

Дневник достижений – хроника успеха ребенка!

Все знают о том, как важно сформировать у ребенка положительную самооценку, чувство уверенности в собственных возможностях и способностях.

Мозг всех людей устроен так, что мы лучше запоминаем негативные вещи. Ученые, проведя ряд экспериментов, сделали вывод, что неприятные стимулы имеют большее влияние на мозг, чем приятные. Мы больше запоминаем отрицательные моменты жизни, чем радостные, положительные. Дети не являются исключением. Неудачи, ошибки, накапливаясь, вызывают у детей неуверенность в себе. Дети начинают недооценивать себя. Вызвать интерес к познанию окружающего мира, научить адекватно оценивать свои знания, умения и навыки может помочь «Дневник достижений».

Цель создания «Дневника достижений» - развитие у детей умения адекватно оценивать свою деятельность, развитие их познавательной и творческой активности.

С помощью «Дневников достижений» мы можем:

- создать для своего ребенка ситуацию переживания успеха;
- поощрять его активность и самостоятельность;
- развивать умение адекватно оценивать результаты своей деятельности;
- создавать условия для становления целенаправленности и саморегуляции собственных действий;



- укреплять взаимодействие со своим ребенком.

Первая запись, которая может появиться в новом дневнике – это «я завел (завела) Дневник достижений». Это совсем маленькое достижение, но это уже ступенька к саморазвитию и успеху. И большинство записей в дневнике вашего ребенка будут именно такими. Важно фиксировать все усилия, открытия, сложности, с которыми справился ваш ребенок. Конечно, могут быть и глобальные достижения.

Одно из главных правил ведения дневника – это ежедневно делать записи в нем, именно столько, сколько вы решите с самого начала записывать. Обычно это 5 пунктов. Когда это войдет в привычку, ребенок будет сам инициировать какие-то дела, т.к. будет знать, что ему надо будет что-то написать в своем дневнике. Да, будут дни, когда вообще не о чем писать, тогда посоветуйте ребенку, что можно просто улыбнуться себе в зеркале или пожелать маме доброй ночи и обязательно это зафиксировать.

Можно записывать не только действия, но и свои позитивные эмоции и положительные оценки других людей. Отказ от ненужной покупки или вредной пищи, ранний подъем с утра, зарядка, чтение книги, красивый и полезный завтрак – все это поможет вашему ребенку поддерживать мотивацию, вызвать чувство удовлетворения от сделанного и прожитого. Дневник помогает концентрироваться на красивом, приятном, важном, подталкивает к тому, чтобы ставить задачи перед собой и выполнять их.

Перечитывая свои записи, ребенку можно предложить выделить самые значительные достижения за неделю, месяц, год. Тогда он увидит, как многого он оказывается добился, достиг, узнал, испытал. Его будут наполнять приятные эмоции от пройденного пути и его достижений. Чувство радости и гордости за себя ему будут обеспечены.

Материал подготовила Корсукова Татьяна Николаевна, старший воспитатель