

## Здравствуй!

Сегодня я хочу предложить тебе необычное занятие на эту неделю

Занятие поможет тебе узнать о себе, стать более уверенным.

Возьми большой лист

-формата А3 или кусок обоев,

-склеенные листы А4 ( могут быть 2 или 4 листа склеенных листа формата А4)

- фломастеры, карандаши, краски - на выбор.

- вырезки из журналов, газет, которые тебе понравились.

Задание выполняется в 2 этапа:

**1 этап** - Нарисуй себя сильным (храбрым, отважным, имеющим много друзей), успешным в центре листа. Получившийся рисунок можно также дополнить вырезками из журналов — это может быть сильный лев, тигр, отважный боец и так далее — все, что ассоциируется у ребенка с силой, уверенностью, смелостью, умом.

***!Для родителей:*** Если ребенок затрудняется, родители могут подсказать ему — подсказать, с чего начать, помочь, сделать первые штрихи. Хорошо, если родители «подключаются» к этой работе, подбадривая ребенка похвалой. Детям совсем не нужно говорить, над чем идет работа — она должна быть для него игрой, где мама или папа играют вместе с ним.

**2 этап** – Картина твоих достижений. Дорисовываем рисунок 1 этапа.

Мы дополняем свой портрет твоими достижениями за этот год.

Чему ты научился, появились ли новые друзья, твои успехи ( в учебе, дома, с друзьями, на кружках).

Можно нарисовать эти достижения, можно просто записать , можно использовать вырезки из журналов.

***!Для родителей:*** При выполнении задания вы можете помочь ребенку в нахождении достижений вопросами: что у тебя стало получаться в этом году?

Чему ты хотел научиться и смог?

При написании ни в коем случае не сравнивайте успехи ребенка с успехами других людей! Сравнивайте достижения с его прошлыми результатами.

В чем польза задания. Это упражнение поможет осознать самооценку и повысить ее, заручиться поддержкой взрослых и почувствовать их внимание, что также способствует формированию целостности и уверенности.

К успеху мы идем от успеха. Помогите ребенку поверить в себя!

Работы можно повесить на видное место и при желании дополнять новыми результатами и успехами.

До скорой встречи ))). Жду ваших фотографий работы и мнения об играх на мою электронную почту [pix3@list.ru](mailto:pix3@list.ru). Напоминаю вам номер телефона доверия, **8-800-2000-122**

Педагог-психолог Раиса Алексеевна

## Обращение к родителям

Поддержка родителей крайне необходима

**Во-первых**, важно, чтобы вы поняли своего ребенка; во-вторых, родители очень нужны для работы над желаниями и стремлениями ребенка, для развития уверенности в себе и для укрепления самостоятельности.

Какое родительское поведение может помочь ребенку не утратить самоуважение?

Во-первых, уважительная родительская поддержка и признание попыток ребенка справиться с ситуацией. Например, “я видел/а, ты готовился/готовилась к уроку, домашнему заданию. Сегодня не совсем удачно прошел урок, но ты знаешь теперь, что требует учитель, и в следующий раз ты знаешь, как сделать лучше”. ВАЖНО подчёркивать связь между приложенными усилиями и успехом, для того, чтобы ребёнок не привязывал свои школьные неуспехи к собственным когнитивным способностям (“я не буду ничего делать, т.к. я глупый/глупая, и все равно никогда ничего не достигну”).

**В-третьих**, родительская похвала. И не только при видимых и выдающихся успехах. Хвалите ребёнка даже за малые успехи. Хвалите искренне и дозировано. Не нужно преувеличивать, так как дети чувствуют наигранность и не верят со временем ничьим словам похвалы и признания достижений. Важно также, чтобы дети не стали зависимыми от похвалы и делали что-то только с целью получить вознаграждение в виде похвалы или материальных поощрений. Похвала должна быть ситуативной и своевременной, не спустя 2 часа или 3 дня.

Уважайте желание и попытки ребёнка сделать что-то самостоятельно и собственными силами решить проблему. Хвалите ребёнка за удачно сделанное, даже если действия ребёнка отличаются от Ваших представлений и желаний.