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.

Но вы не одиноки: во всем мире родители сталкиваются с такой проблемой. Задача родителей – вовремя помочь ребенку решить проблемы с самооценкой.

Рассмотрим, что такое самооценка и как ее развить.

Что такое самооценка

В психологии под самооценкой понимают субъективную оценку личности. Проще говоря, самооценка – это то, что мы думаем о себе. Важно ли то, что дети думают о себе? Да. Ребенок однажды станет взрослым. И тогда его самооценка будет играть важную роль в его жизненном выборе.

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. Рассмотрим несколько способов развить у ребенка здоровую самооценку.

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.
Поощрять 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.
Например, если ребенок хочет заняться восточными единоборствами, позвольте ему сделать это. Но объясните ему, что для этого нужны практика и упорство, а это значит, что он должен будет рано вставать и тренироваться каждый день.
Поощрение важно, но похвала может принести больше вреда, чем пользы. Частое употребление слов «прекрасно» или «потрясающе» может иметь неприятные последствия для ребенка. Психологи утверждают, что слишком частая похвала мешает развитию самостоятельности у ребенка. Некоторым детям бывает некомфортно от того, что они слышат слишком много похвалы в свой адрес, и поэтому они могут специально прилагать усилия, чтобы доказать, что родители не совсем правы.

Игры и занятия для развития самооценки у ребенка

Похвала может не являться ключом к развитию самооценки и внутренней мотивации у ребенка. Но их можно развить с помощью игр. Рассмотрим некоторые из них.

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 коробка, 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 убеждение 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, напоминающим 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.
Как помочь ребенку стать увереннее: http://behappykid.ru/pomoch-rebenku-stat-uverennym/