



### **Пять упражнений для поднятия самооценки у ребенка**

Объективная самооценка — это один из самых важных психологических аспектов развития ребенка. Он должен понимать, на что он способен, чего заслуживает и кем является. С рождения в каждом человеке заложен определенный уровень самооценки (CQ). Он корректируется в процессе жизни и часто выходит за рамки в плюс или в минус.

Научить ребенка адекватно оценивать свои возможности способен каждый родитель. Нужно только знать, что делать.

#### **Игра «Копилка достижений»**

Эту игру нужно продолжать долгое время, и эффект от нее чувствуется именно в перспективе.

Выберите вместе с малышом большую коробку, ящик или что угодно, куда можно складывать вещи, и визуальное оформите это так, как захочет ребенок — наклейки, рисунки и тому подобное. Можно визуализировать на этом предмете мечты ребенка.

Теперь это ваша копилка достижений. Каждый день, вернувшись домой из садика или школы, ребенок должен вспоминать какое-либо достижение дня. Он нарисовал красивый рисунок, сам оделся в садике и так далее — всё, что может быть ему важно, чем он доволен. Вы вместе записываете этот успех на бумаге и бросаете в копилку. Важно, чтобы даже в самом непримечательном дне ребенок находил что-то, что ему удалось.

Наполняющаяся копилка придаст ребенку уверенности в своих силах - вот сколько всего он уже смог. А сколько еще сможет! Помогайте ему выбирать события, подробно расспрашивайте о том, как прошел его день, и хвалите за то, что достойно похвалы, даже за что-то совсем маленькое.

Эту игру можно использовать и для того, чтобы ребенок продвинулся в каком-то сложном деле, например, в изучении иностранного языка или в спорте.

## **Арт-терапия**

Арт-терапия — это исследование психики и внутреннего мира через творческие проявления. Рисунки, лепка из пластилина или глины, аппликации — все, что нравится делать ребенку, идет в ход на занятиях. В

легком творчестве на свободную тему раскрываются таланты ребенка. И если в процессе арт-терапии делать акцент на том, как хорошо у чада получается что-либо — хорошо раскрашивает, аккуратно лепит, отлично передает образ и так далее — это принесет свои плоды в повышении его самооценки.

Обсуждение результатов творчества и аргументированная похвала — верный способ вселить в ребенка уверенность в своих силах и возможностях.

### **Упражнение «Солнышко»**

Это единоразовое упражнение, для него нужны альбомный лист, фломастеры или карандаши.

Попросите ребенка нарисовать на бумаге солнышко. Никаких правил или ограничений нет — любое солнышко в любой части листа. Затем пусть ребенок расскажет о солнышке: какое оно? Яркое, теплое, дарит свет и радость, желтое и так далее.

Затем скажите ему: «А сейчас представь, что солнышко — это ты. Какие у тебя есть хорошие качества?» Подпишите или пусть он сам подпишет на рисунке свое имя. Подрисуйте, если их мало, лучики и подписывайте каждый лучик тем словом, каким ребенок себя характеризует. Конечно, малыш не сразу сможет рассказать о своих достоинствах. Это и взрослым иногда тяжело сделать. Помогайте ему: скажите, каким добрым, умным, ласковым (или каким угодно еще) вы его считаете.

Позвольте ребенку преувеличить свои достоинства, если ему так захотелось. Это игра для настроения, никто не требует от него кристальной честности и

объективности. И ни в коем случае не отрицайте чего-то хорошего, что он о себе скажет. Воспитывать и указывать на недостатки в поведении лучше в совсем другой момент, а не во время игры.

Сохраните рисунок солнышка с подписями и в те моменты, когда ваш ребенок будет сомневаться в себе, показывайте, какие достоинства помогут ему справиться с любым делом.

### **Домашняя доска почета**

Это еще одна игра на несколько дней вперед, и ее активные участники — родители, а не ребенок. Именно вы должны показать малышу все прекрасное, что в нем есть. Выберите определенный период времени (оптимально — неделя или две) и организуйте в квартире доску почета для ребенка. Если в вашей семье несколько детей, то создайте доски почета для каждого из них, но играть нужно в разные недели, чтобы уделить внимание каждому ребенку индивидуально.

Доску можно сделать из того, что есть: лист ватмана на стене, меловая, маркерная или пробковая доска.

На выбранный период ребенок должен стать центром внимания в вашем доме. Все члены семьи будут отмечать его достижения и хорошие качества на этой доске почета. Вы можете писать на доске о том, как ребенок хорошо убрал игрушки, что он всегда вежлив, что он добрый и так далее. Фиксируйте любой момент, в котором ваш ребенок себя хорошо проявил.

Если ребенок захочет, он может сам добавить что-то о себе на доску. В конце выбранного периода вы вместе пересмотрите каждую запись и похвалите его за достижения. Доску почета можно сохранить, чтобы обращаться к ней в периоды, когда ребенок печалится из-за чего-то или потерпел неудачу.

### **Придумай себе образ (имя) — ролевая игра**

Предложите ребенку придумать себе имя или образ, который ему бы хотелось иметь. Скажите, что можно оставить и свое имя тоже. Спросите, почему ребенок выбрал то или иное имя, нравится ли ему свое имя, почему он хочет называться по-другому. Это упражнение даст вам новую информацию о ребенке: если он выберет себе другое имя и другой образ, то, возможно, его что-то не устраивает в собственном «я». В обсуждении вы сможете выяснить, почему так, что его беспокоит и что бы он хотел поменять.