

4 способа



для поднятия самооценки
ребенка



Заметили, что у ребенка заниженная самооценка?

Я нашел 4 эффективных способа для ее поднятия!



Игра «Я»

Пусть ребенок на одном листе напишет положительные и негативные слова и фразы, которые его характеризуют, а по центру другого — приклеит свою фотографию.

Затем попросите ребенка сосредоточиться только на позитивных характеристиках. Попросите написать их вокруг фотографии. Полученный коллаж повесьте на стену, чтобы он усиливал позитивное самовосприятие.



Список достижений

На бумаге составьте список достижений ребенка. Внизу оставьте пустое пространство. Ежедневно перед сном просите подростка рассказывать о личных достижениях и вносить их в список.

Это будет каждый день напоминать ребенку, что он может больше, чем кажется. Благодаря этому упражнению самооценка, несомненно, повысится.





Поручите ответственное дело

Ребенок, который знает, что ему доверяют, развивает ощущение личного достоинства. Составьте перечень заданий, которые может сделать ваш ребенок.

Например:

выгуливать собаку;
покупать корм коту;
мыть полы.

За каждое выполненное задание хвалите, но не переусердствуйте и не акцентируйте внимание на допущенных ошибках. Если они есть, лучше помогайте их исправлять.



Визуализация

Узнайте, почему ребенок плохо о себе думает, какие имеет страхи. Сосредоточьтесь на этом.

Предложите подростку написать, каким он хочет себя видеть, к чему бы хотел прийти.

Попросите закрыть глаза и представить, что проблемы (страха, комплекса) больше нет.



Далее пусть ребенок запишет чувства, которые он испытывал во время визуализации. Обговорите с ним любые трудности и старайтесь всегда решать их вместе.

Каждый родитель может поднять своему взрослому ребенку самооценку. Нужно лишь приложить усилия. Удачи!

