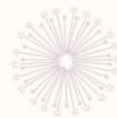




Мастер-класс для  
мам

# УВЕРЕННОСТЬ РЕБЁНКА В СЕБЕ:

## ЧТО МОЖЕМ СДЕЛАТЬ МЫ

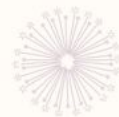




**Это не лекция, а мастер-класс!**

**Я хочу, чтобы знания становились практикой,  
а не просто оседали в вашей памяти.**

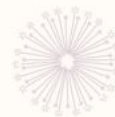
**Будьте активны сегодня!**





**Почему для вас важна эта  
тема?**

**Зачем вы здесь?**



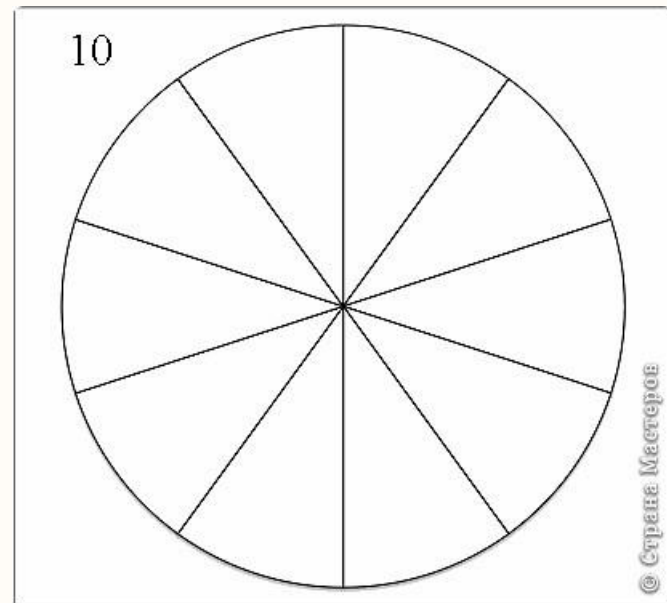
# Ребёнок и его уверенность в себе напрямую связаны с нами



- ✓ Именно в нашем общении с ребёнком мы формируем его уверенность в себе.
- ✓ На нас с вами большая ответственность



# УВЕРЕННОСТЬ СОСТОИТ ИЗ МНОГИХ



Таня Поль «Уверенность ребёнка в себе»

# 1. ЗНАНИЕ РЕБЁНКА О СЕБЕ

Это ответы на вопросы:

- Какой я?
- Что я могу?
- Какие у меня способности?
- Что я умею делать хорошо?
- Какие у меня сильные стороны?
- А в чём я НЕ силен?



# 1. ЗНАНИЕ РЕБЁНКА О СЕБЕ

Все мы очень разные

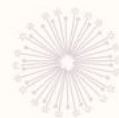
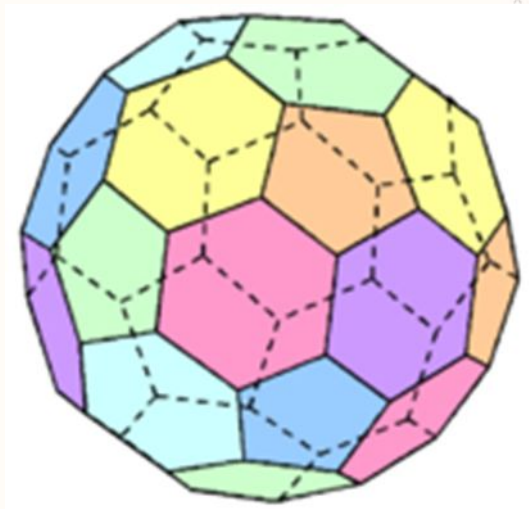


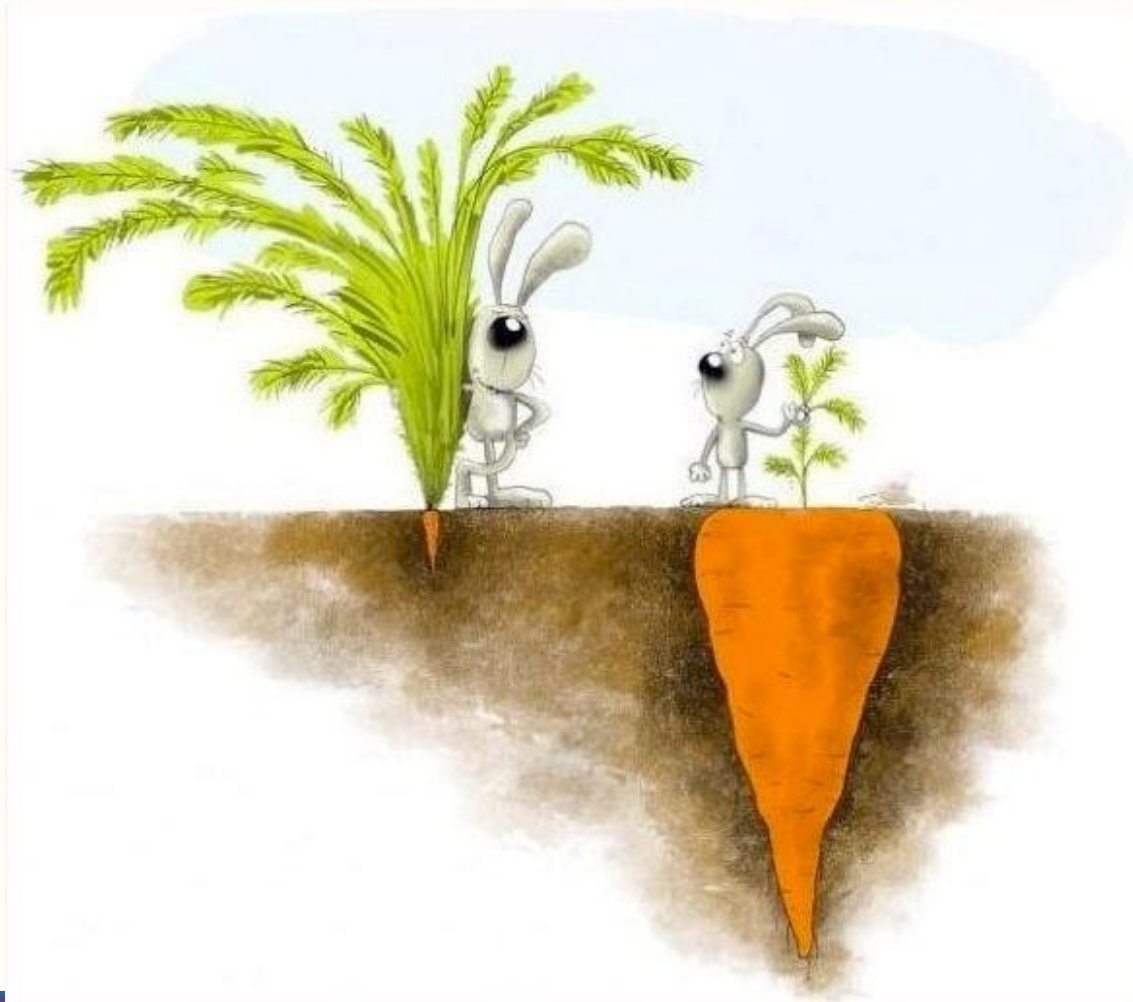
У каждого есть сильные и слабые стороны

Наша с вами задача:

Создать у ребёнка положительное

и реалистичное представление о





Таня Поль «Уверенность ребёнка в себе»



# 1. ЗНАНИЕ РЕБЁНКА О СЕБЕ: что делать нам?



1. Замечать в ребёнке его сильные стороны.

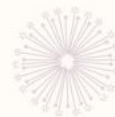
Говорить ему  
не только о том, что у него не получилось. И тогда ему  
будет  
на что опереться

Примеры:

Ребёнок красиво пишет, но с ошибками

Быстро схватывает, но не усидчивый

Быстро запоминает, но плохо рассказывает стихи



# 1. ЗНАНИЕ РЕБЁНКА О СЕБЕ: ЧТО ДЕЛАТЬ НАМ?

## 2. Правильная похвала

Не оценочная:

«Ты у меня такая красивая»

«Ты такой умный»

«Здорово получилось»

«Молодец»

- **Говорим о том, что мы видим и чувствуем! Тогда это встроится в самооценку**



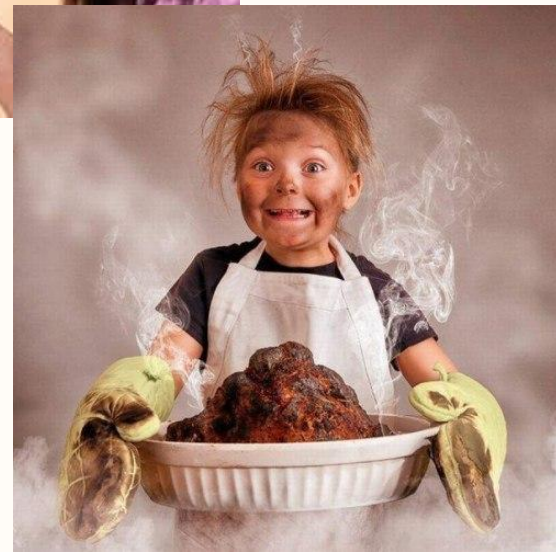
# 1. ЗНАНИЕ РЕБЁНКА О СЕБЕ: что делать нам?

## 3. Избегайте критики

Критика губит уверенно

- «Опять у тебя всё рассыпалось»
- «Вечно у тебя всё шиворот-навыворот»
- «Ты никогда не можешь вовремя собраться»

Ищите решения, предлагайте  
варианты,  
предоставляйте информацию



# 1. ЗНАНИЕ РЕБЁНКА О СЕБЕ:



## ИТОГИ

1. Замечать в ребёнке его сильные стороны
2. Правильная похвала
3. Избегайте критики

- ✓ Поставьте себе оценку от 0 до 10
- ✓ Напишите, что будете делать уже завтра, как будете развивать эту грань



2.

# БЕЗОПАСНОСТЬ

Невозможно быть уверенным, если не чувствуешь  
безопасности



Именно безопасное ощущение «твёрдой почвы под ногами»



Таня Польш «Уверенность ребёнка в себе»

## 2. БЕЗОПАСНОСТЬ: что делать нам?

### 1. Доверие к миру

Мы создаём образ этого мира для ребёнка:

Опасен ли он?

Или ему можно доверять?

Не нужно:

- Тревожные новости
- «Не трогай, убьёт»



## 2. БЕЗОПАСНОСТЬ: что делать

### 2. Границы (правила) нам?



- Вседозволенность, нечёткие границы порождают чувство тревоги

Границы дают ощущения:

- Я защищён
- Родители знают, как надо
- Мне безопасно



- Граница там, где вы решаете

## 2. БЕЗОПАСНОСТЬ: что делать

нам?

### 3. Безопасность в самой семье

- Нет угроз
- Нет насилия
- Нет атак на ребёнка
- Нет сильных разногласий



- **Семья – надёжность и опора для ребёнка**

- **Безопасное место!**



## 2. БЕЗОПАСНОСТЬ: что делать нам?

### 4. Нет запугиваний

Самое вредное:  
Угроза потери отношений, потери семьи

«Ты нам не сын»  
«Уйди, не хочу тебя больше видеть»  
«Отдадим тебя бабушке»



## 2. БЕЗОПАСНОСТЬ:



### ИТОГИ

1. Доверие к миру
2. Границы
3. Безопасность в семье
4. Нет запугиваний

✓ Поставьте себе оценку от 0 до 10

✓ Напишите, что будете делать уже завтра, как будете развивать эту грань



# 3. СВОЁ МНЕНИЕ И СВОИ РЕШЕНИЯ

Когда у меня есть своё мнение, я себя чувствую более уверенно

Когда я могу сам что-то решить, могу  
мнению,  
я становлюсь уверенным в своих с



# 3. СВОЁ МНЕНИЕ И СВОИ РЕШЕНИЯ:



## что делать нам?

### 1. Мнение

Поощрять в ребёнке размышления, как и что устроено в этом мире.

Как он относится к разным вещам.

### 2. Учить ребёнка принимать решения позволять ему это.

Постепенно, с учётом возраста

(что я могу ему уже доверить)



# 3. СВОЁ МНЕНИЕ, РЕШЕНИЯ:



## ИТОГИ

1. Развивать в ребёнке его мнение
2. Учить ребёнка принимать решения

- ✓ Поставьте себе оценку от 0 до 10
- ✓ Напишите, что будете делать уже завтра, как будете развивать эту грань



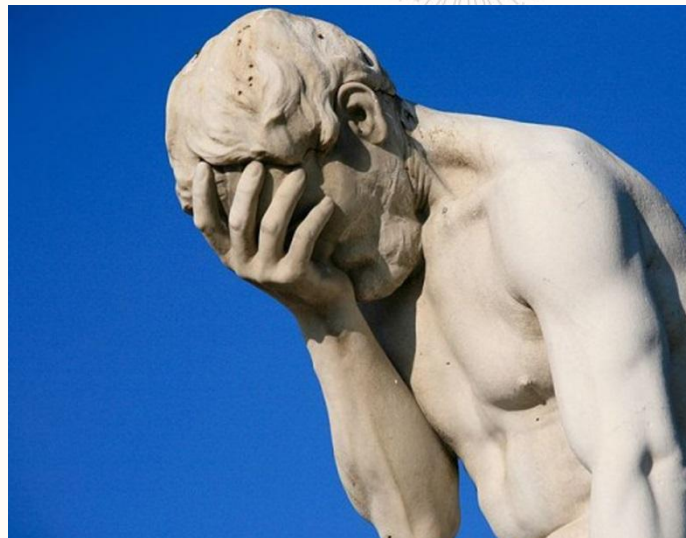
# 4. ПРАВО НА ОШИБКИ

**Ошибка – это не конец, а начало!**

Не правильное отношение к ошибкам:

- Ребёнок не будет пробовать
- Страх ошибиться
- При первой неудаче перестанет
- Будет сильно себя винить

**Ошибка – это опыт и помощник для нашего  
развития**



# 4. ПРАВО НА ОШИБКИ: что делать нам?



1. Правильное отношение к ошибке

**Делаем выводы из ошибок**

(несолёные макароны)

2. Не критиковать, не ругать за ошибки ребёнка

3. На своём примере: не ругать себя за ошибки, а

искать

решения



# 4. ПРАВО НА ОШИБКИ:



## ИТОГИ

1. Правильное отношение к ошибке
2. На своём примере
3. Не критиковать, не ругать за ошибки

✓ Поставьте себе оценку от 0 до 10

✓ Напишите, что будете делать уже завтра, как будете развивать эту грань





# 5. САМОКОНТРОЛЬ И САМОСТОЯТЕЛЬНОСТЬ

Если мы контролируем ребёнка, всё решаем за него, у него не формируется вера в свои способности.

Формируется «Я без мамы не могу»

От контроля постепенный переход к самоконтролю



# 5. САМОКОНТРОЛЬ И САМОСТОЯТЕЛЬНОСТЬ:



## 1. Что я могу уже позволить

ребёнку

делать самому?

Переход постепенный!

## 2. За что ребёнок уже может сам отвечать?

- ДЗ

- зубы

- сбор портфеля



# 5. САМОКОНТРОЛЬ, САМОСТОЯТЕЛЬНОСТЬ: итоги



1. Передавать ребёнку контроль
2. Развивать самостоятельность

- ✓ Поставьте себе оценку от 0 до 10
- ✓ Напишите, что будете делать уже завтра, как будете развивать эту грань



# 6. ЛИЧНЫЕ ГРАНИЦЫ РЕБЁНКА

Информация о том, где я, а где  
другие

- Где мои желания, а где не мои
- Как я могу защитить свои границы



# 6. ЛИЧНЫЕ ГРАНИЦЫ РЕБЁНКА: что делать нам?



## 1. Не нарушать личные границы ребёнка, а уважать их

- Право выбора, право на своё мнение
- Телесные границы
- Пространство
- Вещи

## 2. Убедиться в том, что ребёнок может сказать «нет» и защитить себя



# 6. ЛИЧНЫЕ ГРАНИЦЫ:



## ИТОГИ

1. Не нарушать личные границы ребёнка
2. Убедиться в том, что ребёнок может сказать «нет» и

защитить себя

- ✓ Поставьте себе оценку от 0 до 10
- ✓ Напишите, что будете делать уже завтра, как будете развивать эту грань



# 7. Понимание себя, своих эмоций и

**чувств** делить эмоции на хорошие и плохие.

Есть неприятные эмоции.

Эмоции - это всего лишь реакции

У нас принято:

- Запрещать (злитесь плохо)
- Наказывать (хватит реветь, а то получишь)
- Высмеивать (страхи)
- Обесценивать (это не важно)

В результате мы теряем связь с самим собой



# 7. Понимание себя, своих эмоций и чувств:



## 1. Придавать **важность** эмоциям детей, а ограничивать поведение

Грусть  
Страх  
Злость

## 2. Учить ребёнка с ними взаимодействовать

- Называть
- Помогать проживать





# 7. Понимание себя, своих эмоций и чувств:

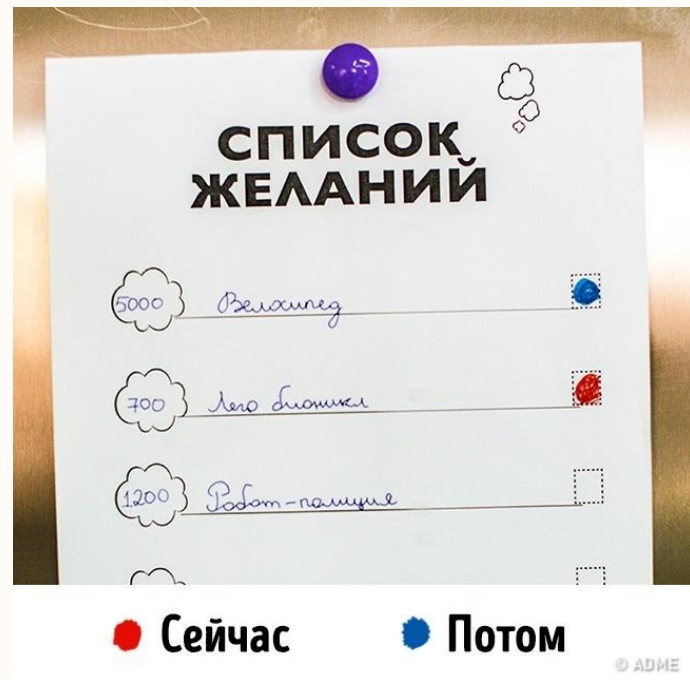


## 3. Обращаем внимание на «я хочу»

Как не надо:

- Не хоти
- Мало ли чего ты хочешь
- Надо быть скромнее
- Перехочешь

- **А ЧЕГО Я ХОЧУ?**



# 7. Понимание себя, своих эмоций и чувств:

## ИТОГИ

1. Принимать эмоции ребёнка
2. Учить его с ними взаимодействовать
3. Обращать внимание на желания ребёнка

✓ Поставьте себе оценку от 0 до 10

✓ Напишите, что будете делать уже завтра, как будете развивать эту грань

# 8. ВЕРА РЕБЁНКА В СЕБЯ

Она возникает из нашей веры в ребёнка!  
Реалистичная!

Ощущение, что я



# 8. ВЕРА РЕБЁНКА В СЕБЯ: ЧТО

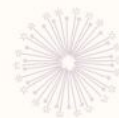
1. **Не сравнивать с другими детьми**

2. **Вспоминать прошлые успехи ребёнка**

3. **Истории, как мы преодолели похожие трудности**

4. **Задачи по силам**

5. **Реалистичные цели**



# 8. ВЕРА РЕБЁНКА В СЕБЯ:



**ИТАК** сравнивать с другими детьми

2. Вспоминать прошлые успехи ребёнка
3. Истории, как мы преодолели похожие трудности
4. Реалистичные цели
5. **Задачи по силам**

✓ Поставьте себе оценку от 0 до 10

✓ Напишите, что будете делать уже завтра, как будете развивать эту грань



# 9. УВАЖЕНИЕ РЕБЁНКА К СЕБЕ

Формируется из нашего уважения к ребёнку, к его эмоциям, чувствам

Я достоин, я имею право, я знаю



# 9. УВАЖЕНИЕ РЕБЁНКА К СЕБЕ: ЧТО

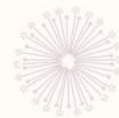
## 1. Исключить

неуважение к ребёнку, унижение ребёнка:

- Насмешки
- Подтрунивание
- Обзывание
- Не стыдить ребёнка
- Не использовать наказания, которое унижает ребёнка

## 2. Показывать на своём примере модель самоуважения:

- Как мы говорим с собой
- Как относимся к промахам



# 9. УВАЖЕНИЕ РЕБЁНКА К СЕБЕ :



## ИТОГИ

1. Исключить неуважение, унижение
2. Показывать на своём примере модель самоуважения

- ✓ Поставьте себе оценку от 0 до 10
- ✓ Напишите, что будете делать уже завтра, как будете развивать эту грань





# 10. ЛЮБОВЬ К

# СЕБЕ

○ не эгоизм, а принятие себя так  
какой я есть

○ Забота о себе



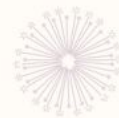
Любовь к себе формируется из безусловной любви  
родителей к ребёнку

Когда меня любят просто так, просто потому что я есть

# 10. ЛЮБОВЬ К СЕБЕ: что делать



1. **Принятие** ребёнка, активно его транслировать
2. Не торговаться своей любовью к ребёнку:  
«Сделаешь хорошо, тогда я буду тебя любить»
3. Не угрожать потерей этой любви
4. Показывать на своём примере модель любви к себе
5. Использовать язык принятия



## Язык непринятия

- Оценка самого ребёнка  
"Ты жадный"
- Постоянный язык: "Ты такой растяпа, у тебя никогда ничего не получается"
- Команды, приказы, оскорбления, критика, унижения, наказание, высмеивание

## Язык принятия

- Оценка поступка, поведения: "Мне жаль, что ты не поделился"
- Временный язык: "Сегодня у тебя это не получилось."
- Compliments, ласковые слова, одобрение, выражение своих чувств

# 10. ЛЮБОВЬ К СЕБЕ:



## ИТОГИ

1. Принятие ребёнка, активно его транслировать
2. Использовать язык принятия
3. Не торговаться своей любовью к ребёнку
4. Не угрожать потерей этой любви
5. Показывать на своём примере модель любви

к себе

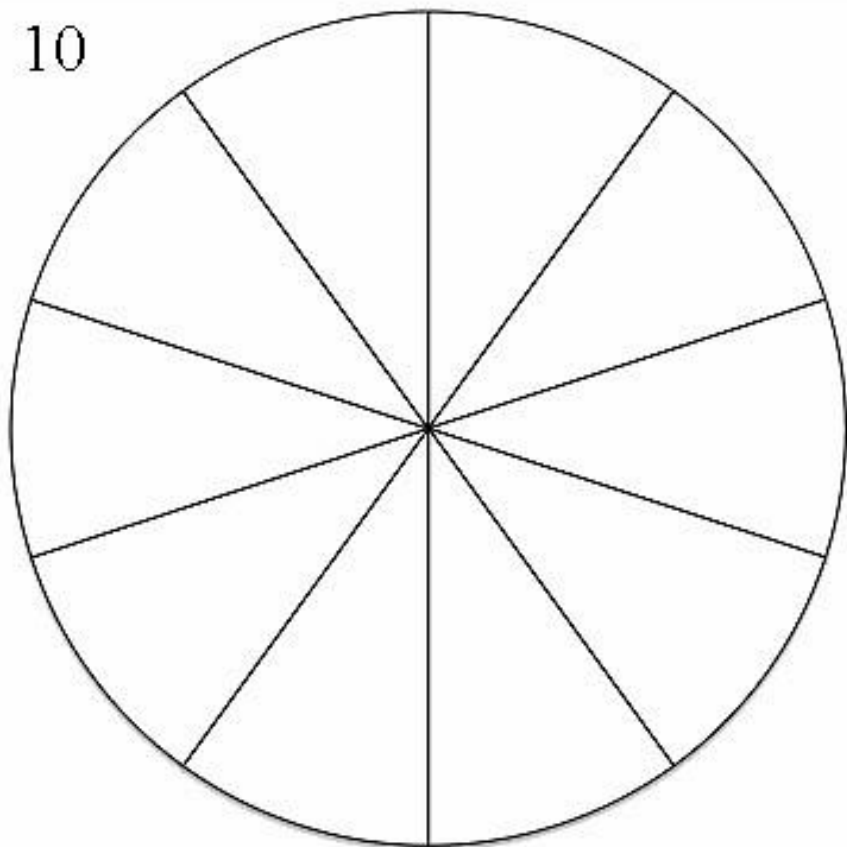
- ✓ Поставьте себе оценку от 0 до 10
- ✓ Напишите, что будете делать уже завтра, как будете развивать эту грань



- **Обращаем внимание на те грани, где баллов меньше 7**
- **Смотрим итоговую сумму баллов:  
если меньше 70 – необходимо активно заниматься этим  
вопросом**



10

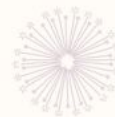


© Страна Мастеров

1. Знание ребёнка о себе
2. Безопасность
3. Своё мнение, свои решения
4. Право на ошибки
5. Самоконтроль, самостоятельность
6. Личные границы ребёнка
7. Понимание себя, своих эмоций
8. Вера в себя
9. Уважение к себе
10. Любовь к себе



**Буду благодарна вам за отзыв о Мастер-классе!**



*Таня Польш* **«Уверенность ребёнка в себе»**