

## 8 ПРОСТЫХ ЗАНЯТИЙ ДЛЯ ПОДНЯТИЯ САМООЦЕНКИ У ДЕТЕЙ



*«Я не смогу стать футболистом. Я слишком слабый», «Я такой никчемный, что не могу даже нормально учиться в школе».*

Если ваш ребенок часто употребляет подобные фразы, значит, он обладает низкой самооценкой. Вы не одиноки: во всем мире родители сталкиваются с такой проблемой. Задача родителей – вовремя помочь ребенку решить проблемы с самооценкой.

### ✔ Что такое самооценка

Проще говоря, самооценка – это то, что мы думаем о себе. Самооценка может быть высокой или низкой. У детей с высокой самооценкой есть чувство собственного достоинства, положительный образ собственного «я» и уверенность в себе. Самооценка не определяет шансы ребенка добиться успеха в учебе, но может повлиять на то, будет ли он чувствовать себя счастливым.

### ✔ Развитие самооценки у детей

У детей самооценка развивается достаточно рано, и родители играют очень важную роль в ее развитии. Поскольку родители имеют наибольшее влияние на жизнь ребенка, все, что они говорят и делают, сильно влияет на его мышление.

- Дети, которые чувствуют, что родители их любят и принимают, учатся любить и принимать себя. Когда вы обнимаете ребенка и говорите ему добрые слова, он чувствует себя любимым. Иногда для этого достаточно просто вашей улыбки.
- Акцентируйте внимание на сильных сторонах ребенка, а не на недостатках. Поощряйте его использовать свои таланты и не чувствовать при этом смущения. В то же время помогите ребенку определить его слабости и найти способы исправить их.
- Поощряйте ребенка добиваться успеха хорошо. Но у нас не всегда получается быть успешными. Дайте ребенку понять, что иногда проигрывать – это нормально. Научите его справляться с неудачами и объясните, что успех – это не показатель ценности.
- Развитие новых навыков может воодушевить ребенка. Научите ребенка новым навыкам, пусть даже не первостепенно важным (например, выращивать растения, готовить, менять колесо в машине и т.д.). Это повысит его самооценку.
- Наличие выбора позволяет ребенку чувствовать себя хорошо. Время от времени давайте ребенку возможность выбирать. Это также учит его ответственности и дает понять, что каждый выбор связан с определенными рисками. Начните с малого: позволяйте ребенку выбирать одежду для прогулки, продукты, игрушки и т.д. И только после этого мотивируйте самостоятельно принимать жизненные решения.
- Когда вы решаете какую-либо проблему (неважно, большую или маленькую), то испытываете чувство выполненного долга. Поэтому в следующий раз не пытайтесь решать проблемы за ребенка, а научите его самостоятельно справляться с ними. Это повысит уверенность ребенка в себе и чувство собственного достоинства.
- Научите ребенка заботиться о себе и окружающих. Поговорите с ним о важности здорового образа жизни и необходимости заботы о самом себе. Научите его соблюдать правила личной гигиены и хорошо одеваться. Это повысит его уверенность в себе.
- Дети от природы любознательны и стремятся пробовать все новое. Если ваш ребенок проявляет интерес каким-либо занятиям или видам спорта, не мешайте ему.

Поощряйте ребенка пробовать новое, но предупреждайте его о возможных трудностях и рисках.

☑ Игры и занятия для развития самооценки у ребенка

### 1) «Я»

Любит ли себя ваш ребенок? Гордится ли он своими достижениями или только стыдится своих недостатков? Это простое занятие поможет вам найти ответы на эти вопросы. Вам понадобятся: диаграммная или чертежная бумага, старые журналы, клей, ножницы, фломастеры.

#### Как выполнять

1. Попросите ребенка написать на листе бумаги слова, которые его характеризуют. Это могут быть как положительные, так и отрицательные характеристики.
2. Затем предложите сосредоточиться только на положительных словах, которые люди говорили о ребенке.
3. Наклейте фотографию ребенка в центре листа бумаги.
4. Предложите ребенку заполнить место вокруг его фотографии положительными словами, которые его характеризуют.
5. Полученный коллаж разместите в комнате ребенка. Это усилит его положительное самовосприятие.

### 2) Перечислите жизненные достижения ребенка

Эффективный способ повысить самооценку ребенка – напомнить ему о его успехах.

Вам понадобятся: лист бумаги, ручка.

#### Как выполнять

1. Дайте ребенку бумагу и ручку.
2. Напишите на первом листе его жизненные достижения. Оставьте внизу место, чтобы можно было продолжить этот список.
3. Чтобы напоминать ребенку о том, что он обладает большим потенциалом, предложите ему каждый день перед сном рассказывать о своих достижениях. Ежедневное перечисление достижений напоминает ребенку, что он способен на большее и развивает его уверенность в себе.

### 3) Положительный опыт

Это может быть групповое занятие, которым можно заниматься с друзьями или с семьей.

Вам понадобятся: ваза или коробочка, карточки, место для игры.

#### Как выполнять

1. Предложите детям стать в круг и выдайте им по одной карточке.
2. Предложите детям записать свои имена на карточках и положить в вазу. Перемешайте карточки.
3. Каждый ребенок должен вытянуть карточку с чужим именем и написать на ней одно положительное качество этого человека.
4. Соберите карточки и снова положите их в вазу.
5. Верните карточки их владельцам и позвольте им прочитать, что о них написали другие.

#### **4) «Я боюсь, но...»**

Страх способен помешать человеку заниматься чем-либо. Это занятие поможет ребенку встретиться лицом к лицу со своими страхами.

Вам понадобятся: бумага и ручка.

##### Как выполнять

1. Попросите ребенка перечислить на бумаге свои страхи. Например, он может бояться ходить в бассейн из-за лишнего веса, выступать перед публикой или приглашать кого-то на свидание. Предложения должны иметь такой вид: «Я боюсь ходить в бассейн, потому что...», «Я боюсь выступать перед людьми, потому что...».
2. Второй шаг – представить, как ребенок делает то, чего он боится. Пусть он представит, как записывается в бассейн или выступает перед публикой.
3. Формируйте у ребенка привычку: каждый раз, когда он записывает свои страхи, он должен написать возможные результаты, если попробует это сделать. Вместе с негативными последствиями, он должен написать фразы типа: «Даже если я буду сильно волноваться, выступая публично, ничего страшного не произойдет». Это облегчит страхи ребенка.

#### **5) Занятие для матери и дочери**

Мать – самый сильный пример для подражания в жизни маленькой девочки. Это занятие поможет девочке повысить свою самооценку.

Вам понадобятся: ватман, фломастеры или маркеры.

##### Как выполнять

1. Сделайте два плаката, на которых напишите «Я» большими объемными буквами, чтобы внутри можно было вписать текст.
2. Подобным образом сделайте еще два плаката с надписями «Моя мама» и «Моя дочь».
3. Дайте дочери плакаты с надписями «Я» и «Моя мама» и предложите ей вписать в контур букв положительные слова о себе и вас. Остальные два плаката заполните сами.
4. После этого обменяйтесь плакатами и прочитайте, что на них написано.

Самая трудная часть этого занятия – мотивировать дочь написать что-то положительное о ней самой.

#### **6) Ответственные обязанности**

Ребенок развивает чувство собственного достоинства, зная, что ему доверяют. Лучший способ сделать это – поручить ребенку ответственную работу.

##### Как выполнять

1. Составьте список заданий, которые под силу выполнить вашему ребенку (например, поливать комнатные растения, гулять с собакой, пылесосить квартиру и т.д.).
2. Каждый раз, когда ребенок успешно выполняет работу, хвалите его, но не переусердствуйте. Если он допускает ошибки, помогите ему исправить их, но не акцентируйте на этом внимания. Это укрепит уверенность ребенка в себе и улучшит его самовосприятие.

## **7) Визуализация**

Наши негативные мысли могут настолько тяготить нас, что мы не в силах представить себе что-то хорошее. Если ваш ребенок проживает именно такой период, ему поможет это занятие.

Вам понадобится: спокойное место, где ребенок сможет расслабиться.

### Как выполнять

1. Узнайте, почему ребенок имеет негативное отношение к самому себе или чего он боится.
2. Например, если он переживает об учебе или занятиях спортом, сосредоточьтесь на этом.
3. Предложите ребенку представить и записать идеальный исход события, о котором он беспокоится.
4. Затем предложите ребенку закрыть глаза и представить, как он будет себя чувствовать, если это произойдет.
5. Предложите ему записать, как он себя чувствует, когда визуализирует идеальную ситуацию и то, что он думает о себе.

## **8) Изменение внутреннего диалога**

Негативный внутренний диалог сильно влияет на уверенность ребенка в себе. Независимо от того, что говорят другие, ваше мнение о самом себе – это то, во что вы действительно верите. Это занятие поможет ребенку поменять негативный внутренний диалог на позитивный.

Вам понадобятся: бумага и ручка.

### Как выполнять

1. Поделите лист бумаги на две колонки. В одной напишите: «Негативные убеждения», в другой – «Позитивные убеждения».
2. Предложите ребенку записать в первой колонке все негативные убеждения о самом себе, которые у него есть.
3. После этого помогите ему превратить негативные убеждения в позитивные. Утверждения должны быть четкими и соответствовать способностям ребенка.

Сначала вы можете показать ребенку пример. Расскажите ему, как вы меняете негативные убеждения о самом себе на позитивные.

Ваши убеждения ребенка в необходимости мыслить позитивно могут не сработать. Дети больше действуют на основе своих чувств, чем убеждений. Привлекать ребенка к действиям, напоминая ему о его способностях, более действенно, чем рассказывать ему о позитивном мышлении. Помните, что вы имеете большое влияние на ребенка. Используйте это влияние, чтобы повысить его самооценку, но не переусердствуйте.

*Материал подготовил педагог-психолог И.В Чухломина  
Источник: <https://childdevelop.ru/articles/psychology/6387/>*