

Практические шаги к уверенности. Что можно сделать с детьми дома?

Дерево достижений

Нарисуйте дерево. Пусть оно будет большим, с широкой кроной и длинными ветвями. Расположите его на стене в самой посещаемой части квартиры — отныне это предмет большой гордости! Расскажите, что дерево — плодоносящее, а плоды — это достижения малыша. Фрукты подготовьте заранее из картона, подписывайте по мере появления успехов и торжественно приклеивайте на дерево. Важно: отмечайте любые ситуации, в которых преуспел ребенок, будь то приготовленный салат или победа на олимпиаде.

Мяч умений

Сядьте друг напротив друга. Задача — закончить предложение, которое начинает родитель, одновременно перекатывая мяч малышу: «Я могу...», «Я научился...», «Я знаю, как...» и т. д. На первый взгляд игра совсем простая, но задача у нее важная — помочь ребенку осознать сильные стороны своего характера, свои способности и умения.

Коробочка Эмоций: «Уверенность в себе»

В ней будут храниться вещи, связанные со значимыми событиями жизни ребенка, его успехами и свершениями. Важно, чтобы эти предметы одновременно выполняли функцию развития эмоционального интеллекта ребенка — тренировали органы чувств малыша. Звук колокольчика поможет вспомнить о первых школьных успехах, запах и вкус шоколадного печенья — о первом испеченном блюде, разглядывание фотоальбома напомнит о первом путешествии, а перебирание пальчиками поделок и аппликаций — о творческих успехах!

Дневник чувств и эмоций

Уверенный в себе человек принимает себя со всеми своими проявлениями и эмоциями — как позитивными, так и негативными. Помочь узнать себя настоящего, узнать свои истинные желания сможет Дневник эмоций, который вы презентуете ребенку в юношестве. Записывайте туда все события жизни малыша, его чувства, достижения — все то, что каждый день формирует его уникальную личность.

Учите ребенка жить в ладу со своими эмоциями. Осознание своих чувств, умение делиться ими с близкими, доверять их попыткам помочь — это уже 50% успеха на пути к уверенности в себе.