

Как повысить самооценку ребенку?

По мнению ученых в нас заложен не только определенный уровень интеллекта (IQ), но и определенный уровень самооценки (CQ). И тот, и другой, несомненно, влияют на судьбу человека. И тот, и другой закладывается в нас с рождения и корректируется на протяжении всей жизни.



Основы самооценки закладываются с детства. Будучи родителями, мы хотим, чтобы наши дети выросли уверенными в себе и успешными.

Предлагаем отличное упражнение (и диагностическое, и коррекционное) для повышения самооценки ребенка.

Упражнение строится на главном принципе формирования самооценки – наше представление о себе с детства складывается из позитивных и/или негативных оценок взрослых (“красавица”, “молодец”, “неряха”, “драчун” и др.)

Задачей упражнения является понять и при необходимости скорректировать в сознании ребенка представления о себе.

Итак, упражнение “Солнышко”

Вам понадобится: альбомный лист, карандаши или фломастеры.

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 твоё 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 (что уж говорить, и взрослые нередко теряются). Помогите ему, сказав, например: “Я считаю, что ты добрый. А ещё какой?”

Каждое названное вами или ребёнком качество подписывается вдоль лучика. Нужно 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.

Вы можете повесить этот листок в детской и через определённое время (или после совершения ребёнком хороших поступков) дорисовывать и дописывать новые лучики.

Психологи фиксировали изменения в настроении ребенка при выполнении этого упражнения с помощью компьютерной диагностики. У некоторых оно менялось от мрачно-черного до солнечно-желтого. Только представьте, какой эффект!

Важно!

Не нужно реплик: “Да, это делается, когда тебе десять раз скажешь...” и т.п. В упражнении “Солнышко” мы работаем только на позитиве.

Как бы вы ни сердились на ребенка, никогда не стирайте, не зачеркивайте лучики, не попрекайте его (“ну ты же Солнышко, ты не должен себя так вести...”). Иначе упражнение не только потеряет свой смысл, но и даст обратный эффект!

Выполняйте это упражнение вместе с ребенком, а можете и сами попробовать – это хороший способ понять (и развить) свои сильные качества.

Для того, чтобы назвать свои лучики, спросите у родных и друзей – за какие хорошие качества вас ценят и любят.

Педагоги-психологи ГУО «Средняя школа № 37 г. Гродно».

Уважаемые родители, за дополнительной консультацией вы можете обратиться к специалистам в каб. 333.