаниями, собственными сильными эмоциональными реакциями, закрепляющими на самом деле плохое поведение ребенка.

Давайте послушаем сказку, которая рисует перспективы развития ребенка – привлекателя внимания.

Сказка про мячик, который забыл, что он волшебный

Жил-был на земле волшебный мячик. Одна половинка его была темно-коричневой, а вторая – нежной. Как это нежной? Дело в том, что мячик наш был не простой, а волшебный. И нежная его половина становилась нежно-золотистой, если в душе поселялся солнечный свет. Нежно-голубой, если он

думал о любимых клумбах с цветами. Нежно-розовой, если он мечтал о любви.

Но вот мячик пошел в школу. И стал потихоньку прятать от окружающих свою нежную сторону, потому что даже самые безобидные насмешки друзей и самые маленькие уколы со стороны взрослых казались ему очень болезненными. Все чаще он поворачивался к людям своей коричневой стороной, которая со временем становилась все более темной. А те люди, которые познакомились с мячиком совсем недавно, даже и не знали, что он не сплошь коричневый, потому что видели от него только резкие выпады. Наблюдали странные поступки. Не понимали, что он на самом деле хочет не обидеть их, а всего лишь заявить о себе. «Я существую, заметьте меня, обратите на меня внимание», – даже не говорили, а громко кричали эти странные поступки. А взрослые называли это грубым нарушением поведения, стыдили, вызывали родителей.

И тогда мячик принял решение: «Раз они меня не любят, я вообще никогда не буду показывать им свою нежную сторону, буду все время коричневым. Пусть считают меня плохим. Если им так этого хочется».

Шло время. Сверстники и учителя привыкли, что среди них находится темно-коричневый мячик. Даже родители только иногда вспоминали, что когда-то в прошлом он мог быть нежно-золотистым, нежно-голубым, нежно-розовым. А потом... потом сам мячик забыл, каким он был прежде.

Но наступала весна. Она заявляла о себе набухшими почками и временами прорывавшимся солнечным светом. И это было уже не зимнее солнце, потому что оно заставляло восхищаться и любить все окружающее, дарило веру в сказку, в волшебство. «Волшебство, волшебство», – задумчиво перебирал эти слова в памяти наш мячик. «Но разве меня это касается? Вспомнил! – вдруг воскликнул он. – Я же волшебный».

И мячик начал искать свои нежные стороны. Удивляясь, он открывал в себе на той нежной стороне щедрость и добродушие, кротость и безмятежную улыбку. «Надо же, я совсем не знал, какой я, – думал он, – оказывается, я только начинаю узнавать себя». И, наверное, это здорово, когда ты можешь узнавать себя. Только ты сам должен быть готов к этому.

И тогда ты почувствуешь свою силу, богатство и с удивительной легкостью поскачешь в гору, которая называется Жизнь.

Эта сказка говорит о том, что не стоит акцентировать внимание на плохом поведении. Однако длительное игнорирование также дает ненамного лучший результат, поскольку ребенок может начать вести себя еще хуже. Родители должны дать почувствовать ребенку, что его любят (погладить его по спине или голове, улыбнуться).

2. Борьба за власть, или Кто у нас главный

Как правило, эти послания используют дети со слабым Я. Для них заставить кого-то поступить по-своему – возможность почувствовать собственную силу. «Пусть мне будет плохо. Меня накажут, но в какой-то момент я почувствую себя сильным», – так могли бы сформулировать дети причины своих поступков, если бы умели это делать.

Понимая это, родители найдут способ предъявлять свои требования в мягкой форме, а главное, предоставлять право выбора: «Какой пастой ты будешь чистить зубы?», «После какого мультфильма ты сразу пойдешь спать?». Иногда полезно согласиться с желанием ребенка, отложив его «на потом». «Я куплю машину, обязательно, но потом, когда... (будут деньги, время, настроение и т.п.). Детям со слабым Я нужно постоянно подтверждать их значимость для окружающих. Показывать, что другие видят сильные стороны ребенка, относятся с уважением к его мнению.

3. Месть, или Я хочу тебя наказать

Если ощущение собственной слабости ребенка станет слишком мучительным и невыносимым, он начнет вымещать обиду всеми доступными ему способами. Он может совершать совершенно дикие поступки, которые могут сильно ранить родителей и заставить уже их мучиться от обиды. Возможно, какое-то время лучше ничего не предпринимать, а «остудить сердце» и поговорить с ребенком о собственных и его чувствах, о настоящих причинах его поведения, о возможных последствиях. Полезно признавать и свои ошибки.

Нужно заметить, что помимо плохого поведения и ухода в болезнь нередко сниженное самоотношение у детей проявляется в их стремлении к суперсовершенству. Такие дети обычно всегда аккуратны и послушны, убирают за собой игрушки и доедают обед до конца, на занятиях в детском саду сидят смирно, а дома по первому слову мамы ложатся спать. Такое поведение необходимо им, чтобы получать постоянные похвалы взрослых – «умница», «молодец», «берите пример с Миши» и т.п. Неуверенному в собственной ценности ребенку нужно постоянное подкрепление извне его собственной значимости. Можно сказать, что в дошкольном возрасте у таких детей формируются зачатки так называемых социальных страхов, т.е. страхов не соответствовать общественным нормам. Однако взрослых это обычно не беспокоит, поскольку детей хвалят в детском саду, дома они делают все как нужно. Беспокойство появится позже, когда ребенок пойдет в школу.

Использование тренинговых упражнений в работе с детьми дошкольного возраста

Ускова Г.В., педагог-психолог СП «Детский сад»

ГБОУ СОШ п.г.т. Балашейка

Цель: познакомить педагогов-психологов с приемами уверенности для работы с детьми дошкольного возраста:

Задачи:

- 1) коммуникативное общение педагогов-психологов;
- 2) дать возможность педагогам применить полученные знания на практике.

Материалы: листочки-бейджики и иглы (по количеству человек), 2 листа (формат А 4), 2 маркера.

Ход занятия:

Ведущий: Здравствуйте! Я рада вас приветствовать на нашем мастер-классе на тему: «Использование тренинговых упражнений в работе с детьми дошкольного возраста». Предлагаю всем присутствующим написать на импровизированных бейджиках свои имена, прикрепить их себе на одежду и встать в круг. *(Педагоги-психологи выполняют задание)*

Ведущий: Сейчас я вам предлагаю выполнить несколько упражнений.

Упражнение: «Снежный ком»

Первый участник называет свое имя, второй участник – называет имя первого участника плюс свое и т.д. Т.е. каждый последующий участник называет все имена, которые были перед ним (начиная с первого), а затем присоединяет свое имя. *(Педагоги-психологи выполняют задание)*

Упражнение: «Немного о себе»

Все присутствующие по очереди рассказывают о себе: Ф.И.О., кем и где работает (какой именно д/с), опыт работы (сколько лет). *(Педагоги-психологи выполняют задание)*

Упражнение: «Карусель»

Участники делятся на два круга (внешний и внутренний) и встают лицом друг к другу – парами. Затем они выполняют несколько заданий, при этом после каждого задания «внутренний» круг продвигается на одного

человека по часовой стрелке. Задания: - поздороваться с человеком, с которым вы видите каждый день; - поздороваться с человеком, которого вы не видели очень давно; - познакомиться с незнакомым человеком и т.д. *(Педагоги-психологи выполняют задание)*

Упражнение: «Портрет идеального педагога»

Участники делятся на две команды. Каждой команде дается маркер, чистый листочек бумаги (формат А 4) и они выполняют задание: «Опишите образ идеального психолога, как вы его видите – внешний вид, профессиональные качества и т.д.» *(Педагоги-психологи выполняют задание)*

Упражнение: «Без маски»

Участники по очереди берут листочки с началом фраз (- верю, что я...; - мне особенно сейчас хочется... и т.п.), которые им необходимо продолжить (на раздумье им дается 3-5 секунд). *(Педагоги-психологи выполняют задание)*

Упражнение: «Улыбка»

Участники улыбаются друг другу, поворачивая при этом голову направо и налево.

Ведущий: Молодцы, все справились с заданиями. А сейчас я вам предлагаю посмотреть на свои ладони. Представьте, что на одной ладони у вас радость, на другой – улыбка. И чтобы они никуда от вас не ушли, также, как и ваше хорошее настроение, я предлагаю вам их соединить и похлопать друг другу и себе. *(Педагоги-психологи выполняют задание)*