**Как повысить самооценку ребёнку. Упражнения «Солнышко»**

Самооценка ребёнка складывается,  в том числе и из тех оценочных суждений, которые малыш слышит от взрослых.

Эти суждения могут быть как позитивные: «Молодец», «Умница», «Ты у меня добрый, умный, аккуратный…», так и негативные: «Неряха», «Непоседа», «Непослушный, неисполнительный, рёва…»

**Упражнение «Солнышко» хорошо показывает, насколько в сознании ребёнка закрепились те или иные представления о себе.**

Итак, перейдём к сути упражнения.

Для его выполнения потребуется альбомный лист, фломастеры или карандаши.

**Попросите ребёнка нарисовать солнышко с лучами.** Никаких требований к рисунку не предъявляется, ребёнок рисует солнышко где угодно в пределах листа и чем ему нравится.

Пусть ребёнок немного расскажет о солнышке.

— Солнышко — какое оно?

— Яркое, жёлтое, красное, доброе, тёплое, радостное…

— А теперь представь, что солнышко — это ты. У солнышка твоё имя.

Пусть ребёнок подпишет, если умеет, своё имя на солнышке. Если писать он ещё не умеет, то имя подпишите сами. У солнышка обязательно должны быть лучи. Если их немного, то подрисуйте до 7-9 лучиков.

— Ты перечислил, какое солнышко замечательное: тёплое, светлое, доброе… Давай подпишем каждый лучик солнышка, называя какое-то твоё замечательное качество. Какой ты?

Ребёнок может не сразу ответить. Помогите ему, сказав, например: «Я считаю, что ты добрый. А ещё какой?»

**Каждое названное вами или ребёнком качество подписывается вдоль лучика.**Задача: постараться, чтобы каждый лучик был назван.

И позвольте ребёнку немного пофантазировать, прихвастнуть. Не возражайте, даже если считаете, что это качество или привычка у него не развито или вообще отсутствует.

Так вы сможете услышать, что ребёнок считает своими достижениями. «Я мою посуду… Убираю игрушки…»

Запишите всё, что услышите, пусть и делается это порой со слезами или даже скандалом. Не нужно реплик:

«Да, это делается, когда тебе десять раз скажешь…» и т.п..

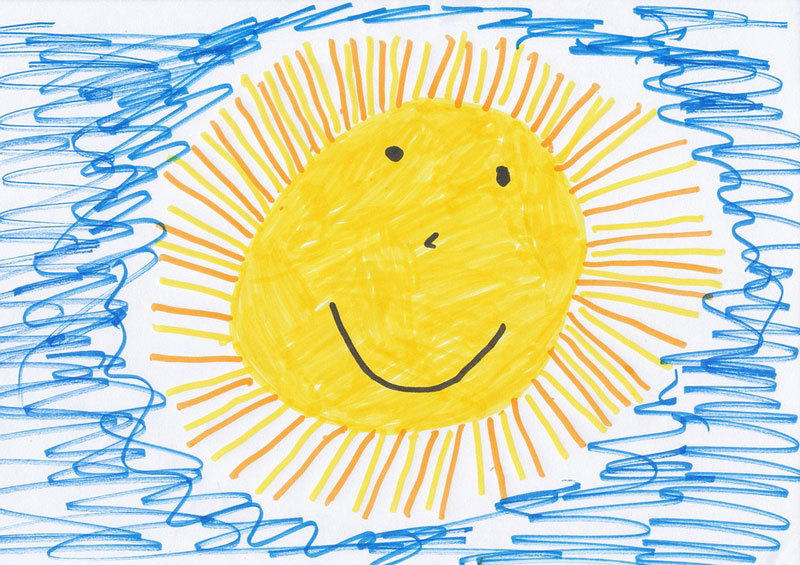
В упражнении «Солнышко» мы работаем только на позитиве.

Интересна реакция родителей, которые видят на занятиях, как меняется настроение ребёнка (и это подтверждает компьютерная диагностика), меняясь от мрачно-чёрного до солнечно-жёлтого.

На одном из последних занятий мама 5-летнего Андрюши спросила, можно ли дома нарисовать это солнышко на большом листе и прикрепить на стену.

Можно, конечно, можно!

А ещё можно, даже нужно, попросить всех, кто знает ребёнка подписать лучики этого солнышка. Можно добавлять лучики каждый раз, когда вы заметите в ребёнке что — то, за что его нужно похвалить. Лучики может добавлять и сам ребёнок.



**Одно очень важное условие.**Как бы вы не сердились на сына или дочку, в чём бы они не провинились, наказывая их, никогда не упоминайте в этот момент про ваше рукотворное солнышко.

Поверьте, одна невинная вроде фраза типа «Ты же солнышко, а так поступаешь…» способна разрушить весь эффект упражнения. Проступок, без сомнения, требует разумного наказания, но никак не перечёркивания того, что ваш ребёнок — ваше солнышко.

**И ещё один вариант выполнения упражнения «Солнышко».**Он выполняется тогда, когда нарисовано солнышко ребёнка. Предложите ему нарисовать подобное солнышко для бабушки или папы, для сестрички или воспитательницы в детском саду. Пусть это будет подарок на день рождения или просто приятный сюрприз.

Мы все хотим слышать добрые слова, но этому нужно учить. Пусть это несложно упражнения «Солнышко» поможет Вам в создании тёплой и душевной атмосферы.