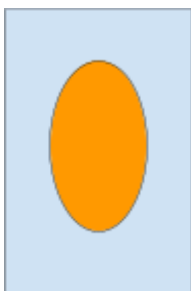


Упражнение в курсе “Как воспитывать ребенка”

Самооценка, селф-концепция “Я”, которую формируют родители в своём ребёнке. Методика диагностики.



Возьмите лист бумаги А4 и ручку, нарисуйте овал как на примере.

1. В овале нарисуйте 5 кругов так, чтобы они занимали примерно все пространство овала. В каждом круге напишите один ответ на вопрос: Каким (какой) я хочу видеть своего ребенка во взрослой жизни? Напишите по 1 слову в каждом круге.

2. Нарисуйте в овале (в местах, которые еще остались в овале) новые 5 кругов (они будут меньше первых). В каждой строке напишите качество, которое поможет ребенку стать таким (такой), как вы описали в первых пяти кругах.

3. Дорисуйте овалу ноги, руки, голову, глаза, уши, волосы, губы, одежду....

4. Оцените, какая часть овала осталась не занята кругами? Представьте, что вы сейчас засыпаете это пустое пространство песком. *Заметьте сейчас ваши чувства и ощущения в теле...*

Что же это за песок? Это постоянные требования и претензии вас и ваших близких, других людей в окружении ребенка к самому ребенку. Обратите внимание на то, **сколько песка** в этом овале - какой %?

5. Запишите ваш ответ. Вспомните, с каким чувством вы наполняли овал песком.

Далее вы сможете узнать кто “засыпает” вашего ребенка этим песком и из чего состоит песок? Вы осознаете, насколько сильное влияние это оказывает на вашего ребенка.

6. Возьмите чистый лист бумаги, разделите его линией по вертикали пополам. Слева в колонке напишите имена родственников и ближайших к вашему ребенку людей, с которыми общается ребенок (мама, папа и далее). Напишите в список и тех, с кем кроме родственников коммуницирует ваш ребенок (учителя, соседи и тд).

7. А справа в колонке напишите суждения этих людей о вашем ребенке: чтобы каждый из списка человек сказал о вашем ребенке, что чаще всего слышит от него ваш ребенок? Что они думают о вашем ребенке?

! Не думайте долго, пишите первое что приходит в голову.

8. Напротив каждого человека поставьте вашу оценку его мнения и слов о вашем ребенке: + или -. Посчитайте, каких оценок получилось больше.

9. Теперь сопоставьте оценочные суждения каждого человека из левого столбика с кругами в овале из задания № 1 и 2 и вашими словами в них.

Способствуют ли эти суждения возвращению тех качеств, которые вы хотите видеть в своем ребенке?

10. Проанализируйте, какое влияние эти высказывания оказывают на самооценку вашего ребенка?

Задайте себе вопрос: если бы вы находились в подобной ситуации с теми людьми и с теми суждениями, как бы вы себя вели?

Выполнив это упражнение, вы обнаружили факторы, формирующие ребенка в вашей семье, вы провели диагностику и сверились с собой – ведет ли это к желаемому вами в будущем результату?

Психолог, ментор Виктория Коретник

автор курса “Как воспитывать ребенка - 2023”.



ІНСТИТУТ ПСИХОЛОГІЇ,
КОУЧИНГУ ТА МЕНТОРСТВА

