

Wzmacnianie samodzielności i samoceny dziecka ;)

Czas na... samodzielność

KRÓTKI PORADNIK

Co robić?

1. **Nie wyręczać** - jeśli dziecko potrafi samodzielnie wykonać czynność, pozwolić mu to zrobić.
2. **Nie pospieszać, dać czas** - wykonanie danej czynności z pewnością zajmie dziecku więcej czasu niż Tobie, dopiero się jej uczy, z czasem nabierze sprawności.
3. **Nie wymagać perfekcji** - chwalić za postępy, podpowiadać, nie poprawiać po dziecku, mieć świadomość, że dziecko często w nie jest w stanie osiągnąć tego poziomu wykonania co osoba dorosła.
4. **Planować** - warto wspólnie z dzieckiem ustalić plan dnia, uwzględniając w nim potrzeby dzieci i dorosłych, zabawę i obowiązki.
5. **Grunt to zabawa!** - Cieszyć się z możliwości spędzenia czasu razem, nieciekawe obowiązki przemienić w zabawę, np. wyścigi.

Co to daje?

1. **Wzmacnianie poczucia wartości i samooceny** - "Potrafię samodzielnie zrobić dużo rzeczy w domu, jestem w tym całkiem dobry!".
2. **Wzmacnianie wytrwałości i motywacji** - "Jeszcze nie umiem robić tego tak dokładnie, ale rodzice mówią, że na wszystko trzeba czasu i niedługo będę w tym jeszcze lepszy"
3. **Poczucie wspólnoty rodzinnej** - "Jestem potrzebny, pomagam. Ja dbam o nich, oni o mnie!"
4. **Poczucie aprobaty rodziców** - "Rodzice są ze mnie dumni, lubię im pomagać."
5. **Poczucie samo-wystarczalności i niezależności** - "Lubię jak mama robi mi pyszne jedzenie, ale kiedy jest zajęta nie muszę nikogo prosić o kanapki,, bo to przecież proste"
6. **Poczucie satysfakcji** - "Tyle mi się dzisiaj udało zrobić!"

Opracowanie: Katarzyna Wiercińska

Źródła: wiedza własna, Child Therapy - Agnieszka Stachowska



KTÓRE MYŚLI DAJĄ SIŁĘ ?

NIE DASZ RADY!!
NIGDY SIĘ NIE
NAUCZYSZ !
JESTEŚ SŁABA!
TO ZA TRUDNE!

DASZ RADĘ!
PORADZISZ SOBIE!
SPRÓBUJ JESZCZE RAZ!
ZNAJDZIESZ
ROZWIĄZANIE!



REZYGNUJE



PRÓBUJE

TRUDNA SYTUACJA

- UPADEK Z ROWERU
W CZASIE NAUKI
- PRZEGRANA W GRZE



PROGRAM

JAKIE MYŚLI DAJĄ SIŁĘ ?

MYŚLI, KTÓRE
ODBIERAJĄ SIŁĘ:



↓
REZYGNUJE



MYŚLI, KTÓRE DAJĄ
SIŁĘ:



↓
PRÓBUJE



TWOJA TRUDNA SYTUACJA :

POMYŚL O SYTUACJI TRUDNEJ DLA CIEBIE. UZUPEŁNIJ CHMURKI Z MYŚLAMI, KTÓRE MYŚLI TOWARZYSZĄ CI NAJCZĘŚCIEJ?