

«ЗА ЧТО МЕНЯ ЛЮБИТ МАМА»

Цель: Повышение значимости каждого ребенка в глазах окружающих его детей.

Содержание: Все дети сидят в кругу (или за партами). Каждый ребенок по очереди говорит всем, за что его любит мама. Затем можно попросить одного из детей (желающего), чтобы он повторил, за что любит мама каждого присутствующего в группе ребенка. При затруднении другие дети могут ему помочь. После этого целесообразно обсудить с деть-ми, приятно ли было им узнать, что все, что они сказали, другие дети запомнили. Дети обычно сами делают вывод о том, что надо внимательно относиться к окружающим и слушать их.

Примечание: на первых порах дети, чтобы показаться значимыми для других, рассказывают, что мамы любят их за то, что они моют посуду, не мешают маме писать диссертацию, за то, что любят маленькую сестренку... Только после многократного повторения этой игры дети приходят к выводу, что их любят просто за то, что они есть.



Буклет подготовлен по материалам интернет-сайтов



ГБОУ лицей с. Хрящевка



ГБОУ лицей с. Хрящевка

8 рецептов повышения самооценки для родителей



Выполнила педагог-психолог
Тюнина Н.С.

**Восемь рецептов
повышения самооценки
для родителей.**

1. Постарайтесь более позитивно относиться к жизни

- используйте внутренний диалог с собой, состоящий только из позитивных утверждений
- Если негативные мысли будут иметь место, постарайтесь тут же переключиться на приятное

2. Относитесь к людям так, как они того заслуживают

- выискивайте в каждом человеке не недостатки, а их позитивные качества

3. Относитесь к себе с уважением

- Составьте список своих достоинств
- Убедите себя в том, что вы имеете таковые

4. Попробуйте избавиться от того, что вам самим не нравится в себе

- Чаще смотрите на себя в зеркало, пытаясь ответить на вопрос: стоит ли что-то изменить в себе. Если да — то не откладывайте

5. Начинайте принимать решения самостоятельно

- Помните, что не существует правильных и неправильных решений
- Любое принятое вами решение вы всегда можете оправдать и обосновать

6. Постарайтесь окружить себя тем, что оказывает на вас положительное влияние

- Приобретайте любимые книги, магнитофонные записи. Имейте и любите свои «слабости»

7. Начинайте рисковать

- Принимайте на себя ответственность, пусть доля риска сначала может быть невелика

8. Обретите веру любую: в человека, в судьбу, в обстоятельства и пр.

- Помните, что вера в нечто более значительное, чем мы сами, может помочь нам в решении трудных ситуаций
- Если вы не можете повлиять на ход событий, «отойдите в сторону» и просто подождите

Ниже приведены развивающие игры, которые помогут родителям в повышении самооценки ребенка, а также будут способствовать повышению значимости ребенка в коллективе:

«ПОХВАЛИЛКИ»

Цель: Игра способствует повышению самооценки ребенка, повышает его значимость в коллективе.

Содержание: Все дети сидят в кругу (или за партами).

Каждый получает карточку, на которой зафиксировано какое-либо одобряемое окружающими действие ребенка должен «озвучить» карточку. Причем, начав словами «Однажды я...» Например: «однажды я помог товарищу в школе», или «Однажды я очень быстро выполнил домашнее задание» и т. д. На обдумывание задания дается 2—3 минуты, после чего каждый ребенок по кругу (или по очереди) делает краткое сообщение о том, как однажды он здорово выполнил то действие или совершил тот позитивный поступок, который указан в его карточке.

После того, как все Дети выскажутся, взрослый может обобщить сказанное. Если же дети готовы к обобщению без помощи взрослого, пусть они сделают это сами. В заключении можно провести беседу о том, что каждый ребенок обладает какими-либо талантами, но для того, чтобы это заметить, необходимо очень внимательно, заботливо и доброжелательно относиться к людям, окружающим нас.