

Как повысить самооценку ребенка. Упражнение "Солнышко"

Игры и упражнения с детьми



Это упражнение можно считать и диагностическим и коррекционным.

Оно работает на повышение самооценки ребёнка и хорошо показывает, насколько в сознании ребёнка закрепились те или иные представления о себе.

Для его выполнения потребуется

- альбомный лист,
- фломастеры или карандаши.

Попросите ребёнка нарисовать ☀️солнышко с лучами☀️.

Никаких требований к рисунку не предъявляется, ребёнок рисует солнышко где угодно в пределах листа и чем ему нравится.

Пусть ребёнок немного расскажет о солнышке ☀️.

— ☀️ Солнышко — какое оно?

— Яркое, жёлтое, красное, доброе, тёплое, радостное...

— А теперь представь, что солнышко — это ты☀️.

У солнышка ☀️твое имя.

Пусть ребёнок подпишет, если умеет, своё имя на солнышке☀️.

Если писать он ещё не умеет, то имя подпишите сами.

У солнышка☀ обязательно должны быть лучи.

Если их немного, то подрисуйте до 7-9 лучиков.

— Ты перечислил, какое солнышко замечательное: тёплое, светлое, доброе...

Давай подпишем каждый лучик☀ солнышка, называя какое-то твоё замечательное качество.

Какой ты?

Ребёнок может не сразу ответить.

Помогите ему, сказав, например: «Я считаю, что ты добрый. А ещё какой?»

Каждое названное вами или ребёнком качество подписывается вдоль лучика.

Задача: постараться, чтобы каждый лучик☀ был назван.

И позвольте ребёнку немного пофантазировать, прихвастнуть.

Не возражайте, даже если считаете, что это качество или привычка у него не развито или вообще отсутствует.

Так вы сможете услышать, что ребёнок считает своими достижениями. «Я мою посуду... Убираю игрушки... ». Запишите всё, что услышите, пусть и делается это порой со слезами или даже скандалом.

Не нужно реплик: «Да, это делается, когда тебе десять раз скажешь... » и т. п..

В упражнении «Солнышко☀» мы работаем только на **позитиве**.

Интересна реакция родителей, которые видят на занятиях, как меняется настроение ребёнка.

На одном из занятий мама 5-летнего Андрюши спросила, можно ли дома нарисовать это солнышко на большом листе и прикрепить на стену.

Можно, конечно, можно!

А ещё можно, даже нужно, попросить всех, кто знает ребёнка подписать лучики этого солнышка.

Можно добавлять лучики каждый раз, когда вы заметите в ребёнке что-то, за что его нужно похвалить.

Лучики☀ может добавлять и сам ребёнок.

Одно очень важное условие.

Как бы вы ни сердились на сына или дочку, в чём бы они ни провинились, наказывая их, никогда не упоминайте в этот момент про ваше рукотворное солнышко.

Поверьте, одна невинная вроде фраза типа «Ты же ☀️ солнышко, а так поступаешь... » способна разрушить весь эффект упражнения.

Проступок, без сомнения, требует разумного наказания, но никак не перечёркивания того, что ваш ребёнок — ваше ☀️ солнышко.

И ещё один вариант выполнения упражнения «☀️ Солнышко».

Он выполняется тогда, когда нарисовано солнышко ребёнка.

Предложите ему нарисовать подобное солнышко для бабушки или папы, для сестрички или воспитательницы в детском саду.

Пусть это будет подарок на день рождения или просто приятный сюрприз.

Мы все хотим слышать добрые слова, но этому нужно учить.

Пусть это несложное упражнение «☀️ Солнышко ☀️» поможет вам в создании тёплой и душевной атмосферы.