**«ЗА ЧТО МЕНЯ**

**ЛЮБИТ МАМА»**

*Цель:* Повышение зна-чимости каждого ребен-ка в глазах окружающих его детей.

*Содержание:* Все дети

сидят в кругу (или за

партами). Каждый ре-

бенок по очереди гово-

рит всем, за что его лю-

бит мама. Затем можно

попросить одного из де-

тей (желающего), чтобы

он повторил, за что лю-

бит мама каждого при-

сутствующего в группе

ребенка. При затрудне-

нии другие дети могут

ему помочь. После это-

го целесообразно обсу-

дить с деть-ми, приятно

ли было им узнать, что

все, что они сказали,

другие дети запомнили.

Дети обычно сами де-

лают вывод о том, что

надо внимательно отно-

ситься к окружающим и

слушать их.

*Примечание:* на пер-



Чаще целуйте и обнимайте

своего ребенка.

Смотрите при разговоре в

глаза малыша нежно, ласково.

Искренне интересуйтесь

делами ребенка.

Позволяйте ребенку прояв-

лять самостоятельность.

Не лишайте ребенка права

оставаться ребенком.

Учите ребенка терпеливо,

последовательно и системати-

чески.

* ребенком следует много играть, разговаривать на раз-ные темы.

Больше читайте ребенку,

затем обсуждайте прочитан-

ное.

Чаще хвалите ребенка ис-

кренне.

**МБОУ СОШ п. ДЕ-КАСТРИ**

**8 рецептов**

**повышения**

**самооценки**

**для родителей**

**Выполнила**

**психолог: Шконда Э.А.**

вых порах дети, чтобы

|  |  |
| --- | --- |
| **Восемь рецептов** |  |
| **повышения** | **самооценки** |  |
| **.** |  |
| **для родителей** |  |



1. **Постарайтесь более по-зитивно относиться к жизни**
	* используйте внутренний диа-лог 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 ува-жением**

 Составьте список своих досто-инств

 Убедите себя в том, что вы имее-

те таковые

4. **Попытайтесь** **избавить-**

**ся от того, что вам самим не нравится в себе**

* Чаще смотрите на себя в зерка-ло, пытаясь ответить на вопрос: стоит ли что-то изменить в се-бе. Если да — то не откладывайте



1. **Начинайте прини­мать реше-ние самостоятельно**



 Помните, что не существует правильных и неправильных решений

 Любое принятое вами реше-ние вы всегда можете оправ-дать и обосновать

6. **Постарайтесь окружить себя тем,** **что оказывает на вас положитель-ное влияние**

 Приобретайте любимые кни-ги, магнитофон-ные записи. Имейте и любите свои «сла-бости »

7**.** **Начинайте рисковать**

 Принимайте на себя ответст-венность, 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 значитель-ное, чем мы сами, может помочь нам в реше-нии трудных ситуаций
* Если вы не можете повлиять на ход событий, «

отойдите в сто-рону» и просто подождите Ниже приведены развивающие игры, которые по-могут родителям в повышении самооценки ребен-ка, а также будут способствовать повышению зна-чимости ребенка в коллективе:

**«ПОХВАЛИЛКИ»**

*Цель:* Игра способствует повышению самооценкиребенка, повышает его значимость в коллективе. *Содержание:* Все дети сидят в кругу(или за парта-ми).

Каждый получает карточку, на ко-

торой зафик-сировано какое-либо

одобряемое окружающи-ми дей-

ствие ребенок должен «озвучить»

карточку. Причем, начав словами

«Однажды я...» Например:

«однажды я помог товарищу в шко-

ле», или «Однажды я очень быстро

выполнил домашнее задание» и т.

д. На обдумывание задания дает-

ся 2—3 минуты, после чего каж-

дый ребенок по кругу (или по оче-

реди) делает краткое сообщение о

том, как однажды он здорово вы-

полнил то действие или совер-

шил тот позитивный поступок,

который указан в его карточке.

После того, как все Дети выскажутся, взрос-лый может обоб-щить сказанное. Если же дети гото-вы 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 отно-сить-ся к людям, окружающим нас.

