

ТЕМА САМООЦІНКА І САМОКОНЕПЦІЯ: ЧОМУ НАМ ВАЖЛИВО ЦЕ ЗНАТИ?

Те, як діти почувають себе, визначається реакцією і ставленням до них інших дітей і дорослих. Наша робота як педагогів, полягає у розвитку позитивних почуттів у дітей. Ми маємо також вміти вирізняти дітей, які мають низьку самооцінку і допомагати їм. З розвитком дитини змінюється і її самооцінка. Наша взаємодія з маленькими дітьми впливає на їх самооцінку – позитивно або негативно.

Вірджінія Сатір, відомий американський психолог і психотерапевт, у своїй книзі «Створення людей» описала історію з часів свого дитинства, коли вона жила на фермі. На задній терасі їхнього двору стояв великий залізний чан із закругленими боками, на трьох ніжках. Мама варила в ньому мило і певну частину року цей чан був заповнений милом. Весною батько заповнював чан добривами для квітів. Коли хтось хотів використати чан, він повинен був запитати себе: «Що зараз у чані? Наскільки він повний?»

Через аналогію з чаном, В.Сатір допомагає нам зрозуміти поняття самоконцепції і самооцінки. **Самоконцепція** — це наші думки і переконання щодо себе. Це те, що ми думаємо про себе, хто ми є. **Самооцінка** — це наше ставлення до цих думок і переконань. Це те — до якої міри ви подобаєтесь собі — репутація, що є у вас всередині.

Ваша самооцінка може змінюватися з дня на день. Інколи ви відчуваєте себе, як повний чан. Наступного дня ви можете почувати себе, як незаповнений чан.

Самоконцепція - більш стабільне поняття, яке складається з великої кількості переконань і тверджень, які визначають, чому ми є саме такі, які ми є. Деякі з цих переконань - об'єктивні факти, які легко перевірити. *Наприклад*, я - жінка, я - вихователь, я - мама тощо.

Деякі з переконань, що формують вашу самоконцепцію, є думками. Думки є суб'єктивними, їх складніше перевірити, тому що їх можуть не поділяти інші, насправді, це можуть бути лише ваші думки. Думки мають дуже важливу роль для самоконцепції. *Наприклад*, ви можете думати, що ви — розумні, товсті, смішні, спортивні, ліниві тощо. Наша самоконцепція складається як з позитивних, так і з негативних фактів та думок.

Сила фактів і думок є великою, оскільки вони формують нашу ідентичність. Кожна ідея має свою вагу і важливість. Деякі факти і переконання є дуже важливими для нашої особистості. Ми постійно використовуємо їх. Вони визначають, ким ми є тепер, що ми робимо і ким ми станемо. Вони формують своєрідний екран сприйняття, через який ми дивимося на світ. Вони надають форму речам, з якими ми стикаємось і визначають нашу реакцію на них, так як ці думки і факти визначають нас, якими ми себе бачимо. Коли ми отримуємо інформацію, ми трактуємо її через призму наших переконань. Якщо інформація відповідає нашим переконанням, ми додаємо її до файлів з підтвердженими даними. Якщо ж інформація не відповідає нашим переконанням, ми намагаємось проігнорувати або відкинути її. Наприклад, якщо ви переконані, що ви розумна людина, ви бачите світ очима розумної людини. Дуже мало шансів, що ви зробити щось до такої міри нерозумне, щоб перевернути це своє основне переконання. Ви діятимете, як діють розумні люди, робитимете речі, які роблять розумні люди, ризикуватимете, як це роблять розумні люди, і ви, напевне, ВФ «Крок за кроком»

Роздатковий. Тема самооцінка і самоконцепція: Чому нам важливо це знати?

сприйматимете той факт, що ви розумні, як щось, що вам належить само собою. (Додайте особистий приклад, нехай учасники поділяться основними переконаннями про себе.)

Наша самоконцепція з часом змінюється як в позитивну, так і в негативну сторони, але зміни відбуваються повільно. Як педагоги, ми маємо розуміти, що діти перебувають в процесі формування своїх самоконцепцій. Фактично, дошкільний період — це найважливіший період у розвитку самоконцепції в дитини, в цей час діти чують, як їх хвалять, оцінюють. Вони дізнаються, ким вони є зі слів та ставлень інших до них. Наша робота полягає в тому, щоб передати дітям точні, позитивні повідомлення, які вони можуть використати для формування позитивної самоконцепції. Ми маємо розуміти важливість самоконцепції, як вона розвивається в наших дітях, що ми можемо зробити, щоб покращити їх самоконцепцію.

КОРИСНІ ПОРАДИ: ФОРМУВАННЯ ПОЗИТИВНОЇ САМООЦІНКИ У ДІТЕЙ

- Отримуйте задоволення від своєї роботи! Якщо вам цікаво і весело, радітимуть і діти.
- Організуйте центри діяльності, затишні куточки, меблі та обладнання мають відповідати розмірам дітей. Переконайтеся, що середовище, де перебувають діти, активне та охайне, але не занадто.
- В основі усіх ваших дій мають бути знання і розуміння основних особливостей процесів розвитку та навчання малих дітей, наприклад: «Діти навчаються і розвиваються краще, якщо вони взаємодіють з турботливими дорослими та конкретним досвідом».
- Запроваджуйте такий розпорядок дня, за яким діти найбільше часу проводили б за активним навчанням за вибором. Використовуйте ігри, кубики для конструювання, умови для дослідження, рольові ігри, художню творчість.
- Беріть участь у грі дітей, не повчаючи їх. Спостерігайте за грою, розширюйте її можливості, додавайте нові предмети, задавайте запитання. Будьте завжди поруч, якщо це необхідно.
- Організуйте активну ігрову та навчальну діяльність дітей індивідуально або у малих групах. Не обмежуйте розвитком окремих навичок. Наприклад, розвиваючи навички різати ножицями, краще запропонуйте дітям вирізати карточку з їхнім іменем, а потім прикріпити її до збудованих ними будиночків, аніж просто змушувати дітей різати папір по лініях.
- Плануйте свою роботу з урахуванням потреб та інтересів дітей.
- Розвивайте у дітей особливі навички, необхідні їм для спілкування, вирішення проблем, співпраці.
- Надавайте дітям більше можливостей приймати самостійні рішення, бути лідерами, здійснювати обдуманний вибір, бути відповідальними. Заохочуйте дітей до самоконтролю, зменшуйте контроль зі свого боку.
- Часто і захоплено говоріть дітям про те, що вони добре зробили, про їхні здібності. Висловлюйтеся конкретно.

Роздатковий. Тема самооцінка і самоконцепція: Чому нам важливо це знати?

- Навчайте дітей виправляти погану поведінку, а у разі повторення робіть відповідні висновки. Уникайте як винагороджувати дітей, так і карати їх. Поставте за мету навчити дітей отримувати задоволення від власних досягнень і успіхів.
- Створюйте різні можливості доброзичливого спілкування і взаємодії.
- Поводьтеся з дітьми справедливо і не забувайте про їхні індивідуальні особливості. Вивчайте і враховуйте потреби та сильні сторони кожної дитини.
- Плануйте і переглядайте свої плани. Ретельно і уважно плануйте свою діяльність і середовище. Спираючись на результати спостережень, плануйте знову.
- Познайомтесь якнайближче із сім'ями дітей. Взаємодійте з батьками, намагайтесь отримати від них необхідну інформацію. Для встановлення ефективних стосунків, намагайтесь краще зрозуміти дитину, здобути її довіру. Відвідайте сім'ї удома, попередньо отримавши від них згоду на це. Запрошуйте батьків до себе в гості.
- Діліться своїми ідеями і проблемами з іншими фахівцями. Просіть досвідчених колег чи наставників спостерігати за вашою діяльністю і ділитися зворотним зв'язком.
- Підвищуйте свій професійний рівень і поважайте здобутки колег. Не чекайте, коли вас змусять освоювати передовий досвід чи вирішувати якусь проблему. Отримуйте інформацію з перших рук, цікавтеся професійними новинками.
- Використовуйте у своїй роботі нові ідеї, про які ви прочитали чи дізналися на професійних заходах.
- Знайте свої недоліки та у разі потреби звергайтеся за допомогою.
- Несіть відповідальність за якість вашої програми. Уникайте виправдань на кшталт: «Брак коштів» або «Брак часу». Не створюйте проблеми і не скаржтеся на них, краще допомагайте їх вирішувати.

РОЗВИТОК ПОЗИТИВНОЇ САМООЦІНКИ У ДІТЕЙ: ЯК МИ МОЖЕМО ДОПОМОГТИ?

1. Компетентність

- У кімнаті розмістіть зображення з малюнками так, щоб діти могли їх побачити і повернути матеріали/іграшки на місце.
- Заохочуйте дітей звертатися за допомогою один до одного, а не залежати цілком від дорослих.
- Навчальні матеріали, гачки, раковини, меблі мають бути розташовані на такій висоті, щоб діти могли дотягнутись до них і використовувати їх самостійно.
- Фотографуйте дітей та їхні роботи. Створіть альбом групи під назвою «Я можу».
- Розміщуйте роботи дітей у кімнаті так, щоб діти могли їх розглядати.
- Інформуйте батьків про досягнення їхньої дитини.
- Протягом року зберігайте зразки дитячих робіт, щоб вони самі могли оцінити успіх, якого вони досягли.

2. Контроль/Відповідальність

- Дозволяйте дітям здійснювати вибір, якщо це можливо. Наприклад, вибирати їжу, центри діяльності, партнерів, пісню, історію для читання тощо.
- Проводьте творчі заняття, які дозволять дітям створити щось самим.

Роздатковий. Тема самооцінка і самоконцепція: Чому нам важливо це знати?

- Перед тим, як діти робитимуть щось за власним вибором, допоможіть їм спланувати це заняття, а по його завершенню спільно зробіть огляд того, що вдалось зробити (оцінка).

- Допоможіть дітям називати і розуміти свої почуття.

3. Безпека

- Сформууйте декілька простих, позитивних правил поведінки в групі, щоб діти знали, чого від них чекають. Допоможіть дітям вивчити правила, застосовуючи їх на практиці.
- Зобразіть розклад дня у картинках. На початку кожного дня спільно з дітьми обговоріть його.
- Кожного дня виділяйте час для розмови з кожною дитиною. Коли розмовляєте з дитиною, ваші очі мають бути на одному рівні з очима дитини.
- Попереджуйте дітей про зміну виду діяльності.
- Створіть в кімнаті куточок тишини, де діти можуть охолонути чи посидіти тихо.
- У кімнаті мають бути м'які речі і місця — м'які іграшки, подушки, доріжки тощо.
- Кожна дитина має знати, що її приймають без застережень — ви цінуєте її вже тому, що вона є така, яка вона є.

4. Відчуття приналежності до спільноти.

- Вчіть дітей привносити щось своє, коли вони приєднуються до групи дітей, які граються разом.
- Плануйте вправи, в яких діти будуть робити щось спільно (наприклад, будувати великі колажі, змивати фарби, будувати сніговика тощо).
- Організуйте у групі куточок друзів, в якому можуть гратися тільки двоє дітей, але вони мають гратися разом.
- Помістіть у групі іграшки, які будуть заохочувати дітей гратися разом.
- Якомога частіше давайте дітям можливість гратися в парах, допомагати один одному, вчити один одного.

5. Індивідуальність

- Поясніть дітям, чому усі вони неповторні.
- Нехай кожна дитина створить своє портфоліо під назвою «Я», до якого увійдуть відбитки руки чи ноги, її фотографії, її роботи тощо.
- Обирайте «Дитину тижня», яка буде вибирати книжки для читання, виконуватиме роль вашого помічника, зробіть виставку її фотографій, батьки можуть написати історію чи скласти стенд про свою дитину тощо.
- Розмістіть в кімнаті дзеркала, щоб діти бачили свої неповторні риси.
- Попросіть дитину намалювати вас, поки ви малюєте її.
- Уважно вислуховуйте дитину.
- Будьте уважні до інтересів дітей і додавайте матеріали, які допоможуть дітям досліджувати свої інтереси