**Cykl: „Lubię siebie - lubię innych”.**

**Część druga.**

Źródło: Internet

**Wzmacniamy w dziecku pozytywną samoocenę i świadomość siebie!**

**Materiały do zabawy dla Małych i Dużych.**

*https://emocjedziecka.pl/*

**Drodzy Rodzice**, proponuję ćwiczenia, przy pomocy których Najmłodsi trenować mogą poznawanie siebie. Mogą nazywać cechy i myśli, które w sobie lubią oraz opisywać ważne, ukochane przez siebie Wartości.

Budowanie realnego pozytywnego obrazu Siebie jest niezwykle ważnym procesem życiowym, w którym uczestniczymy niemalże od początku swojej egzystencji.

Pozytywna samoocena stanowi swoistą barierę ochronną w zmaganiach życiowych. Pozwala podejmować coraz to nowe wyzwania i pokonywać trudności.

Ćwiczenia: *„Drzewo Miłości”* i *„Mapa mojego serca”* autorstwa psycholog dziecięcej Anny Karcz (<https://emocjedziecka.pl>) proponowane są dzieciom w ramach zajęć rozwijających kompetencje emocjonalno-społeczne. Dobrze jest co jakiś czas je powtórzyć i w ten sposób zobaczyć jak zmienia się u dzieci postrzeganie siebie. Zachęcam również dorosłych do wykonania ćwiczeń. Okazuje się, że efekt naszej pracy może nas samych zaskoczyć.

A zatem serdecznie zapraszam do wspólnej zabawy!

Anna Wójt, psycholog