

„Każdy z nas ma w sobie coś wyjątkowego. Dziś pobawimy się w Lustro Mocy – odkryjemy, co w Tobie jest naprawdę super!”

To zdanie może być początkiem pięknej rozmowy z dzieckiem – rozmowy o jego mocnych stronach, wyjątkowości i tym, co w sobie lubi. Ćwiczenie „Lustro Mocy” możesz wykorzystać w gabinecie psychologicznym, na zajęciach rozwijających kompetencje emocjonalno-społeczne, w klasie lub po prostu w domu. Jest proste, nie wymaga dużych przygotowań, a może przynieść zaskakująco dużo dobrego.

A dzieci często łatwiej zauważają swoje błędy niż sukcesy. Mówią o tym, co im nie wyszło, czego nie potrafią, co zrobiły źle. Rzadziej mają okazję, by zatrzymać się i nazwać to, co w sobie lubią, co potrafią, co w sobie cenią.

Ćwiczenie z lustrem działa wzmacniająco. W bezpiecznej relacji z dorosłym dziecko może usłyszeć siebie mówiącego na głos coś dobrego o sobie. A to zostaje w pamięci – zwłaszcza jeśli ćwiczenie powtarzamy regularnie.

Co będzie potrzebne?

małe lusterko (najlepiej takie, które dziecko może trzymać w rękach)

spokojna przestrzeń

gotowość dorosłego, by pomóc dziecku w nazywaniu swoich mocnych stron

Jak przeprowadzić ćwiczenie?

- Usiądź z dzieckiem w spokojnym miejscu. Możesz powiedzieć: „Każdy z nas ma w sobie coś wyjątkowego. Dziś pobawimy się w Lustro Mocy – odkryjemy, co w Tobie jest naprawdę super!”
- Daj dziecku lusterko i powiedz: „Popatrz teraz w lustro i powiedz:

Widzę w lustrze kogoś, kto jest...”

- Pomóż dziecku znaleźć dobre słowo o sobie. Możesz podsunąć kilka przykładów: „miły”, „odważny”, „pomocny”, „zabawny”, „mądry”, „cierpliwy”, „twórczy”, „dzielny”, „serdeczny”, „dobry przyjaciel”.
- Powtórzcie ćwiczenie kilka razy – z różnymi określeniami. Za każdym razem zachęcaj dziecko do spojrzenia sobie w oczy.
- Na koniec możesz zapytać:
Jak się czujesz, kiedy mówisz o sobie coś miłego?
Co jeszcze byś dodał do listy swoich supermocy?

Źródło: <https://emocjedziecka.pl/>