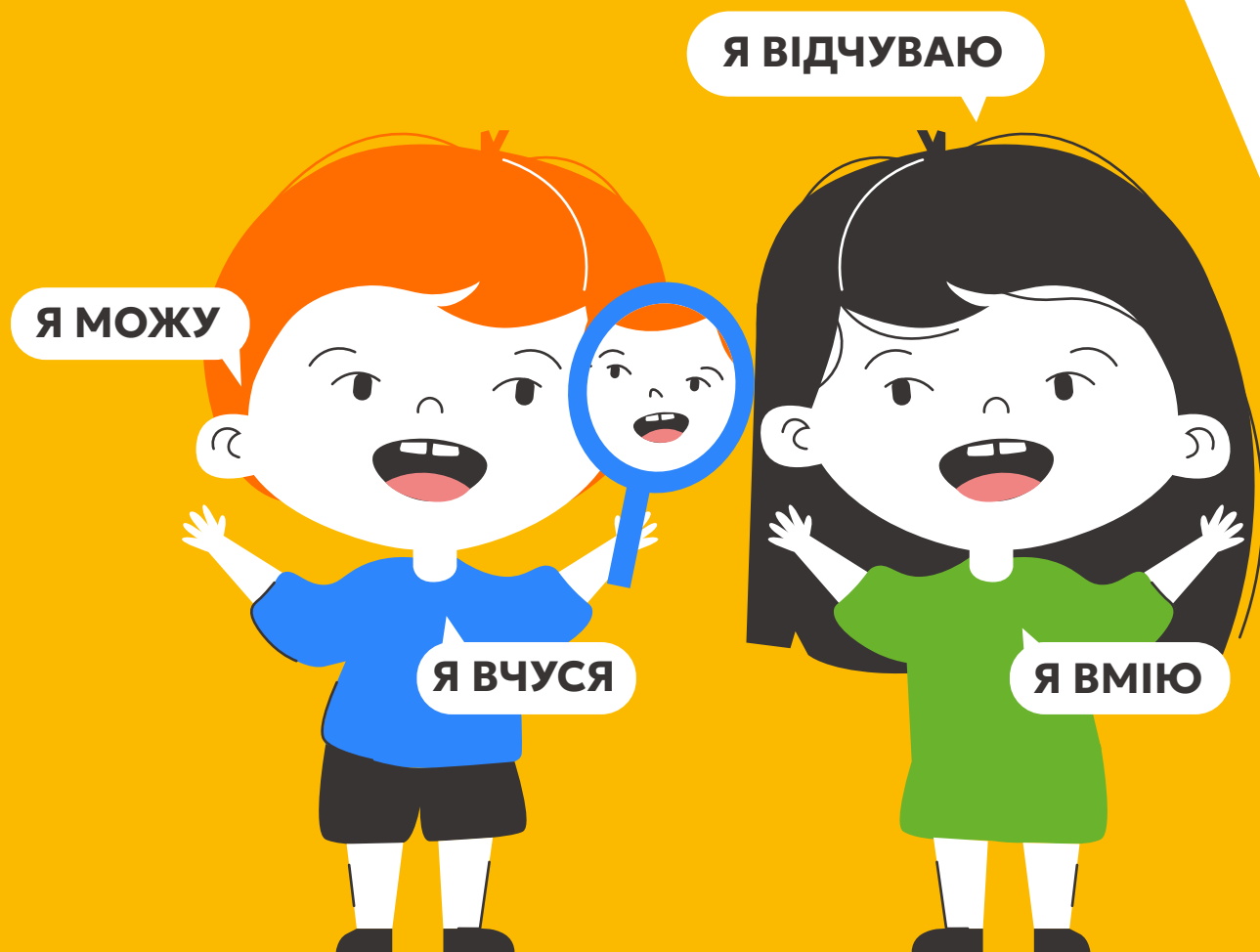




**СПРИЯЄМО ФОРМУВАННЮ  
САМОУСВІДОМЛЕННЯ, САМОРЕФЛЕКСІЇ  
ТА САМООЦІНКИ В ДОШКІЛЬНЯТ**

# СПРИЯЄМО ФОРМУВАННЮ САМОУСВІДОМЛЕННЯ, САМОРЕФЛЕКСІЇ ТА САМООЦІНКИ В ДОШКІЛЬНЯТ

*Розвиток самоусвідомлення, саморефлексії та самооцінки є важливими аспектами виховання дітей віком 3–6 років. Цей процес закладає основи для формування емоційного інтелекту дитини, сприяє розумінню своїх емоцій та поведінки, визначає їхнє особистісне зростання. Вихователі відіграють критично важливу роль у розвитку вміння осмислювати свій досвід.*



Безперечно, ми всі мріємо виростити дітей, які будуть вміти мислити, творити, розуміти власні потреби, аналізувати й рефлексувати, добре чути себе й мати добрі міцні стосунки з іншими людьми. Та всі ми живемо в різних середовищах: батьки можуть мати власні погляди на виховання, можуть дотримуватися кращих рекомендацій, а можуть нівелювати ідеї, які їм підказують. Попри це діти мають базові психологічні потреби, з якими народжуються та зростають. Середовище дитячого садочка є вагомим для формування усвідомлення дитиною себе, розуміння інших та світу.

Ми не можемо очікувати від дітей, що вони будуть одразу це все вміти і знати. У дошкільному віці діти не мають сформованої самооцінки й здатності рефлексувати. Осмислення досвіду і власних помилок — це результат роботи лобної кори мозку, яка ще недостатньо зріла в малюків. Та попри це саме в ранньому віці ми можемо закласти фундамент.



## САМООЦІНКА

Самооцінка — це те, як дитина бачить та відчуває себе. Вона формується на основі того, що дитина чує від людей, які її оточують, як її хвалять чи критикують, які вона має успіхи чи невдачі. Ми, дорослі, можемо мати вплив на формування самооцінки, допомагаючи дітям у моменти, коли вони не вірять у себе.



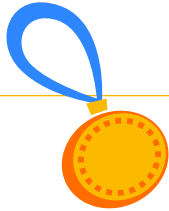
Дітям можна пояснити, що таке самооцінка, так: це коли ти думаєш, що ти хороший (або не дуже), і тобі подобається те, що ти робиш. Наприклад, якщо ти розмалював малюнок і він тобі подобається — це гарна самооцінка. Якщо ти не здобув перше місце у грі, але знаєш, що весело грав і навчився нового, — це теж гарна самооцінка.

# ПІДТРИМКА ПОЗИТИВНОГО ОБРАЗУ «Я»

## Практичні поради:



**Визнавайте зусилля дитини та хваліть за них**, а не тільки за результат. Навчання — це процес, і щоб діти навчилися робити щось достатньо добре, важливо їх заохочувати та підтримувати.



**Створіть безпечне середовище**, у якому діти не боятимуться помилятися. Коли ми даємо зворотний зв'язок дітям, ми завжди починаємо із сильних сторін і того, що справді вдалося гарно, а тоді обираємо щось одне, що можна порадити змінити або зробити кращим.

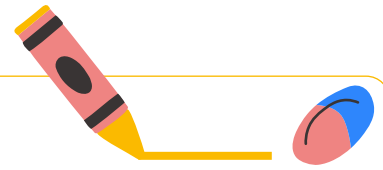
## Поради для батьків і вихователів:



**Хваліть зусилля.** Замість «Ти найкращий» можна сказати так: «Мені сподобалося, як ти старався зібрати це лего!»



**Будьте прикладом.** Показуйте дітям, як ви самі справляєтеся з помилками і що виносите з них.

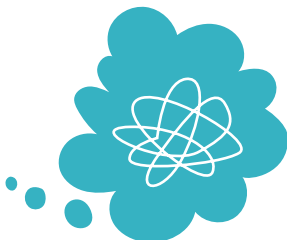


**Спонукайте до рефлексії.** Коли дитина збудувала вежу з кубиків, запитайте в неї, що, на її думку, є найкращою частиною споруди, а що вона могла б зробила інакше. У такий спосіб ми допомагаємо дітям розвивати наступну ідею із саморефлексією.



## САМОРЕФЛЕКСІЯ

Якщо пояснювати простими словами дітям, то це коли ти думаєш про те, що з тобою сталося, і про те, чому ти так відчуваєшся. Саморефлексія допомагає краще розуміти себе і свої вчинки.



**Приклад:** після гри на майданчику ти можеш подумати, чому ти засмутився, коли не виграв. Можливо, ти хотів виграти, але тепер знаєш, що граєш для задоволення. Ти зрозумів, що злився, бо був втомлений, і вирішив наступного разу відпочити перед грою.

## ЯК ПРАКТИКУВАТИ САМОРЕФЛЕКСІЮ

Запитуйте в себе: «Що зараз відбувається?», «Чому я злюся?», «Що викликає в мене радість?»

**Приклад:** коли ти накричав на друга, подумай, що викликало в тебе злість. Можливо, він не поділився іграшкою, але тепер ти знаєш, що можна спокійно попросити її.

## Поради для батьків і вихователів:



**Ставте відкриті запитання**, наприклад, «Як ти почуваєшся після цього?» або «Що б ти хотів зробити по-іншому?» Так ви допомагатимете дітям думати про свої дії й реакції.



**Модеруйте рефлексію.** Діліться своїми думками про те, як минув день, чи події, щоб показати, що іноді корисно замислитися над своїм досвідом.



Після завершення якихось подій запитуйте в дітей, що їм сподобалося або чого вони навчилися.

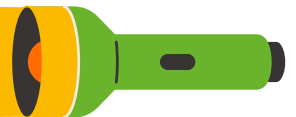


**Створіть «Щоденник рефлексій»** — нехай діти малюють чи висловлюють свої почуття у зошиті.



**Приклад:** після творчого заняття запитайте, що дитина хотіла б зробити по-іншому наступного разу, що саме спонукає її це змінити і як вона це бачить.

## САМОУСВІДОМЛЕННЯ



Самосвідомість дозволяє дітям краще розуміти свої емоції та поведінку, що сприяє їхньому особистісному зростанню. Розвиток самоусвідомлення відбувається через визначення та розуміння емоцій.

### Практичні поради:

Використовуйте емоційні картки, книги чи мультфільми для пояснення дітям різних емоцій (як-от радість, сум, злість, огида, страх).

Заохочуйте дітей називати свої почуття під час обговорення ситуацій, які виникають у групі.

**Приклад:** після гри запитайте в дитини, як вона себе почуває і де це відчуття зосереджене в тілі, що спонукало до таких почуттів. Це допоможе дитині проаналізувати власний емоційний стан. (Уникайте запитання «Чому?» Воно є більш когнітивним і не дає змоги прислухатися до себе, а швидше шукати причину в думках.)

Цей процес закладає основи для формування здорової особистості та емоційного інтелекту.



Вихователі відіграють критично важливу роль у розвитку самоусвідомлення, саморефлексії та самооцінки в дітей раннього віку. Застосування цих практичних порад допоможе створити основу для здорового розвитку особистості дитини. Залучення дітей до активного обговорення їхніх почуттів та дій сприяє впевненішому та більш гармонійному розвитку.

Як і коли саме формується наша самооцінка і як допомогти дітям побачити й розвивати навички, про які йдеться? Як закласти добрий фундамент, на якому дитина зможе збудувати міцний і красивий будинок?

В першу чергу це базові психологічні потреби, задоволення яких є ключовим для розвитку дитини і створення міцних стосунків із людьми та світом. Ось те, що у віці до 6 років впливає на самооцінку:

1. **Безпечна прив'язаність** (безпека, стабільність, безумовна любов і прийняття, зв'язок).

2. **Автономія, компетентність і відчуття ідентичності.**



3. **Реалістичні межі та самоконтроль** (розвиток самодисципліни, здорового сумління).

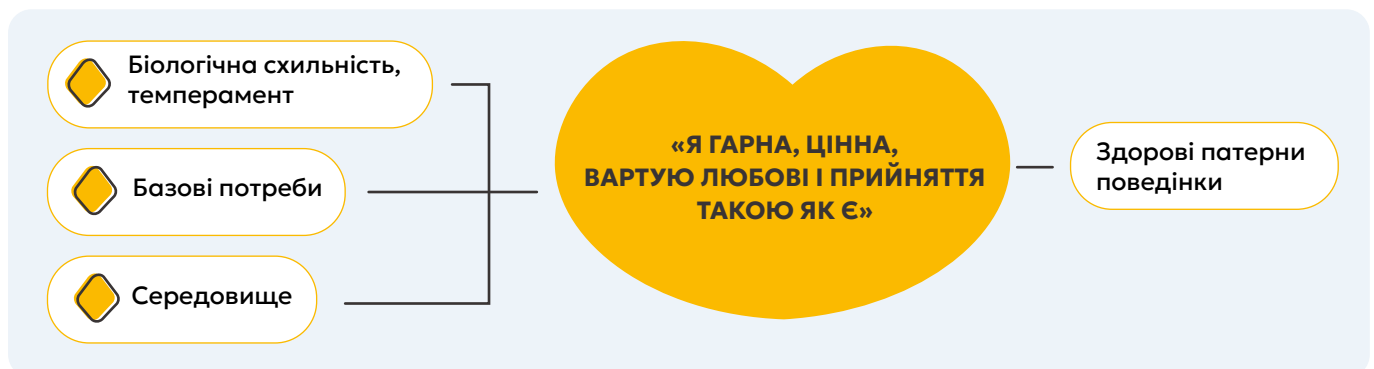
4. **Свобода висловлювати потреби й емоції.**

5. **Спонтанність і гра.**



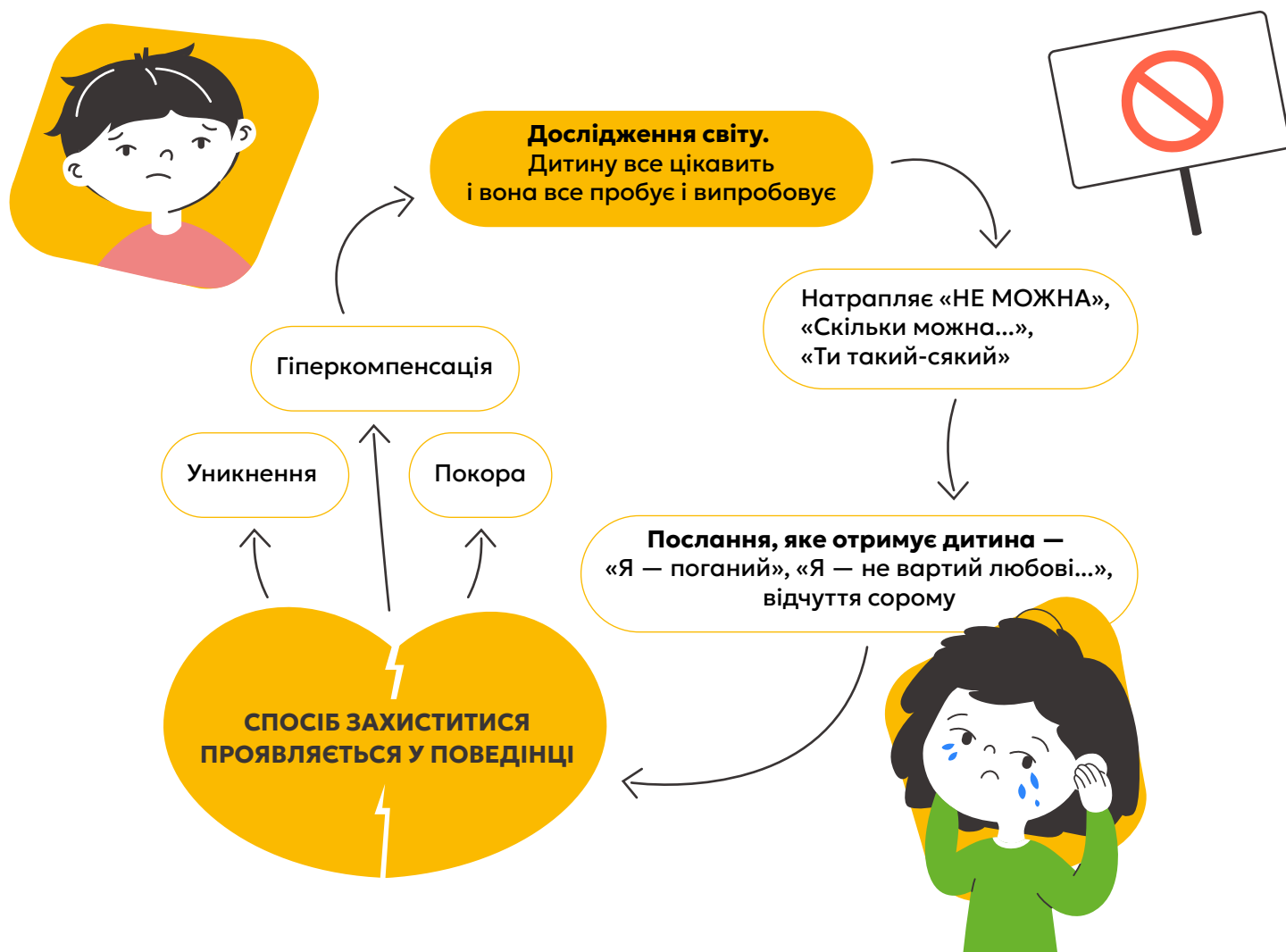
Задоволення базових потреб та безпечне середовище сприяють переважанню гарних думок про себе й не спонукають дитину захищатися, будуючи стратегії, що є дисфункційними, тобто некорисними.

## ЯК ФОРМУЄТЬСЯ САМООЦІНКА?



У цьому прикладі дитина почувається НЕ ОК, що спонукає її захищатися і старатися не наражатися на неприємні відчуття.

Як допомогти дітям бачити те, що вони роблять недобре, при цьому допомагати вчитися на помилках, чуючи зворотний зв'язок від важливих дорослих?



Допомагати дітям розвивати ці якості — це ключове. Адже якості — це те, що ніхто не забере.

До віку шести років діти вірять у те, що бачать і чують від дорослих, зокрема батьків. Саме вони створюють добре послання про їхню цінність. Щоб допомогти в цьому дітям віком 5–7 років, ми можемо ставити запитання, коли їм щось вдається: «Тобі це вдалося. Що це про тебе говорить?», «Це каже про тебе, що ти...» тощо. Та часом діти не можуть через певні обставини відповісти на ці запитання. Ми можемо їм допомагати відповісти на них за допомогою творчості.



