

Упражнения, укрепляющие у детей уверенность в себе

Дети лучше развивают новые навыки с помощью игровой деятельности. Игры также могут помочь им укрепить уверенность в себе. Рассмотрим несколько простых, но эффективных упражнений.

1. Достижение года

Чтобы развить уверенность в себе, необходимо сосредоточиться на положительных моментах. Это занятие предполагает, что ребенок должен вспомнить все, чего он достиг в течение последнего года. Такое упражнение особенно хорошо выполнять накануне Дня рождения или Нового года.

Материалы: бумага и ручка

Как выполнять: дайте ребенку лист бумаги и ручку; предложите за 15 минут составить список достижений последнего года - и больших, и маленьких; когда ребенок составит список, предложите гордо прочитать его вслух; если у вас несколько детей, они могут выполнить это упражнение вместе.

Как вариант, посоветуйте каждому ребенку подписать свой список; сложите все списки в коробку, перемешайте и предложите каждому ребенку наугад вытащить чей-то список; задача детей - прочитать достижения друг друга. Остальные дети хвалят автора.

2. Волшебная коробка

Это творческий способ развития уверенности в себе и повышение самооценки.

Материалы: картонная коробка; зеркало

Как выполнять: соорудите «волшебную коробку», положите на ее дно зеркало так, чтобы каждый, кто в нее заглядывает, видел свое отражение; поставьте волшебную коробку перед ребенком. Спросите: «Как ты думаешь, кто удивительная человек в мире?» Дождитесь ответа ребенка и скажите, что волшебная коробка даст ответ на этот вопрос; спросите ребенка, что он ожидает увидеть в коробке, и позвольте



заглянуть внутрь.

После этого спросите, что он чувствует, заглянув в коробку.

3. Организованность

Это занятие направлено на то, чтобы помочь ребенку сосредоточиться на своих целях и планах их достижения.

Материалы: лист бумаги, карандаш, линейка

Как выполнять: определите, на какой период вы хотите спланировать дела - на день, неделю или месяц; нарисуйте таблицу, которая состоит из четырех колонок: предмет, задачи, текущая дата, дата исполнения; повесьте таблицу на дверцу холодильника или на стену/доску в детской комнате; заполняйте таблицу каждый раз, когда у ребенка появляется задача с крайним сроком выполнения; отмечайте выполнения задач.

Такие списки помогают ребенку контролировать выполнение задач и их сроки. Ребенок получит от этого больше удовольствия, если вы придумаете для нее символическое вознаграждение за достижение.

4. Не откладывайте дела на потом

Когда вы не уверены, что сможете сделать какое-то дело хорошо, то склонны откладывать его выполнение. Но чем дольше вы откладываете, тем больше сомневаетесь в успешном исходе дела.



Материалы: лист бумаги, карандаш, линейка

Как выполнять: это занятие можно использовать для корректировки целей ребенка или даже привычек; нарисуйте таблицу, состоящую из двух колонок: «изменения, которые я хочу достичь» и «что для этого нужно сделать»; предложите ребенку записать желаемые изменения и необходимые для этого шаги. Затем, когда будет возможность, помогите ребенку выполнить эти шаги.

5. Одна буква, разные слова

Эта веселая игра поможет ребенку осознать свои положительные качества. Участниками такой игры могут быть два и более человек.

Вам понадобятся: пространство и время для игры.

Как выполнять: один человек говорит: «Начали». Второй мысленно произносит буквы алфавита. Когда первый участник говорит: «Стоп!», второй произносит букву, на которой он остановился; после этого ребенок должен придумать как можно больше положительных слов о себе, которые начинаются на эту букву.

Эта простая игра побуждает ребенка находить в себе положительные качества и укрепляет его самооценку.

6. Движения под музыку

Танцы - очень веселое занятие. Но некоторые дети застенчивы, а некоторые не хотят танцевать, потому что считают, что не умеют. Движения под музыку могут изменить такую установку ребенка.

Материалы: запись приятной музыки (желательно той, что нравится ребенку), импровизированный танцпол или просто безопасное место для танцев

Как выполнять: включите музыку, попросите ребенка выйти на танцпол и просто подвигаться в такт музыке; неважно, как танцует ребенок, исправлять его не нужно. Даже если ребенок просто хочет попрыгать - позвольте это сделать.



Помните, что ваша цель - пригласить ребенка на танцплощадку и предложить подвигаться. Даже если это займет всего несколько минут, похвалите за то, что он сделал это, несмотря на свои страхи.

7. Проявляйте творчество



Еще один способ развить уверенность ребенка в себе - предложить заняться творчеством. Например, это может быть упражнение на составление рассказа.

Материалы: достаточное пространство для игры

Как выполнять: позвольте ребенку выбрать тему для рассказа; предложите ему самому придумать начало. Если

это будет для него слишком сложно, начните рассказ сами и попросите ребенка продолжить; поощряйте творческий подход, посоветуйте проявить фантазию. Объясните, что рассказ не обязательно должен быть реалистичным, потому что это собственная история, поэтому она может быть любой, даже волшебной.

Независимо от того, какую историю придумала ребенок, оцените усилия. Это занятие позволит вам понять образ мышления ребенка.

Для формирования уверенности ребенка в себе хорошо подойдут ролевые игры, выполнения заданий на время, игры для развития сплоченности. Однако ребенок не станет уверенным в себе в течение короткого срока. Это длительная работа, требующая от родителей и ребенка терпения и времени. Пошагово можно достичь желаемого результата.



НАЦИОНАЛЬНЫЙ
ЦЕНТР
УСЫНОВЛЕНИЯ