

Zajęcia z psychologiem 20.04.2020r. – 24.04.2020r.

(zajęcia adresowane do uczniów klas II-IIIaL, IIbAN i IV-VIdAN Szkoły Podstawowej nr 17 oraz do uczniów klas Ia/z i IIc/z Szkoły Przysposabiającej do Pracy)

Temat: Budowanie poczucia własnej wartości.

Ćwiczenie 1 – Pudełko zadowolenia

Do tej zabawy potrzebne będzie **pudełko** (dowolnie ozdobione), najlepiej umieścić go w pokoju dziecka, lub też w innym dobrze widocznym miejscu w domu. Dodatkowo należy przygotować **plik małych karteczek**: mogą być białe, kolorowe lub własnoręcznie zaprojektowane.

Każdego dnia spisujcie bądź rysujcie na przygotowanych karteczkach, co zrobiliście dzisiaj dobrze. Niech dziecko samo decyduje, ile karteczek danego dnia wykorzysta. Ważne, by na każdej karteczce napisać datę jej powstania. Rodzic również może swoje dokonania wrzucać do pudełka. Po kilku dniach, kiedy sięgniecie po kratki, sami zobaczycie, ile się ich nazbierało, jak wiele rzeczy robicie dobrze i z czego możecie być dumni.

Ćwiczenie 2 – Dłoń

Razem z dzieckiem nawzajem odrysowujemy swoje dwie dłonie na kartce papieru A4. Następnie w miejsce palców na jednej z dłoni wpisujemy 5 swoich mocnych stron: *Co w sobie lubię?, Z czego jestem dumny?* Dzieci niepiszące mogą umieścić tam rysunki.

Potem wymieniamy się kartkami i na drugiej dłoni rodzica dziecko wypisuje lub rysuje to, co lubi u mamy lub taty, a rodzic wypisuje mocne strony na drugiej odrysowanej dłoni swojego dziecka.

Dzięki tej zabawie rodzic ma możliwość poznania tego, jak postrzega siebie dziecko, ale również dziecko uświadamia sobie, że dużo potrafi i w wielu czynnościach dobrze sobie radzi. Na koniec zabawy tak uzupełnione rysunki dłoni można zawiesić w widocznym miejscu, aby zawsze można było przypomnieć sobie, jak wiele mamy powodów do dumy.

Ćwiczenie 3 – Uzupełnij dzban

Do tego ćwiczenia potrzebna będzie karta pracy z rysunkami sześciu dzbanów (zamieszczona została na samym dole tego scenariusza).

Każdy z dzbanów będzie oznaczał jedną z zalet dziecka, którą należy wpisać pod danym naczyniem. Następnie dziecko zamalowuje taką część dzbana, która odzwierciedla stopień posiadania przez niego danej cechy.

Warto przy tej zabawie wspomagającej budowanie własnej wartości dużo rozmawiać z dzieckiem o jego zaletach. Można poprosić dziecko, aby spróbowało powiedzieć lub zilustrować, co ono może zrobić, aby dzbany były pełne i czego oczekuje od rodzica tj. w jaki sposób rodzic może mu w tym pomóc.

Do rodzica:

Każdy rodzic chciałby, aby jego dziecko było pewne siebie, świadome swoich mocnych stron, żeby wierzyło w siebie. To osoby z najbliższego otoczenia, zwłaszcza rodzice poprzez swoją postawę mają największy wpływ na samoocenę dziecka. Czynnikiem, który wpływa na rozwój poczucia pewności siebie jest również poczucie sprawstwa czyli wpływu na bieg wydarzeń. Dzięki niemu dziecko jest bardziej otwarte na otoczenie i ludzi, chętniej angażuje się w różnego rodzaju aktywności i nie boi się podejmować wyzwań. Zaproponowane powyżej ćwiczenia pomogą dziecku wzmocnić poczucie własnej wartości, a czas wspólnie spędzony z rodzicem wyzwoli wiele pozytywnych uczuć i pozytywnie wpłynie na wzajemne relacje, pod warunkiem, że ćwiczenia będą ciekawą zabawą, a nie przykrym obowiązkiem.

Zachęcam Państwa do wysłuchania ciekawego wykładu. Zawiera wiele cennych porad dotyczących budowania poczucia własnej wartości u dziecka.

<https://www.youtube.com/watch?v=WOJbfQe3hFI>

Serdecznie dziękuję, za włożoną pracę i zaangażowanie.

Będę wdzięczna za nadesłanie zdjęć wykonywanych ćwiczeń lub krótkich informacji, jak uczniowie radzą sobie z zadaniami. Adres e-mail: psychologsowpt@gmail.com.

