

**Консультация для воспитателей**  
**«Повышение самооценки тревожного ребенка»**

**Подготовил: Педагог-психолог**

**Иванова Л.В.**

Заниженная самооценка ребенка может выражаться в болезненном восприятии критики от окружающих, обвиняя себя во многих неудачах, в боязни браться за новое сложное задание. Как правило, такой ребенок чаще других подвергается манипуляции со стороны взрослых и сверстников. Кроме того, чтобы вырасти в собственных глазах, тревожный ребенок иногда любит покритиковать других.

Для того, чтобы повысить самооценку ребенка, оказывайте ему поддержку, проявляйте искреннюю заботу о нем и как можно чаще давайте позитивную оценку его действиям и поступкам.

Прежде всего необходимо как можно чаще называть ребенка по имени и хвалить его в присутствии других детей и взрослых.

Отрицательное влияние на формирование адекватной самооценки ребенка оказывает сравнение его результатов с результатами других детей. Если вы все-таки хотите провести сравнение, то лучше сравнить результаты ребенка с его же результатами, которых он достиг вчера, неделю или месяц назад.

При общении с ребенком постарайтесь установить визуальный контакт, такое прямое общение «глаза в глаза» вселяет чувство доверия в душу ребенка.

Рассказывайте ребенку о своих собственных затруднениях, испытанных вами в тех или иных ситуациях (сейчас или в детстве), и как вы с ними справлялись. Это поможет расширению поведенческого репертуара ребенка и осознанию того, что и у других людей существуют проблемы, сходные с его собственными.

Необходимо быть последовательным в воспитании ребенка. Повышению самооценки ребенка способствует демократический стиль воспитания. Обратного эффекта можно достичь, используя авторитарный и попустительский стили.

Положительное влияние на самооценку ребенка оказывает большое количество приятных событий (поездки, путешествия и т.д.) и отсутствие или снижение количества отрицательных событий.

Выработке адекватной самооценки способствует хорошее физическое развитие и здоровье.

### **Рекомендации педагогам**

1. Обращаться к тревожному ребенку нужно по имени, хвалить его даже за незначительные успехи, подбадривать «У тебя обязательно получится», «Молодец!» и отмечать их в присутствии других детей;

2. Нельзя детей сравнивать друг с другом. Лучше сравнить достижения ребенка с его же результатами, показанными, например, неделю назад;

3. При обращении к тревожному ребенку с просьбой или вопросом, желательно установить с ним контакт глаз: либо наклониться к нему, либо приподнять ребенка до уровня глаз взрослого;

4. В работе с тревожными детьми использовать игры на телесный контакт, можно просто погладить ребенка по голове, обнять его, посадить на колени.

5. Полезно снизить количество замечаний.

### **Источники:**

1. Ивахова, С. В. Тревожный ребенок. Как помочь дошкольнику управлять своим поведением / С. В.

2. Иванова Н.Ф. Преодоление тревожности и страхов у детей 5-7 лет. Волгоград: Учитель 2020.

3. Изард К.Е. Психология эмоций СПб.-1999

4. Лютова Е.К. Тренинг эффективного взаимодействия с детьми СПб., 2001