

Ενισχύοντας την αυτοεκτίμηση του παιδιού μας

/ [Επιστήμες](#), [Τέχνες](#) & [Πολιτισμός](#)



Καθημερινά τα παιδιά έρχονται αντιμέτωπα με πολλές στρεσογόνες καταστάσεις. Ένας εύκολος τρόπος να μάθουν να αντιμετωπίζουν τις προκλήσεις αυτές, είναι η ενίσχυση τους με θετικές δηλώσεις.

Πρόκειται για σύντομες φράσεις με θετικό περιεχόμενο, οι οποίες βοηθούν το παιδί να ατενίζει τη ζωή του με αισιοδοξία και να ανταπεξέρχεται στις δυσκολίες χωρίς να κλονίζεται. Το παιδί οδηγείται μέσω αυτών των δηλώσεων να βιώνει εσωτερική αξία, ασφάλεια, ελευθερία και πληρότητα.

Σκοπός της δραστηριότητας που ακολουθεί είναι η ενίσχυση της αυτοεκτίμησης του παιδιού μέσα από τη συγκέντρωση θετικών δηλώσεων που ουσιαστικά το αφορούν. Το παιδί μόνο του ή με τη βοήθεια των γονιών του, του δασκάλου του ή κάποιου άλλου προσώπου καλείται να συμπληρώσει τις δηλώσεις της καρτέλας (φύλλο παιδιού), να τις κόψει και να τις τοποθετήσει τυλιγμένες στο βάζο του.

Μπορεί μέσα στο βάζο να προσθέσει τα χαρτάκια από το φύλλο θετικών δηλώσεων, καθώς και άλλα σημαντικά χαρτάκια με μηνύματα που έχει από το σχολείο, από φίλους, ευχές και στίχους τραγουδιών. Στη συνέχεια προσθέτει μέσα μικροαντικείμενα με συναισθηματική αξία, όπως εισιτήριο από κάποια ταινία που του άρεσε πολύ, ένα μπαλόνι, μια ζωγραφιά, ένα παιχνιδάκι που έχει από μικρή ηλικία κ.α. Το βάζο ολοκληρώνεται με τη διακόσμηση που το ίδιο το παιδί επιθυμεί να του κάνει, να το βάψει, να το στολίσει με κορδέλες, να κολλήσει πάνω αυτοκόλλητα κτλ.

Στο τέλος κολλάμε πάνω μια αυτοκόλλητη ετικέτα όπου το παιδί γράφει «Η δύναμη του Μαχητή (συμπληρώνοντας το όνομά του)». Πρόκειται για μια «μαγική» δραστηριότητα, καθώς το παιδί με αυτό τον τρόπο καταγράφει μηνύματα που το αφορούν και πράγματα που του αρέσουν ενισχύοντας έτσι την αυτοενημερότητά

του.

Σε καταστάσεις φόβου, άγχους, θυμού, λύπης, μπορεί να ανατρέχει σε αυτό και να παίρνει δύναμη από τη δύναμή του! Το βάζο αυτό μπορεί να ενισχύεται με θετικές δηλώσεις ανά πάσα στιγμή τόσο από το ίδιο το παιδί όσο και από τους γονείς του, κατ' αυτόν τον τρόπο η δυναμή του θα μεγαλώνει όλο και περισσότερο!

Διαβάστε [εδώ](#) για τα υλικά που θα χρειαστείτε για τη δραστηριότητα «Η δύναμη του Μαχητή...».

Πηγές: [Kidsgo](#) -[sigmalive.com](#)