

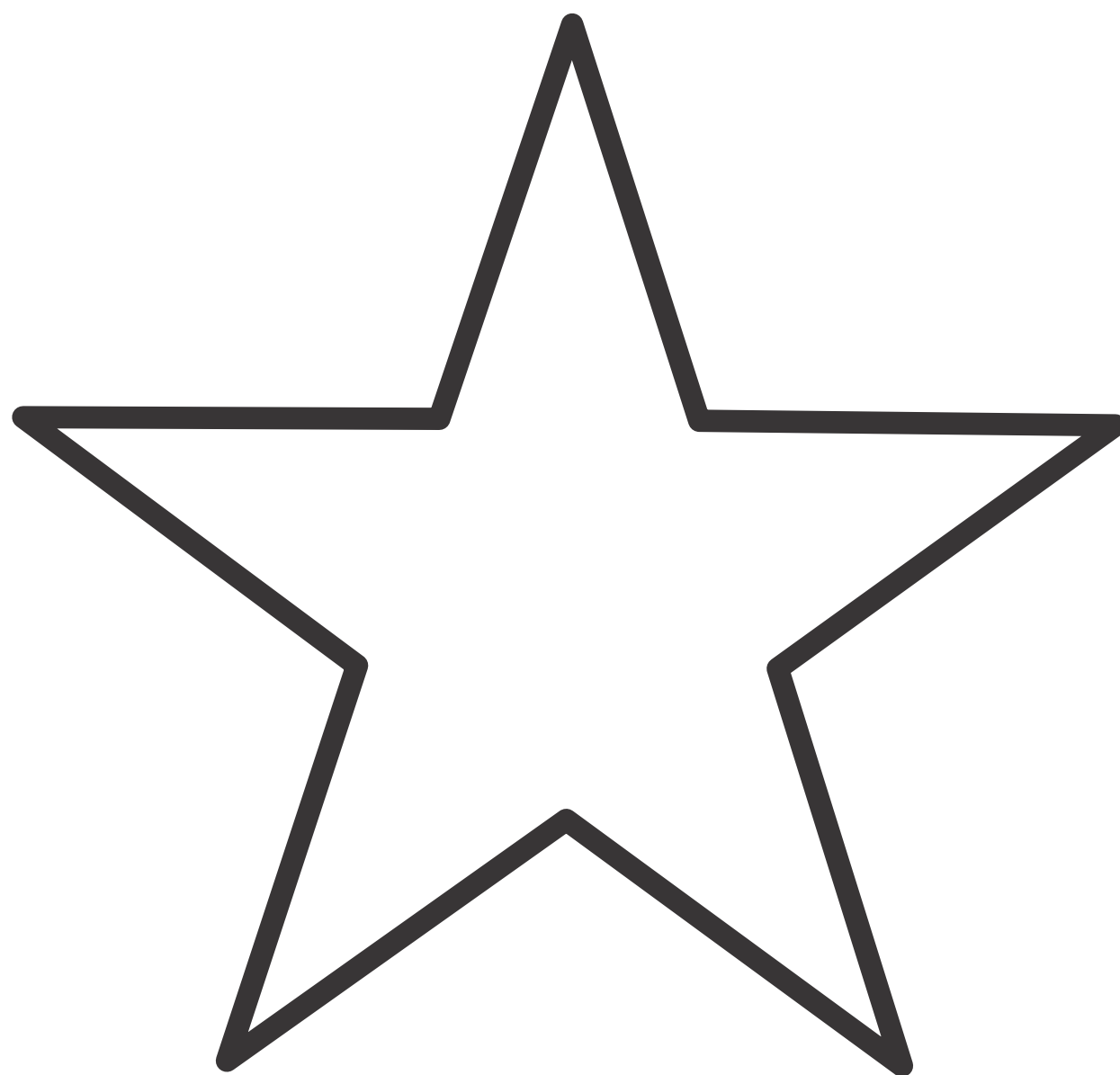


Gwiazdki mocy

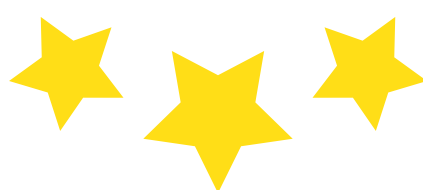
Co zrobić, aby pomóc dziecku uwierzyć w siebie i w swoje możliwości?

Jak wspierać dziecko w budowaniu pozytywnego obrazu własnej osoby?

Gwiazdki mocy są świetnym sposobem, aby wzmacniać pozytywną samoocenę dziecka oraz podkreślać jego mocne strony. Szczególnie pomocne są w przypadku dzieci, które skupiane są nieustannie na swoich porażkach i negatywnych wydarzeniach. Jest to bardzo fajne ćwiczenie zarówno dla dzieci, jak i dla rodziców, pomagające docenić potencjał dziecka oraz jego mocne strony i posiadane umiejętności.



Należy wydrukować i wyciąć kilka gwiazdek. Każdego dnia, co drugi dzień, bądź raz w tygodniu rodzic przebywa z dzieckiem, rozmawia z nim o tym, z czego może być dumne, co mu dobrze wyszło, za co może czuć się doceniony. Dziecko lub rodzic wpisuje/rysuje wybraną pozytywną czynność, cechę, sytuację lub wydarzenie do gwiazdki, przyozdabia ją (kredkami, farbami, plasteliną lub wyklejanką) i wiesza w widocznym miejscu w swoim pokoju lub w centralnym miejscu w domu. Za każdym razem kolejna gwiazdka trafia do kolekcji. W ten sposób dziecko będzie „otoczone” gwiazdkami, które będą mu przypominać o jego mocnych stronach oraz o osiągnięciach, z których może być dumne. Starajcie się, aby gwiazdki podkreślały różne naturalne cechy dziecka - poczucie humoru, talent do rysowania, zdolności aktorskie, ale i takie, które rodzic chce wzmacniać - może to być poczucie odpowiedzialności, opiekuńczość, empatia lub wytrwałość.



Uzupełnij gwiazdkę wpisując w nią swoją mocną stronę, umiejętność lub to w czym jesteś dobry.

Podaj przykład sytuacji, która to obrazuje.

Przykład może być podany w formie pisemnej lub obrazowej.

Ozdób gwiazdkę, tak, jak chcesz.

Wytnij gwiazdkę i powieś ją w widocznym miejscu w swoim pokoju lub innej części domu.

