

# Приветствуем Сезам

## ВЕРИМ В СЕБЯ

В трудные времена мы можем чувствовать себя одновременно и разозленными, и счастливыми (подставьте любые другие контрастные эмоции), и это в порядке вещей. Умение находить хорошее в нашей жизни - и в самом себе - может помочь нам поднять настроение. В этих материалах вы найдете советы, как помочь вашему ребенку развить этот навык и укрепить уверенность в себе.

### В этом комплекте материалов:

- «Развиваем уверенность в себе» — статья для взрослых
- «Я личность!» — страница с заданием для детей, которую можно распечатать
- **Смотри, играй, повторяй** — видео и игра
  - **«Здорово, что я такой!»**  
— видео для детей
  - **«Необыкновенный Элмо»** — видео для детей
  - **«Минутка с Мэй: Все под контролем»**  
— видео для взрослых
  - **«Рисуй, твори!»**  
— игра для семьи




---

**Помните:** Для родителей приоритетами являются безопасность, спокойствие и уверенность в своих силах. Прежде чем начать пользоваться нашими образовательными материалами, вы можете сначала сосредоточиться на том, чтобы вы и ваши дети чувствовали себя в безопасности и успокоились. В такие моменты можно просто сделать глубокий вдох (а иногда это единственное, что вы можете сделать). Если вы по-прежнему испытываете стресс, не стоит торопиться - вы сможете вернуться к этим материалам в более подходящий момент.

# Развиваем уверенность в себе

Серьезные перемены в жизни могут вызвать у вашего ребенка самые разные чувства, в том числе неуверенность в себе. Развивая у своего малыша жизненную позицию “Я сумею это сделать”, вы сможете перенаправить его негативные чувства и помочь ему противостоять трудностям с большим оптимизмом.

Ниже мы делимся идеями для игр, которые помогут детям укрепить уверенность в себе. Поиграйте в них, когда вы и ваша семья относительно спокойны. В стрессовой ситуации предложите детям сделать глубокий вдох или встать во весь рост и постоять неподвижно - это поможет им почувствовать связь с собой – здесь и сейчас.

## Угадай, что я чувствую

С помощью мимики и пластики (языка тела) показывайте друг другу по очереди разные эмоции. Смогут ли другие угадать, какое чувство вы хотите передать? Эта игра поможет детям узнать, как называть свои чувства. В свою очередь, это позволит им ощущать себя увереннее в общении с вами и обращаться за помощью, когда она им понадобится.

## Я могу это сделать... А ты?

Один из плюсов жизни на новом месте заключается в том, что каждый день мы узнаем много нового. А приобретение новых навыков помогает нам всем развивать уверенность в себе!

Поиграйте с ребенком в эту нехитрую игру:

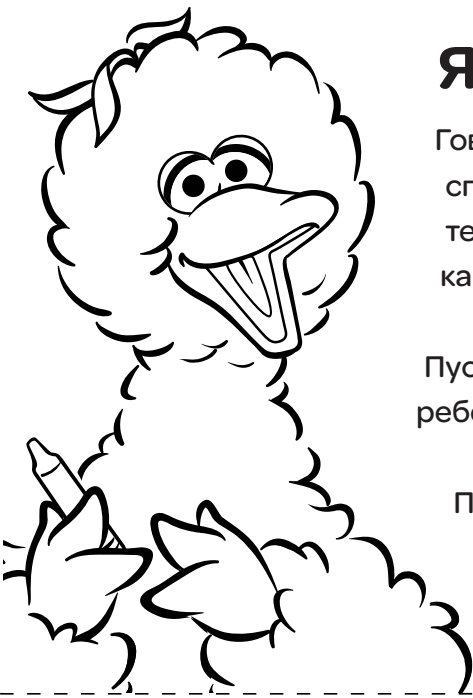
1. Скажите и покажите что-то, что вы умеете делать, например, прыгать на одной ноге, бросать мяч или рисовать буквы и цифры.
2. Затем предложите ребенку попробовать. Скажите: “Я могу это сделать. А ты сможешь?”.
3. Во время игры соблюдайте очередность, чтобы ваш ребенок тоже мог показать вам, что он умеет. Хвалите ребенка за освоение нового навыка и за приложенные усилия.
4. Играйте почаще и радуйтесь успехам ребенка!

Достижения - большие и маленькие - повышают у ребенка чувство уверенности в себе, и это пригодится ему/ей в трудные моменты. Записывайте все достижения вашего ребенка и поместите этот постоянно пополняемый список в таком месте, где он/она сможет его видеть каждый день.

## Посчитайте до пяти

Посчитайте до пяти на пальцах. По мере счета говорите что-нибудь позитивное о своем ребенке, например, “Ты смелый/ая”, “Ты хороший помощник/хорошая помощница” или “Ты хорошо относишься к своим братьям и сестрам”. Предложите ребенку проделать то же самое в отношении вас или другого члена семьи. Похвала любящих взрослых - или даже от самого себя - поможет детям почувствовать уверенность в себе.





## Я личность!

Говорить добрые слова ребенку или вместе с ребенком - это отличный способ поддержать позитивный настрой в своем сознании и душе в те моменты, когда он вам особенно нужен. Распечатайте страницу с карточками, разрежьте их по отдельности и храните в конверте.

Пусть ребенок выберет одну из них и прочитает вслух. Попросите ребенка повторить фразу, а затем произнесите ее вместе.

Придумайте другие фразы с добрыми словами и напишите их на пустых карточках – их может быть сколько угодно. Вы также можете оставлять записки с добрыми словами, чтобы ребенок мог их найти.



**Ты  
сильный/ая.**

**Ты**  
\_\_\_\_\_  
**и это здорово**

**Ты умница!  
Ты молодец!**

**С каждым днем  
ты растешь и  
развиваешься.**

**Твои маленькие  
успехи – дорога  
к большим  
достижениям.**

**Ты все время  
узнаешь  
что-то новое.**

**Ты отлично  
справилась/  
справился!**

**Боишься?  
Давай  
попробуем  
вместе.**

**Мы тебя любим.  
И не только мы,  
тебя многие  
любят.**



# Смотри, играй, повторяй

В период изменений и перемен мы можем испытывать чувство тревоги или неуверенности – это в порядке вещей. Поэтому так важно укрепить у детей чувство уверенности в себе. Напоминайте им о том, как они для вас важны, какими уникальными личностями они являются. Позитивный настрой и уверенность в себе помогут ребенку чувствовать себя комфортнее, когда все в жизни так неопределенно. А еще умение похвалить себя и других поможет детям выстраивать прочные взаимоотношения.

## Для детей:

В песенке на видео **«Здорово, что я такой!»** Большой Птенец поёт о том, что помогает ему чувствовать себя необыкновенным и счастливым.

В видео **«Необыкновенный Элмо»** Элмо сомневается в себе, но мама напоминает ему о том, какой он необыкновенный!

Посмотрите эти видео вместе с детьми. Затем попросите их сказать что-то важное о себе. Чем они гордятся? Что у них хорошо получается? Что делает их уникальными?

## Для взрослых:

Умение похвалить себя важно и для взрослых. Каждый день говорите себе что-то хорошее - о себе или о том, что вы сделали в этот день:

“Я сохранял/а спокойствие, когда пытался/лась решить проблему. Я не ссорился/лась”.

“Я выслушал/а ребёнка и утешил/а его”.

Посмотрите видеофильм **«Минутка с Мэй: Все под контролем»**; вам могут понравиться какие-то идеи.

## Для семьи:

Вместе с детьми сыграйте в игру **«Рисуй, твори!»** - она подарит вам радость творческого самовыражения.



**Здорово, что я такой!**



**Необыкновенный Элмо**



**Минутка с Мэй:  
Все под контролем**



**Рисуй, твори!**