

Корисні поради батькам про те, як посилити позитивне самосприйняття дитини в ігровій формі



8 простих занять для підвищення в дітей самооцінки

«Я не зможу стати футболістом», «Я заслабкий», «Я така нікчема, що не можу навіть нормально вчитися в школі». Якщо ваша дитина часто вживає такі фрази, значить, вона має низьку самооцінку.

Ви не самотні: у всьому світі батьки стикаються з подібною проблемою. Їх завдання – вчасно допомогти дитині вирішити проблеми із самооцінкою. З'ясуємо, що таке самооцінка і як її поліпшити.

Що таке самооцінка

У психології під самооцінкою розуміють суб'єктивну оцінку особистості. Словом, самооцінка – це те, що ми думаємо про себе. Чи важливо те, що діти думають про себе? Так. Дитина з часом подорослішає. І тоді її самооцінка відіграватиме важливу роль у її життєвому виборі.

Самооцінка може бути високою або низькою. Діти з високою самооцінкою мають почуття власної гідності, позитивний образ власного «я» і впевнені в собі.

Самооцінка не визначає шансів дитини домогтися успіху в навчанні, але може вплинути на те, чи буде вона почуватися щасливою.

Розвиток самооцінки в дітей

У дітей самооцінка розвивається досить рано, і батьки відіграють досить важливу роль у її розвитку. Оскільки батьки мають найбільший вплив на життя дитини, усе, що вони говорять і роблять, суттєво впливає на її мислення. Розгляньмо декілька способів розвинути в дитини здорову самооцінку.

➤ Діти, які відчують, що батьки їх люблять і приймають, вчаться любити й приймати себе. Коли ви обіймаєте дитину, говорите їй добрі слова, вона відчуває, що її люблять. Іноді для цього досить просто вашої посмішки.

➤ Зосереджуйте увагу на сильних сторонах дитини, а не на недоліках. Заохочуйте дитину використовувати її таланти і не відчувати при цьому збентеження. Водночас допоможіть дитині визначити її слабкі сторони й знайти способи виправити їх.

➤ Заохочувати дитину досягати успіху добре. Але в нас не завжди виходить бути успішними. Дайте дитині зрозуміти, що іноді програвати – це нормально. Навчіть її долати невдачі, поясніть, що успіх – це не показник цінності.

➤ Розвиток нових навичок може надихнути дитину. Навчіть дитину нових навичок, нехай навіть не надто важливих (наприклад, вирощувати рослини, готувати, міняти колесо в машині тощо). Це підвищить її самооцінку.

➤ Наявність вибору допомагає дитині почуватися добре. Час від часу давайте дитині можливість вибирати. Це також вчить її відповідальності, оскільки дасть зрозуміти, що кожен вибір пов'язаний із певними ризиками. Почніть із малого: дозволяйте дитині обирати одяг для прогулянки, продукти, іграшки тощо. І тільки після цього мотивуйте самотійно приймати життєві рішення.

➤ Коли ви вирішуєте якусь проблему (не важливо, велику чи малу), то свідомі почуття виконаного обов'язку. Тому щоразу не намагайтеся вирішувати проблеми за дитину, натомість навчіть її самотійно справлятися з ними. Це підвищить упевненість дитини в собі й почуття власної гідності.

➤ Навчіть дитину піклуватися про себе саму й інших. Поговоріть із дитиною про важливість здорового способу життя й необхідність турбуватися про саму себе. Навчіть її дотримуватися правил особистої гігієни, добре вдягатися. Це підвищить її впевненість у собі.

➤ Діти від природи допитливі, прагнуть пробувати все нове. Якщо ваша дитина цікавиться певними заняттями або видами спорту, не заважайте їй. Заохочуйте дитину пробувати нове, але попереджайте її про можливі труднощі й ризики.

➤ Наприклад, якщо дитина хоче зайнятися східними единоборствами, дозвольте їй зробити це. Але поясніть, що для цього потрібні практика й завзятість, а це значить, що вона повинна буде рано вставати й тренуватися щодня.

Заохочення важливе, але похвала може принести більше шкоди, ніж користі. Часте вживання слів «прекрасно» або «приголомшливо» може мати неприємні наслідки для дитини. Психологи стверджують, що занадто часто повторювана похвала заважає розвитку самостійності в дитини. Деяким дітям буває некомфортно від того, що вони чують дуже багато похвали на свою адресу, і тому вони можуть спеціально докладати зусиль, щоб довести, що батьки не зовсім праві.

Ігри та заняття для розвитку самооцінки в дитини

Похвала може не бути ключем до розвитку самооцінки та внутрішньої мотивації в дитини. Але їх можна розвинути за допомогою ігор. Ось деякі з них.

«Я». Чи любить себе ваша дитина? Пишається вона своїми досягненнями чи, натомість, соромиться власних недоліків? Це просте заняття допоможе вам знайти відповіді на ці питання.

Вам знадобляться: діаграмний або креслярський папір, старі журнали, клей, ножиці, фломастери.

Як виконувати

1. Попросіть дитину написати на аркуші паперу слова, які її характеризують. Це можуть бути позитивні й негативні характеристики.
2. Потім запропонуйте зосередитися тільки на позитивних словах, які люди говорили про дитину.
3. Наклейте фотографію дитини в центрі аркуша паперу.
4. Запропонуйте дитині заповнити місце навколо її фотографії позитивними словами, які її характеризують.
5. Отриманий колаж розмістіть у кімнаті дитини. Це посилить її позитивне самосприйняття.

Перерахуйте життєві досягнення дитини. Ефективний спосіб підвищити самооцінку дитини – нагадати їй про її успіхи.

Вам знадобляться: аркуш паперу, ручка.

Як виконувати

1. Дайте дитині папір і ручку.
2. Напишіть на першому аркуші її життєві досягнення. Залиште внизу місце, щоб можна було продовжити цей список.
3. Щоб нагадувати дитині про те, що вона має великий потенціал, запропонуйте їй кожного дня перед сном розповідати про свої досягнення.

Щоденне перерахування досягнень нагадує дитині, що вона здатна на більше, розвиває її впевненість у собі.

Позитивний досвід. Це може бути групове заняття, яким можна займатися з друзями або сім'єю.

Вам знадобляться: ваза або коробка, картки, місце для гри.

Як виконувати

1. Запропонуйте дітям стати в коло, видайте їм по одній картці.
2. Запропонуйте дітям записати свої імена на картках і покласти у вазу. Перемішайте картки.
3. Кожна дитина повинна витягнути картку з чужим ім'ям і написати на ній одну позитивну якість цієї людини.
4. Зберіть картки і знову покладіть їх у вазу.

5. Поверніть картки їх власникам і дозвольте їм прочитати, що про них написали інші.

«Я боюся, але ...». Страх здатний перешкодити людині займатися чим-небудь. Це заняття допоможе дитині зустрітися віч-на-віч зі своїми страхами.

Вам знадобляться: папір і ручка.

Як виконувати

1. Попросіть дитину перерахувати на папері свої страхи. Наприклад, вона може боятися ходити в басейн через зайву вагу, виступати перед публікою або запрошувати когось на побачення. Речення повинні мати такий вигляд: «Я боюся ходити в басейн, бо ...», «Я боюся виступати перед людьми, тому що ...».

2. Другий крок – уявити, як дитина робить те, чого вона боїться. Нехай вона уявить, як записується в басейн або виступає перед публікою.

3. Формуйте в дитини звичку: кожного разу, записуючи свої страхи, вона повинна написати можливі результати, якщо спробує зробити те, що викликало побоювання. Разом з негативними наслідками вона повинна написати фрази на зразок: «Навіть якщо я буду дуже хвилюватися, виступаючи публічно, нічого страшного не станеться». Це полегшить страхи дитини.

Заняття для матері й доньки. Мати – найсильніший приклад для наслідування в житті маленької дівчинки. Це заняття допоможе дівчинці підвищити свою самооцінку.

Вам знадобляться: ватман, фломастери або маркери.

Як виконувати

1. Зробіть два плакати, на яких напишіть «Я» великими об'ємними літерами, щоб усередині можна було вписати текст.

2. Подібним чином зробіть ще два плакати з написами «Моя мама» і «Моя донька».

3. Дайте доньці плакати з написами «Я» і «Моя мама» та запропонуйте їй вписати в контур букв позитивні слова про себе і вас. Два інші плакати заповніть самі.

4. Після цього обміняйтеся плакатами і прочитайте, що на них написано. Найважча частина цього заняття – мотивувати доньку написати щось позитивне про неї саму.

Відповідальні обов'язки. Дитина розвиває почуття власної гідності, знаючи, що їй довіряють. Кращий спосіб зробити це – доручити дитині відповідальну роботу.

Як виконувати

1. Складіть список завдань, які під силу виконати вашій дитині (наприклад, поливати кімнатні рослини, гуляти із собакою,пилососити квартиру тощо).

2. Кожного разу, коли дитина успішно виконує роботу, хваліть її, але не перестарайтеся. Якщо вона робить помилки, допоможіть їй виправити їх, але не наголошуйте на цьому. Це зміцнить упевненість дитини в собі, поліпшить її самосприйняття.

Візуалізація. Наші негативні думки можуть настільки обтяжувати нас, що ми не в змозі уявити собі щось приємне. Якщо ваша дитина проживає саме такий період, їй допоможе це заняття.

Вам знадобиться: спокійне місце, де дитина зможе розслабитися.

Як виконувати

1. Дізнатися, чому дитина має негативне ставлення до самої себе або чого вона боїться.

2. Наприклад, якщо вона хвилюється через навчання або заняття спортом, зосередьтеся на цьому.

3. Запропонуйте дитині уявити й записати ідеальний результат події, якою вона так стурбована.

4. Потім запропонуйте дитині закрити очі й уявити, як вона почуватиметься, якщо та чи інша подія станеться.

5. Запропонуйте їй записати, як вона відчувається, коли візуалізує ідеальну ситуацію і те, що вона думає про себе.

Зміна внутрішнього діалогу. Негативний внутрішній діалог є суттєвим фактором, що спричиняє впевненість дитини в собі. Незалежно від того, що говорять інші, ваша думка про

самого себе – це те, у що ви справді вірите. Це заняття допоможе дитині поміняти негативний внутрішній діалог на позитивний.

Вам знадобляться: папір і ручка.

Як виконувати

1. Поділіть аркуш паперу на дві колонки. В одній напишіть: «Негативні переконання», у іншій – «Позитивні переконання».
2. Запропонуйте дитині записати в першій колонці всі її негативні переконання про саму себе.
3. Після цього допоможіть їй перетворити негативні переконання на позитивні. Твердження повинні бути чіткими, відповідати здібностям дитини.

Спочатку ви можете показати дитині приклад. Розкажіть їй, як ви міняєте негативні переконання про самого себе на позитивні.

Ваші переконання дитини в необхідності мислити позитивно можуть не спрацювати. Діти більше діють на основі своїх почуттів, ніж переконань. Залучати дитину до дій, що нагадують їй про її здібності, більш дієво, ніж розповідати їй про позитивне мислення. Пам'ятайте, що ви маєте великий вплив на дитину. Використовуйте цей вплив, щоб підвищити її самооцінку, але не перестарайтеся.



За матеріалами: <https://childdevelop.com.ua/articles/psychology/6387/>