**Заняття «Формування позитивного світосприйняття**

**та підвищення самооцінки»**

**1. Вправа «Я»**

Чи любить себе 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.

**Виконання:**

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.

**2. Вправа «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.

**3. Вправа « 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.

**4. Вправа «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.

**5. Вправа «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.

**6. Вправа «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.

**7. Вправа «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 почувається, коли візуалізує ідеальну ситуацію і те, що вона думає про себе.

**8. Вправа «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.