

Как сформировать у ребенка чувство уверенности в себе

Часто высокие притязания со стороны взрослых и сильная неуверенность в себе порождают у ребенка чувство постоянной неудовлетворенности, неустойчивости и напряженности. Это приводит к перегрузкам и перенапряжению, которые ведут за собой нарушения внимания, снижение работоспособности, повышенную утомляемость и, как следствие, низкую успеваемость в обучении.

Почти все неуверенные в себе, тревожные дети медлительны, нерешительны, молчаливы, и, несмотря на то, что понимают инструкцию и задание, ответить на вопрос им порой бывает трудно. Дети боятся отвечать, боятся сказать что-то неправильно и при этом даже не пытаются дать ответ, или говорят, что не знают ответа, либо просто молчат.

Поэтому родителям важно грамотно реагировать на удачу и промахи ребенка, а также тренировать положительное отношение ребенка к самому себе с помощью различных игр.

Для достижения успеха в этом деле необходимо, чтобы взрослый сам видел достоинства ребенка, относился к нему с уважением и умел замечать все его успехи (даже самые маленькие). Поэтому необходимо заранее продумать, какие положительные качества у ребенка уже имеются, а какие ему необходимо приобрести и помогать ему в том.

Цель приведенных ниже игр направлена на помощь ребенку, но предназначена, скорее, для взрослых. Именно они должны поддерживать ребенка, показывать ему все лучшее, что в нем есть.

Это хорошие игры, которые должны перерасти в привычку для ребенка, видеть и ценить свои маленькие победы каждый день. Вы действительно сможете достичь цели, если будете систематически использовать эти игровые приемы. В дальнейшем можно будет заменить их устными обсуждениями своих ежедневных достижений.

1. «Три настроения»

Задача: Открыть детям «правило-секрет»: наше настроение зависит от наших мыслей.

Мысли бывают очень разные. Иногда мысли похожи на праздничный салют - яркие, быстрые, как разноцветные искорки, и тогда они блестят, играют, мчатся, а мир вокруг кажется таким разноцветным, как вода в этом стакане (бросить в стакан блёстки и палочкой их размешать). В такие моменты у человека замечательное настроение!

Поговорить с ребенком о том, когда у каждого из вас бывает такое настроение? Что вы делаете? О чём думаете?

Но мысли не всегда похожи на салют, иногда они как озеро в хорошую, летнюю погоду – спокойные, тихие и очень-очень светлые. Когда мысли такие, то человек чувствует себя хорошо и уверенно, у него всё получается, он всем доволен и всех любит (возьмите стакан с чистой водой). В это время его настроение похоже на чистую воду и мысли у него ясные и «чистые».

Поговорите о том, когда у вас бывает такое настроение? Что вы делаете? О чём думаете?

А бывает так, что мы чувствуем себя очень плохо, даже отвратительно. То, что происходит с нами, напоминает, что-то неприятное и мрачное. И тогда наши мысли похожи на мутную лужу в плохую погоду (взять стакан с водой и высыпать в него, например, глину).

Поговорите о том, когда у вас бывает такое настроение? Что вы делаете? О чём думаете?

Настроение - это душевное состояние человека. Оно может быть разным: спокойным, радостным и грустным. Поделитесь с ребенком опытом, как вы выходили из грустного состояния? Нужно ли ждать, когда пройдет плохое настроение? Что нужно делать, чтобы оно прошло?

Откройте детям «правило-секрет»: **наше настроение зависит от наших мыслей.** Поэтому, если хочешь, чтобы у тебя было хорошее настроение, думай о хорошем.

В дневнике настроения каждый день отмечать, какое было настроение, и смогли ли вы его изменить при помощи мысли. (Придумайте вместе с ребенком, как будет выглядеть дневник настроения).

2. «Я не такой, как все, и все мы разные»

Пусть каждый в течение 5 минут нарисует, что такое радость (грусть, злость). Рисунок может быть каким угодно, т.е. можно рисовать все, что угодно.

Затем по очереди покажите свои рисунки и расскажите, с какими чувствами и переживаниями для вас ассоциируется то, что вы изобразили.

Посмотрите несколько минут на ваши рисунки, сравните их и вы увидите, что все они разные. Сделайте вывод. Каждый из вас по – своему понимает и представляет понятия «радость», «грусть», «злость» и потому каждый человек – особенный, неповторимый, потому каждый человек незаменим, и это важно, чтобы все мы ощущали свою ценность.

3. Игра-упражнение «Дорожка успеха»

Когда у ребенка неустойчивая самооценка, ему трудно заявлять о себе в общении, трудно начинать диалог. Упражнение помогает раскрепоститься, увидеть свои положительные качества.

10 шагов (ступеней) – каждая ступенька положительное качество. Ребенок перемещается со ступеньки на ступеньку, называя свои положительные качества. Если ребенок затрудняется самостоятельно назвать какое-то свое положительное качество, первые качества называют взрослые и другие дети. Не обязательно пройти все 10 ступеней с первого раза, с каждым разом ребенок может проходить еще несколько ступеней успеха (повторять положительные качества, добавлять их).

Первая ступенька очень важна. Начинать следует с не очень значимых качеств, а с того, что для ребенка будет органично, естественно, то во что он поверит (ребенок уже имеет свой негативный опыт, он может не поверить, если сказать, например – ты самый умный). Важно, что ребенок встает на первую ступеньку и передвигается по дорожке своими ногами, при этом у ребенка есть перед глазами и визуальный образ. Придумайте с детьми, как можно оформить дорожку.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	-----------

Мы не говорим, что у ребенка были сложности, а теперь их не будет, но при эмоциональной поддержке ребенок ощущает, что он может сделать следующий шаг и еще один шаг, и это делает он сам, его ноги.

Каждый ребенок должен чувствовать поддержку при переходе со ступени на ступень от всех присутствующих. Кто-то может заметить, что-то позитивное, приятное, положительное в ребенке стоящем на дорожке. Каждая ступенька – цифра, это то, что помогает ребенку поверить в свои силы, он получает обратную связь от других людей, которая ему необходима. С каждой ступенькой повышается уверенность ребенка в себе. Для ребенка это дорожка где он может меняться (каждый шаг повышает уверенность не только ребенка, который стоит на дорожке, но и остальных детей в семье).

При работе с «Дорожкой успеха» можно предлагать вопрос «в чем бы ты хотел добиться успеха, что тебе больше всего нравится, чему бы ты хотел научиться»? Можно пользоваться дорожкой, для формирования какого-либо навыка (ступенька – продвижение).

4. "Копилка достижений"

Возьмите какую-нибудь картонную коробку или вместительную банку и вместе с ребенком оформите ее так, как ему хотелось бы, чтобы выглядела копилка его главных ценностей - маленьких и больших собственных успехов в жизни (может быть, на поверхности этой копилки появятся рисунки, отражающие предметы, которые как-то связаны с понятием

"успех", или это будут просто симпатичные узоры. Оставьте выбор за ребенком). Отдельно приготовьте небольшие листочки бумаги.

А теперь введите правило: каждый вечер, подводя итоги дня ребенок, обязательно должен вспомнить и написать на этом листочке какое-то свидетельство успеха, которого он достиг за сегодняшний день. Так, на записочках будут появляться фразы: "Хорошо прочитала стихотворение", "Нарисовала отличный рисунок на тему "Осень", "Сделала подарок бабушке, который ей очень понравился", "Все-таки смог написать контрольную по математике на "пять" (любая другая оценка), хотя боялся" и многие другие. Эти записки кладутся в копилку достижений. Важно, чтобы даже в самом неблагоприятном дне ребенок смог найти что-то, что ему удалось. "Утяжеление" копилки со временем само по себе наполняет детей гордостью и большей уверенностью в своих силах, особенно если родители и другие члены семьи относятся к его маленьким победам с уважением (а не с высоты своих лет и опыта).

К этой копилке можно обращаться, когда ребенку кажется, что он встретился с непреодолимыми для него трудностями, или в периоды, когда его критический взгляд направлен на свои способности и он видит себя ничемным неудачником. В такие периоды полезно вспомнить, что у вашего ребенка есть опыт преодоления трудностей и достижения успеха. Это поможет ему настроиться на позитивный лад.

5. Игра «Мой портрет в лучах солнца»

Сколько бы окружающие ни рассказывали ребенку о том, какой он замечательный, самым важным является момент, когда ребенок примет их мнение и согласится с тем, что он действительно имеет ряд достоинств и заслуживает уважения. Так что данная игра - хороший способ проверить, что же принял для себя ваш ребенок и как это отразилось на его самоотношении.

Пусть каждый член семьи ответит на вопрос: «Почему я заслуживаю уважения?» - но, необычным образом. Нарисуйте солнце, а в центре солнечного круга напишите свое имя (или нарисуйте портрет). Затем вдоль лучей напишите все свои достоинства, все хорошее, что вы о себе знаете. Постарайтесь вспомнить как можно больше достоинств, чтобы было как можно больше лучей».

6. Игра «Благодарность без слов»

Собравшись вечером вместе поговорите с ребенком о том, что благодарность играет большую роль в нашей жизни.

Каждый член семьи по очереди с помощью невербальных способов общения выражает друг другу чувство благодарности (например, приемами выражения благодарности могут быть пожатие рук, поклоны, объятия, скрещивание рук на левой стороне груди, улыбки и т.д.) Придумайте свои способы и используйте их в повседневной жизни.

Задание способствует развитию активности, общительности, умения вызвать доверие, находчивости в нестандартных ситуациях.