

10 zabaw

BUDUJĄCYCH PEWNOŚĆ SIEBIE U DZIECKA



e-book

Zabraniam przekształcania tego raportu bez mojej pisemnej zgody, jak również publikowania go we fragmentach lub innych formach niż elektroniczna.

© 2018 Anna M. Piaseczna & Free Mind of Child.® Zainspirowani Rozwojem Dzieci.

BUDOWANIE PEWNOŚCI SIEBIE TO TRENING.
WSTAJESZ. UPADASZ. ZNOWU WSTAJESZ I IDZIESZ.

PRZYGOTOWAŁAM DLA WAS ZESTAW ZABAW.
NO DOBRA, NAZWIJMY TO TRENINGIEM.

JAKIE ĆWICZENIA, KTÓRE NA WAS CZEKAJĄ:

1. KIM JESTEM.
2. BEZWARUNKOWA MIŁOŚĆ.
3. POZYTYWNE MYŚLENIE.
4. SKUP SIĘ NA BUDOWANIU SWOJEJ PEWNOŚCI SIEBIE.
5. ROZMOWA.
6. ŚWIADOMY ODDECH.
7. ROZWIJAJ ZMYSŁY.
8. ŁAPANIE CODZIENNYCH CHWIL.
9. SŁOIK SUKCESÓW.
10. USTALANIE I OSIĄGANIE CELÓW.

1. KIM JESTEM

Pomóż dziecku lepiej siebie poznać.

Czy Twoje dziecko ma drugie imię? Czy zna datę swoich urodzin, kolor włosów, imiona rodziców? Czy wie, jakiej jest narodowości?

Moje imię:

Moje nazwisko:

Wtedy się urodziłem/urodziłam:

..... .

Imię mojej mamy..... .

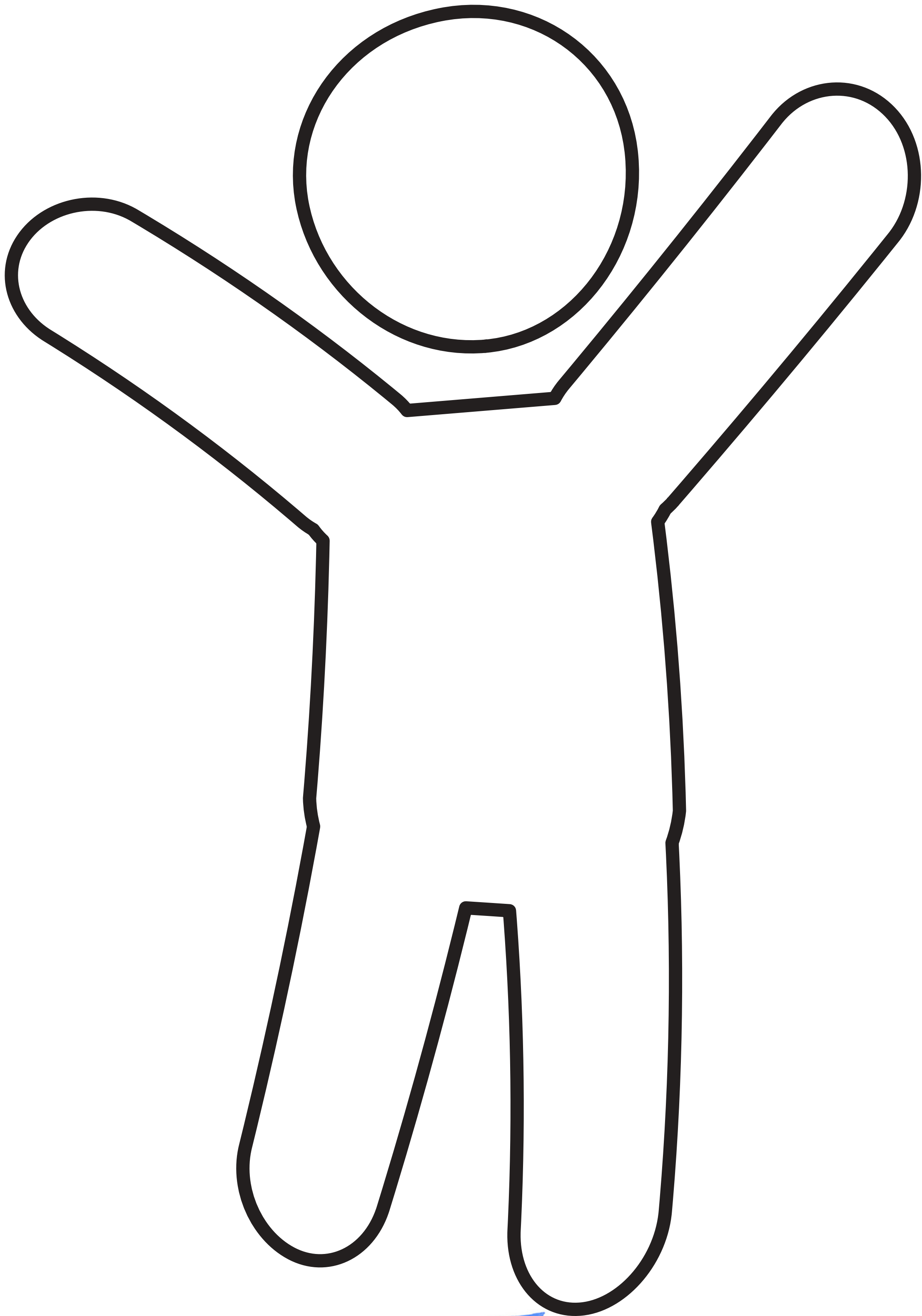
Imię mojego taty..... .

Moja narodowość:

Mówię w języku:

1. KIM JESTEM

Dorysuj: kolor włosów, oczu, swoje ulubione ubranie.



2. BEZWARUNKOWA MIŁOŚĆ

Upewnij dziecko, że kochasz je takie, jakim jest!
Że jego zachowania nie są wyznacznikiem poziomu
Twoich uczuć do niego.

Kocham Cię za to, że jesteś!

Kocham Cię..... .

Kocham Cię..... .

A. Denerwuję się, kiedy Ty..... .

Czy możemy (rozwiązanie)....., bo mocno
Cię kocham.

B. Jest mi smutno, kiedy Ty.....

Czy możemy (rozwiązanie)....., bo mocno
Cię kocham.

3. POZYTYWNE MYŚLENIE

Dzieci często oceniają siebie przez pryzmat swoich zachowań. To nie dziecko bywa niemądre czy dziwne, lecz jego zachowanie.

To było głupie zachowanie, ponieważ

.....

Modeluj i ucz dziecko pozytywnych zachowań.

Skorzystaj z „10 deklaracji i afirmacji”.



POZYTYWNE MYŚLENIE

10

deklaracji i afirmacji

BY FREE MIND OF CHILD

- ZAINSPIROWANI ROZWOJEM DZIECKA

1. Próbuję nowych rzeczy.
2. Jestem mistrzem w rozwiązywaniu problemów.
3. Mogę nauczyć się wszystkiego.
4. Uczę się na swoich błędach.
5. Staram się najlepiej, jak umiem.
6. Lecę spełniać swoje marzenia.
7. Jestem geniuszem.
8. Dążę do tego, aby zrobić postęp, nie do tego, aby być doskonałym.
9. Urodziłem się, aby się uczyć.
10. Jestem sobą.

4. Skup się na budowaniu swojej pewności siebie

Nie jest to krok, który możesz wykonać z dnia na dzień, ale jest to jeden z najważniejszych elementów na tej liście.

Rodzice są dla dziecka pierwszym i najlepszym wzorem do naśladowania. Dlatego zwiększaj własną pewność siebie. Zacznij od wyrażania pozytywnych komentarzy o sobie i o innych w obecności dziecka.

5. Rozmowa

W dzisiejszym świecie przepełnionym nowymi technologiami rzadko znajdujemy czas na rozmowę. W konsekwencji umykają nam codzienne wydarzenia.

Każdego dnia, a nawet w każdej chwili Twoje dziecko odnosi w czymś sukces: zdobywa kolejny poziom w grze, maluje drzewo ładniejsze niż wczoraj, słyszy pochwałę z ust nauczyciela lub kolegi z klasy.

Chwalenie się sukcesami uczy dziecko zarówno umiejętności mówienie o sobie, gdy zrobi coś super, jak również dzielenia się problemami.

Postaw na wspólny obiad i wspólne czytanie książek, aby omówić wydarzenia i uczucia nie tylko bohaterów, lecz przede wszystkim dziecka.

Ty również dziel się z dzieckiem swoimi myślami i uczuciami.

6. Świadomy oddech

Oddech jest mostem łączącym myśli i emocje.

Za każdym razem gdy Twoje dziecko odczuwa strach,
złość lub niepokój, kieruj jego uwagę na oddech,
który znajduje się w BRZUCHU.

Z uwagą i spokojem zauważcie "wdeech- i - wydech".

Do tego ćwiczenia możecie użyć maskotki.



7. Rozwijaj zmysły

To dzięki zmysłom odbierasz otaczający Cię świat. Wiesz, że cytryna jest kwaśna, a cukier słodki. Rozwijanie zmysłów ułatwia dziecku radzenie sobie z emocjami. Dlaczego?

Węch, smak, wzrok, dotyk i słuch to nasze zmysły, dzięki którym jesteśmy w stałym kontakcie ze światem i z własnymi emocjami.

Gdy u dziecka pojawia się emocja (na przykład słyszę: „Ciociu, smutno mi”), wtedy szybko wracamy do naszych zaprzyjaźnionych zmysłów.

7. Rozwijaj zmysły

1. Zmysł WZROKU

Jak wygląda Twój smutek?

Jakiego jest koloru?

2. Zmysł SŁUCHU

Czy ten smutek coś mówi?

Czy oddaje jakieś odgłosy?

3. Zmysł DOTYKU

Możesz go dotknąć?

Jaki jest w dotyku?

Jest mały czy duży?



7. Rozwijaj zmysły

4. Zmysł WĘCHU

Czy on pachnie?

A może już kiedyś czułeś ten zapach?

5. Zmysł SMAKU

Jak smakuje?

Czy lubisz to jeść?

A jak chciałbyś, żeby smakował twój smutek?

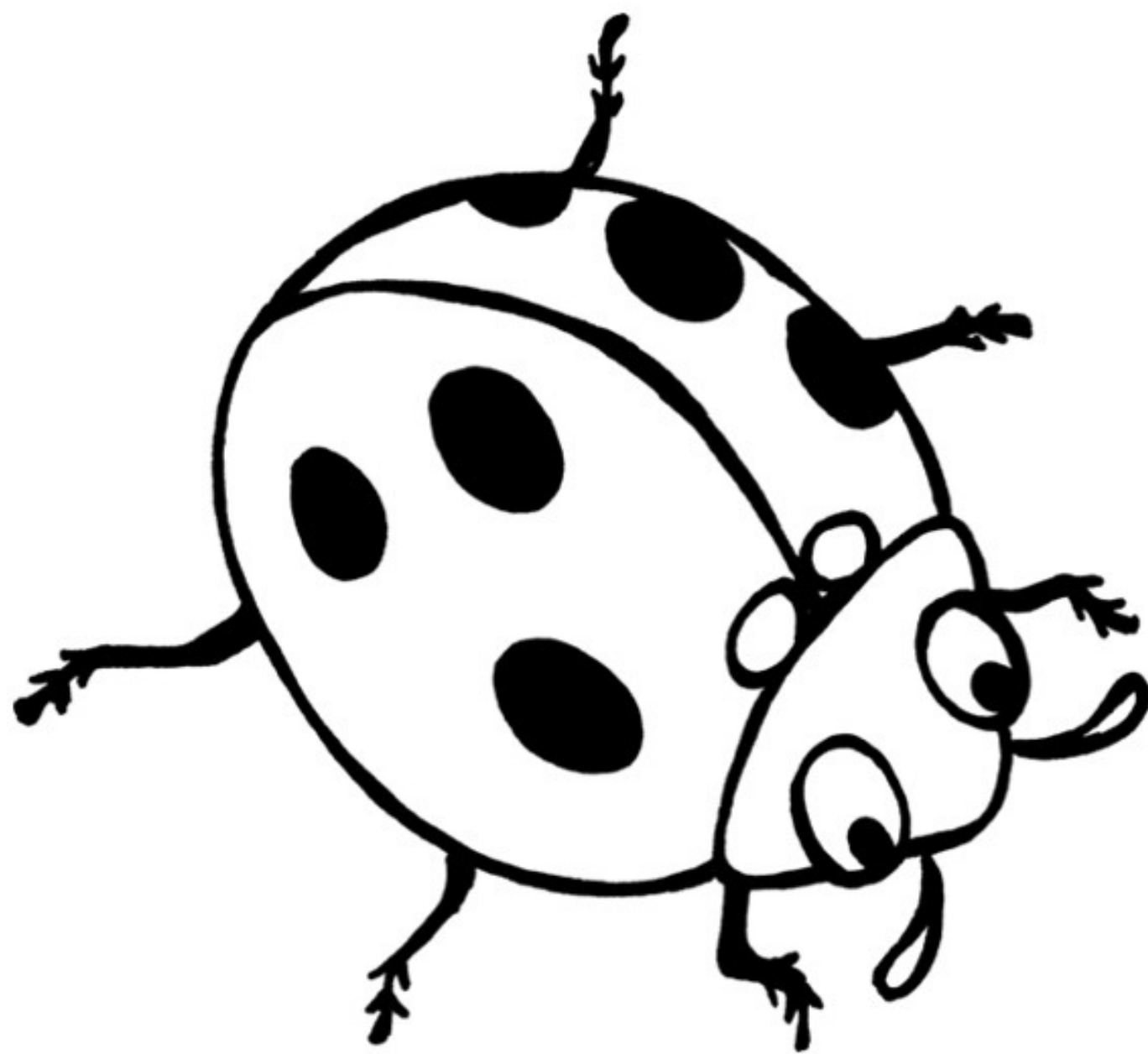
Dziecko zaczyna rozumieć pojawiające się

w nim emocje i akceptuje je.

8. Łapanie codziennych chwil

Pewność siebie wynika również z docenienia małych chwil szczęścia i piękna. Te proste momenty mogą obejmować śmiech, uścisk, zachód słońca czy śpiew ptaków.

Przeznaczcie zeszyt na zapisywanie/rysowanie czegoś pięknego każdego dnia, co Wam się przydarzyło: tęczy na niebie, ulubionych lodów, wspólnego czasu w parku, nowego przyjaciela, którego dziecko pozna w przedszkolu.



9. Słoik sukcesów

Potrzebujecie słoika. Jeśli chcecie go ozdobić, możecie wykorzystać kolorowy papier, bibułę, mazaki, klej, naklejki i kolorowe karteczki.

Każdego dnia dziecko zapisuje na karteczce swój sukces.
Może też wykonać rysunek.

Gdy dziecko ma gorszy dzień (a każdy z nas taki miewa), wyciąga ze słoika karteczkę, odczytuje swój sukces i przypomina sobie emocje, które mu towarzyszyły.

10. Ustalanie i osiąganie celów

Aby pomóc dziecku osiągać cele i rozwijać długotrwałe pozytywne myślenie, spróbuj użyć strategii **WOOOP** doktor Gabriele Oettingen.

Chcesz (*Wish*) – pomóż swojemu dziecku osiągnąć cel, który chciałby zrealizować.

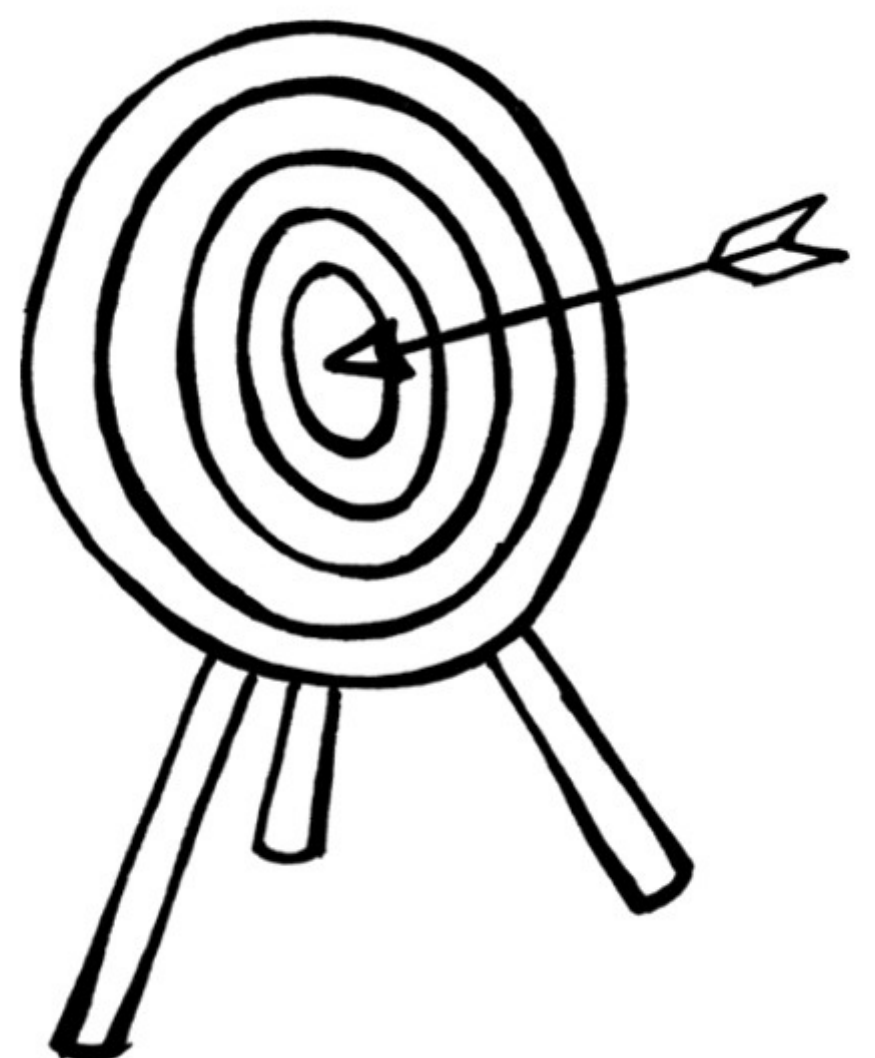
Wynik (*Outcome*) – zaangażuj dziecko w wizualizację najlepszych wyników, które pojawią się po osiągnięciu celu. Jak wyglądałby ten wynik?

Przeszkoda (*Obstacle*) – stwórzcie listę przeszkód, które mogą uniemożliwić dziecku osiągnięcie celu (chęć rezygnacji, rozproszenie spowodowane sięgnięciem po telefon komórkowy itp.).

Plan (*Plan*) – planuj sytuacje, w których poradzicie sobie z przeszkodami. Poproś dziecko, aby napisało lub wypowiedziało zdanie: „Kiedy pojawi się... (niech dziecko poda rodzaj przeszkody), będę... (niech dziecko zaproponuje metodę, którą pokona przeszkodę).

10. Ustalanie i osiąganie celów

ZAPISZCIE TO!



Akademia Pozytywnego Dziecka

Free Mind On-line

To jedyny kurs online z rozwoju osobistego dla dzieci.

Jestem przekonana, że zależy Ci na:

- pokonaniu barier u dziecka;
- opanowaniu przez dziecko emocji i świadomym ich wyrażaniu;
- umiejętności budowania dobrych relacji dziecka z rówieśnikami, rodzeństwem, rodzicami;
- wzmacnianiu w dziecku pewności siebie, aby stało się liderem swojego życia.

Czego uczymy dziecko:

- radzenia sobie ze stresem;
- asertywności;
- planowania przyszłości;
- pewności siebie;
- rozwiązywania konfliktów;
- rozwijania inteligencji emocjonalnej;
- budowania i wzmacniania wewnętrznej siły.

Akademia Pozytywnego Dziecka

Free Mind Online

Kreatywne miejsce w sieci dla Twojego dziecka!



Po więcej informacji wejdź TUTAJ.