

## УПРАЖНЕНИЕ «СОЛНЫШКО» (Как повысить самооценку ребёнка)



Упражнение можно считать и диагностическим, и коррекционным: оно работает на повышение самооценки ребёнка.

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

Самооценка ребёнка складывается в том числе и из тех оценочных суждений, которые малыш слышит от взрослых. Эти суждения могут быть как позитивны: «Ты у меня добрый, умный, аккуратный...», «Ты это почти умеешь!», «Ты обязательно справишься!», так и негативны: «Неряха», «Непоседа», «Непослушный, неисполнительный, рёва...»

**Материалы для упражнения:** альбомный лист, фломастеры или карандаши.

**Задание:**

- *Нарисуй, пожалуйста, солнышко с лучами!*

(Никаких требований к рисунку не предъявляется, ребёнок рисует солнышко где угодно в пределах листа и чем ему нравится).

- *Расскажи о своём солнышке. Солнышко — какое оно? (Яркое, жёлтое, красное, доброе, тёплое, радостное...).*

- *А теперь представь, что солнышко — это ты. У солнышка своё 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...*

*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!



Можно дома нарисовать солнышко на большом листе и прикрепить на стену и 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 НЕСЛОЖНОЕ УПРАЖНЕНИЕ «СОЛНЫШКО»  
ПОМОЖЕТ ВАМ В СОЗДАНИИ ТЁПЛОЙ И ДУШЕВНОЙ АТМОСФЕРЫ!*



Педагог-психолог Чистякова Н.И.  
(По материалам интернет-ресурса <http://l-pankova.ru/>)