

## Игры и упражнения для повышения самооценки у детей (от 5 лет).

### □ «Как много я умею»

Каждый ребенок уникален, имеет ряд достоинств и заслуживает уважения. Данная игра - хороший способ напомнить ребенку о его достижениях. Возьмите мяч. Объясните ребенку правила игры: Вы будете кидать мяч и начинать предложение, а тот, кто поймал, должен бросить его обратно, назвав окончание, пришедшее ему на ум. Кидайте ребенку мяч со словами: "Я умею...", "Я могу...", "Я хочу научиться...".

### □ «Волшебные очки»

Ведущий торжественно объявляет, что у него есть волшебные очки, в которые можно разглядеть только хорошее, что есть в человеке, даже то, что человек иногда прячет от всех. "Вот я сейчас примерю эти очки... Ой, какие вы все красивые, веселые, умные!" Подходя к каждому ребенку, ведущий называет какое-либо его достоинство (кто-то хорошо рисует, у кого-то новая кукла, кто-то хорошо застилает свою кровать). "А теперь пусть каждый из вас примерит очки, посмотрит на других и постарается увидеть как можно больше хорошего в каждом. Может быть, даже то, чего раньше не замечал". Дети по очереди надевают волшебные очки и называют достоинства своих товарищей. В случае если кто-то затрудняется, можно помочь ему и подсказать какое-либо достоинство его товарища.

Мааленькая подсказка : все хорошее, что мы видим в окружающих, есть в нас!

### ☀ «Солнышко»

Это отличное упражнение, которое позволит ребенку ощутить себя любимым, нужным, успешным. Упражнение проводится в обстановке доброжелательности. Для выполнения этого упражнения потребуется альбомный лист, фломастеры или карандаши. Попросите ребёнка нарисовать солнышко с лучами. Пусть ребёнок немного расскажет о солнышке.

-Солнышко — какое оно? -Яркое, жёлтое, доброе, тёплое, радостное... -А теперь представь, что солнышко — это ты. У солнышка твоё имя.

Пусть ребёнок подпишет своё имя на солнышке. У солнышка обязательно должны быть лучи. Если их немного, то подрисуйте до 7-9 лучиков.

-Ты перечислил, какое солнышко замечательное: тёплое, светлое, доброе... Давай подпишем каждый лучик солнышка, называя какое-то твоё замечательное качество. Какой ты? Ребёнок может не сразу ответить. Помогите ему, сказав, например: «Я считаю, что ты добрый. А ещё какой?»

Каждое названное вами или ребёнком качество подписывается вдоль лучика. Задача: постараться, чтобы каждый лучик был назван.

Родителям: Когда вы злитесь на своего малыша, вспоминайте это солнышко □ это поможет Вам не «наломать дров» и снизить напряжение ↵

□ □ «Каким я буду чудесным, когда вырасту?»

Ребенку дается инструкция: «Закрой глаза. Постарайся увидеть себя взрослым. Рассмотрю, как ты одет, что делаешь, какие люди окружают тебя. Эти люди тебя очень-очень любят. За что они тебя любят? Может быть, за твою отзывчивость, за искренность, за честность? Может быть, за что-нибудь еще? А теперь открой глаза и расскажи мне, каким ты станешь, когда вырастешь? Какие твои качества будут нравиться окружающим?»

«Ладочки» (от 6 лет) .

На листке бумаги каждый ребенок обводит ладошку и внутри контура пишет качество, которое нравится в самом себе. Листики передаются по кругу, а остальные дети дописывают те качества, которые нравятся в хозяине ладошки. Листики необходимо подписать. Когда "ладочки" вернутся к своему хозяину, все ребята благодарят друг друга.

□ «Хвастунишки»

Предложить ребёнку «похвастаться». Но хвастаться нужно не своими успехами или красотой, а другом, который стоит справа или собеседником. – Посмотри внимательно на своего друга, и подумай: – Какой он человек, какое у него сердце? Что он умеет делать и что у него хорошо получается? В эту игру хорошо и полезно играть всей семьёй. Потом можно спросить у каждого участника, что ему понравилось больше – говорить хорошие слова о другом человеке или слушать, как рассказывают о нем?