**3 zabawy wzmacniające poczucie własnej wartości u dzieci**

****

**Często rodzice się zastanawiają, jak mogą wzmocnić poczucie własnej wartości u dzieci. Czytają tysiące książek, szukają informacji w Internecie, a tak naprawdę wystarczy być z dzieckiem i aktywnie uczestniczyć w jego życiu. A jak najlepiej spędza się czas razem ? Na zabawie!**

 Kilka propozycji na zabaw dla dzieci, które pozwolą rodzicom i dzieciom lepiej poznać się wzajemnie. Dodatkowo dzieci mają szanse uświadomić sobie swoje mocne strony.

Zabawy dla dzieci wzmacniające ich poczucie własnej wartości:

**1) Wór zadowolenia**

Do tej zabawy potrzeby będzie: **duży worek, torba bądź inna rzecz, do której można coś spakować**. Najlepiej umieścić go w dobrze widocznym miejscu w domu lub bezpośrednio w pokoju dziecka. **Dodatkowo należy przygotować stos małych karteczek**: mogą być białe, kolorowe lub własnoręcznie zaprojektowane ( to również świetna zabawa).

**Jak się bawić?**

Kiedy wszystko jest już przygotowane usiądź razem z dzieckiem i każdego dnia spisujcie bądź rysujcie, co zrobiliście dzisiaj dobrze. Niech dziecko samo decyduje, ile karteczek danego dnia wykorzysta. Ważne, by na każdej karteczce napisać datę jej powstania. Rodzic też może swoje dokonania wrzucać do worka. Po kilku dniach, kiedy sięgnięcie po kratki, sami zobaczycie, ile się tego nazbierało, jak wiele rzeczy robicie dobrze i z czego możecie być dumni.

**2) Uzupełnij dzban**

Zadanie to pomaga wzmocnić poczucie wartości oraz zachęca dziecko do rozwijania swoich mocnych stron. Do tego ćwiczenia **potrzebna jest specjalna karta, którą wcześniej może przygotować rodzic lub możecie zrobić ją wspólnie z dzieckiem**.

**Jak się bawić?**

Na papierze należy narysować sześć dzbanów. Każdy z nich będzie oznaczał jedną z zalet dziecka, którą należy wpisać  pod danym naczyniem. Następnie dziecko zamalowuje taką część dzbanka, która odzwierciedla stopień posiadania danej cechy. Niżej na karcie rodzic zapisuje lub dziecko rysuje  sposoby i działania, jakie można podjąć w celu rozwoju potencjału malucha, tak aby każdy dzbanek był pełny. Warto przy tej zabawie wspomagającej budowanie własnej wartości dużo rozmawiać z dzieckiem o jego zaletach o tym, jak może coś robić jeszcze lepiej i czy może być w czymś lepszy.

**3) Dłoń**

Razem z dzieckiem nawzajem odrysowujemy swoje dłonie. Następnie w miejsce palców wpisujemy 5 swoich mocnych stron: *Co w sobie lubię?*, *Z czego jestem dumny?*Młodsze dzieci mogą umieścić tam rysunki. Potem bierzemy drugą odrysowaną dłoń i teraz następuje zamiana: dziecko wypisuje, co lubi u mamy i taty, a rodzić wypisuje mocne strony swojej pociechy. Dzięki tej zabawie dla dzieci nie tylko rodzic ma możliwość poznania tego, jak postrzega siebie dziecko, ale również dziecko uświadamia sobie, że dużo potrafi i w wielu czynnościach jest dobry. Na koniec zabawy tak uzupełnione rysunki dłoni można zawiesić w widocznym miejscu, aby zawsze można było zerknąć na swoje mocne strony.

**4) Koszulka**

Do tej zabawy potrzebna będzie biała, bawełniana koszulka, mazaki, farby do ubrań lub kredki.

Zadaniem dziecka jest narysowanie na tej koszulce tego, co:

1) W sobie lubi

2) Uważa, że robi dobrze

3) Lubi robić, kilka rzeczy, czynności

4) Za co dziecko przyznałoby sobie medal

W tej zabawie dla dzieci należy też czasem pomóc dziecku tak, aby nie umniejszało swoich osiągnięć czy zdolności. Później w takiej koszulce może chodzić po domu, spać lub zabierać w inne ważne miejsca, aby pamiętać o tym jaki jest wspaniały.

**Oczywiście wszystkie zabawy wzmacniające poczucie własnej wartości wykorzystujemy raczej wtedy, gdy dziecko będzie chciało**.

Nie naciskamy, nie robimy nic na siłę, bo wtedy nasze działania mogą odnieść odwrotny skutek. To ma być wyłącznie zabawa i okazja do tego, aby dziecko w miłej i przyjaznej atmosferze spojrzało na siebie i poznało swoje dobre, pozytywne strony.