



МГППУ



ПЛОВДИВСКИ УНИВЕРСИТЕТ
• ПАИСИЙ ХИЛЕНДАРСКИ •

Научно-практический семинар
**«Психологическое благополучие субъектов
образовательных отношений»**

ТЕМА

Упражнения для развития положительной самооценки у ребенка

Студент: Теодора Пампулова

Руководитель из МГППУ:

Руководитель из ПУ: Левкова Ирена, д-р доц.

Позитивная самооценка

- ★ Розенберг (1965) утверждает, что позитивная самооценка – это чувство собственной ценности и достоинства.
- ★ Существует также корреляция между позитивной самооценкой и счастьем (Baumeister, Campbell, Krueger & Vohs, 2003).
- ★ Позитивная самооценка связывается с экстраверсией (Leary & MacDonald, 2003), автономией (Kernis, 2003a; Leary & MacDonald, 2003) и аутентичностью (Kernis, 2003b).
- ★ Баумейстер (2003) демонстрирует, что позитивная самооценка лежит в основе эффективной борьбы со стрессом и предотвращения тревоги и беспокойства.
- ★ В области позитивной психологии позитивная самооценка связывается с продуктивной и счастливой жизнью. (Стаматов, Р., 2016)

Повышение самооценки ребенка

- ★ Методы были опробованы на детях в возрасте от 7 до 15 лет.
- ★ **Упражнения дают возможность развить самооценку посредством:**
 - извлечения и систематизации позитивного опыта из прошлого ребенка /речь идет о его достижениях/;
 - поиска ресурсов и сильных сторон личности ребенка;
 - регулирования права на ошибку/промах/неудачу и извлечения уроков в качестве позитива;
 - выявления причин низкой самооценки и областей компетенции, которые являются важными для ребенка;
 - эмоциональной поддержки и одобрения, которые имеются в наличии;
 - обучения через получение положительных эмоции;

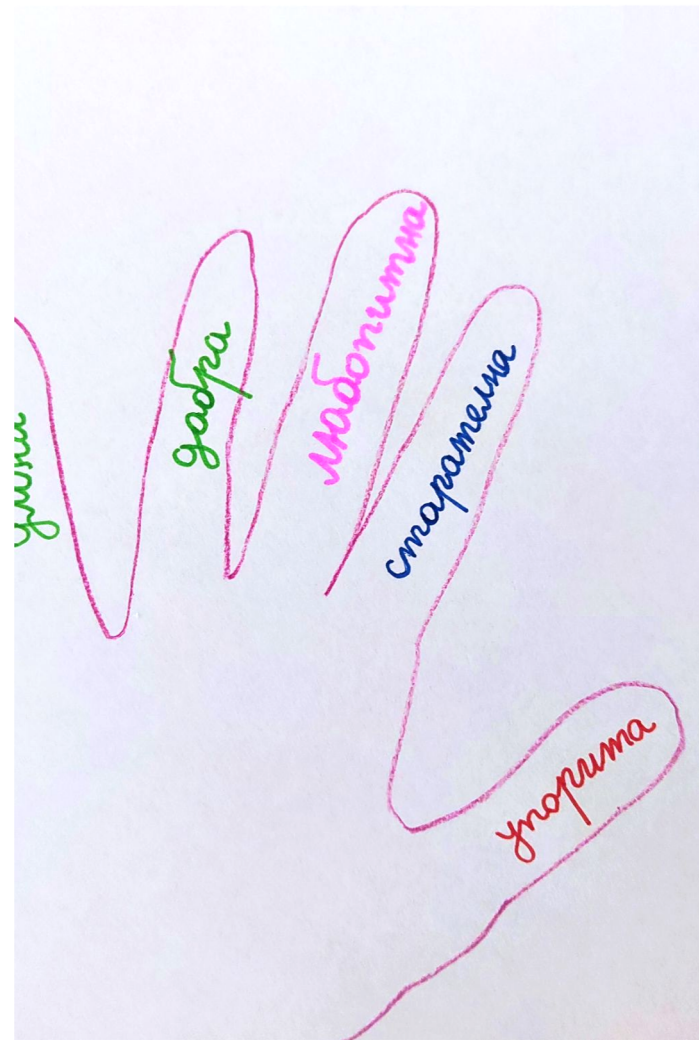
Позитивный опыт из прошлого и ресурсы

Инструкция:

Возьми свою любимую ручку и нарисуй ладонь на белом листе. Напиши одно из своих качеств на каждом пальце, которое ты одобряешь, и которое тебе нравится.

Затем отметь ситуации из прошлого, в которых проявилось это качество. А где оно проявляется сейчас?

Проводится беседа с ребенком.



Дневник успехов

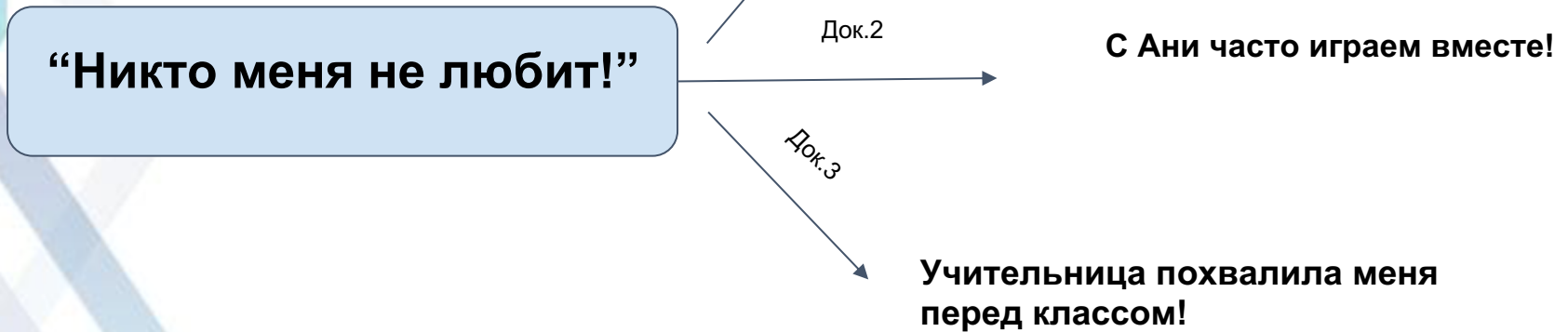
Инструкция:

У нас каждый день бывают маленькие победы. Ты можешь отмечать свои победы в маленьком блокноте или тетради. Нарисуй следующую таблицу:

Дата	Чем я горжусь сегодня?	Чем я наградил себя?

Иногда взрослые слишком заняты повседневными делами и проблемами и забывают о своих маленьких успехах. Вот почему важно сделать это самостоятельно! Вознаграждайте себя за свои достижения – купите свое любимое лакомство, посмотрите свой любимый фильм, поиграйте в свою любимую игру и т.д.

Самый лучший адвокат



Инструкция:

В наших головах часто появляются автоматические негативные мысли - “Никто меня не любит!”, “Все валится из рук” и т.д.

Представь себе, что лучший адвокат в мире помогает тебе. Он докажет, что то, о чем ты думаешь, неправда. Этот адвокат, о котором идет речь – это ты сам! Поищи доказательства, чтобы представить их своему внутреннему критику. Они докажут, что тревожные мысли не соответствуют действительности. Будь для себя самым лучшим адвокатом!

Трое великих людей, которые потерпели неудачу первыми.

Инструкция:

Ты современный ребенок, который имеет доступ к большому количеству информации в интернете. Можешь ли найти таких знаменитостей, которые много раз терпели неудачу, а лишь после этого они добились больших успехов?

Тебе можно поподробнее почитать о том, кто такие:

1. Альберт Эйнштейн
2. Сэр Исаак Ньютон
3. Уолт Дисней

А ты кого еще нашел?

Поделись этим с другом, который тоже сомневается в своих способностях, создай презентацию или расскажи об этом своим одноклассникам.

Реклама себя

Инструкция:

Важно уметь представить себя в хорошем свете.

Представь себе, что ты в телестудии. Ты сценарист, и перед тобой стоит задача сделать лучшую рекламу в мире. Обрати внимание... С помощью этой рекламы ты рекламируешь себя, свои способности и качества.

Удели столько времени, сколько тебе нужно. Рекламируй себя так, чтобы люди воскликнули: *“Ах! Мне нужно познакомиться с этим ребенком любой ценой!”*



Письмо самому себе как успешному человеку

Инструкция:

Представь себе, что у тебя есть возможность встретить себя в будущем – именно в тот момент, когда ты наиболее счастлив. Что ты скажешь себе самому, если ты уверен в своих успехах? Напиши это! Будь искренним/искренней!



Давайте убирать!



Инструкция:

Ты знаешь, что такое отходы/мусор?
(Психолог рассказывает о них подробнее).

Дает ребенку и себе 6 маленьких листочков бумаги и ручку. Он ставит на стол маленькое мусорное ведро.

На первых трех листочках оба пишут одну вещь, которую хотят убрать из дома, потому что эта вещь им не нравится, и бросают листок в мусорное ведро. Проводится беседа.

Психолог: *“Каждое человеческое существо несет в себе множество чувств и мыслей, которые мешают ему стать успешным. Я предлагаю бросить их в мусорное ведро”*.

Ребенок и психолог пишут и разговаривают о том, почему они выбрали именно эти чувства и мысли. Бросают листочки в мусорное ведро.



МГППУ



*ПЛОВДИВСКИ УНИВЕРСИТЕТ
• ПАИСИЙ ХИЛЕНДАРСКИ •*

Спасибо за внимание!