

Игры и упражнения, способствующие повышению самооценки дошкольников

«Я уверен на все 100»

Цель: формировать самоуважение, доверие к самому себе, способствовать приобретению опыта выступления перед аудиторией, что в свою очередь эффективно влияет на повышение уверенности в себе.

Материал: небольшие зеркала

Возраст: дети старшего школьного

Форма работы: групповая

Форма занятия: игровая.

Время: 30 минут.

Ход игры:

Вызывается желающий участник, он садится на стул напротив остальных игроков. Суть игры в следующем: основной участник должен довериться на столько, насколько он считает нужным, раскрыть себя для остальных членов группы. Ему надо говорить о самом себе. Все, что он считает нужным. Основной участник может рассказывать о своих приобретениях в ходе тренинга, о собственных переживаниях, впечатлениях, о том, как он себя чувствовал в данной группе, на занятиях, что неприятно задевало его «Я», а что вдохновляло, и т. п. О своих способностях; планах на будущее. По окончании рассказа основного участника остальные задают ему волнующие, интересующие их вопросы, относящиеся к участнику. После выступления всех участников общее обсуждение игры.

Итог: в результате этого упражнения дети начинают любить и ценить себя. Если регулярно дома перед зеркалом проделывать это упражнения-результаты за короткий срок очень хорошие.

«Я очень хороший».

Цель: создание положительного эмоционального фона, повышение уверенности в себе.

Возраст: дети **дошкольного** и младшего школьного возраста.

Форма работы: групповая

Форма занятия: игровая.

Время проведения: 10-15 минут.

Ход игры:

«Ребята, садитесь на стульчики и пусть каждый скажет о себе: «Я очень хороший» или «Я очень хорошая». Но перед тем, как сказать, давайте немножко потренируемся. Сначала произнесем слово «Я» шепотом, потом – обычным голосом, а затем – прокричим его. Теперь давайте таким же образом поступим со словами «очень» и «хороший» (или «хорошая»). И, наконец, дружно: «Я очень хороший (хорошая)». Теперь каждый, начиная с того, кто сидит справа от меня, скажет, как захочет – шепотом, обычным голосом или прокричит, например: «Я – Катя! Я – очень хорошая!» или «Я – Саша! Я очень хороший!». Замечательно! Давайте встанем в круг, возьмемся за руки и скажем все вместе: «Мы очень хорошие!»- сначала шепотом, потом обычным голосом и прокричим».

«Клеевой дождик»

Цель: сплочение детей, снижение тревожности, повышение самооценки.

Возраст: дети дошкольного и младшего школьного возраста.

Форма работы: групповая

Форма занятия: игровая.

Время проведения: 10-15 минут.

Ход игры:

«Ребята, вы любите играть под теплым летним дождем? Пока мы с вами разговаривали, пошел ласковый дождик. Но дождик оказался не простым, а волшебным – клеевым. Он склеил всех нас в одну цепочку (дети выстраиваются друг за другом, держа за плечи впереди стоящего) и теперь предлагает нам погулять». Дети, держась друг за друга, передвигаются по комнате, преодолевая различные препятствия: обогнуть «широкое озеро», пробраться через «дремучий лес», прятаться от диких животных и др. Главное условие – дети не должны отцепляться друг от друга. «Ну вот, дождик закончился, и мы снова можем спокойно двигаться. Высоко в небе светит ласковое солнышко, и нам захотелось прилечь в мягкую траву и позагорать».

«Мышеловка»

Данная игра предназначена повысить уверенность ребенка в собственных силах, развить воображение, а также научиться преодолевать препятствия, которые преподносит судьба, ведь целью игры является поиск выхода и способа как выбраться из «мышеловки».

Ребенка нужно поместить в круг из 5-6 человек, которые крепко прижимаются друг к другу. Этот круг и является «мышеловкой», а ребенок в центре должен искать из нее выход, всеми возможными способами; он может уговорить кого-нибудь пропустить его или же самостоятельно искать наличие какой-нибудь лазейки

«Пастух»

Цель, которую преследует данная игра: повышение самооценки ребенка, которому дается возможность руководить другими детьми, что впоследствии приводит к повышению самооценки. Поэтому выбирать на роль «пастуха» нужно ребенка неуверенного в себе. Игра проводится на улице или в большом помещении. «Пастуху» дают в руки музыкальный инструмент, например дудку, а всем остальным участникам завязывают глаза – они играют роль «овечек». «Овечки» ходят по кругу, а «пастух» с помощью дудки созывает их к себе, если при этом кто-нибудь заблудится, то пастух начинает играть громче. Когда все «овечки» будут в сборе, можно выбирать нового «пастуха» и продолжать игру.

Я-смелый.

Ребенок с завязанными глазами стоит на подушке. Спрыгнув с подушки, говорит: "Я смелый". Упражнение дети делают по очереди.

Я -ловкий.

Ребенок обегает кегли, пролезает под стулом, берет в руки надувной мяч, подбрасывает вверх и говорит: "Я ловкий".

Я - умный.

Ребенок стоит на одной ноге, правая рука на животе, левой гладит себя по затылку, повторяет "Я-умный". Упражнение повторить 3 раза.

Я сильный.

Ребенок стоит на одной ноге, держит два мяча под мышками, прижимая к себе. Ребенок повторяет три раза "Я -сильный", по сигналу "Брось! «- бросает мячи.

Я - добрый.

Дети стоят по кругу, бросают друг другу мяч, кидая и ловя его, говорят: "Я - добрый»
Упражнение продолжается 3 минуты.

Лепим волшебный шар.

От куска пластилина отрежьте небольшие кусочки, покажите детям, как пользоваться ножом для пластилина. Каждый ребенок катает шарик. Первые несколько шариков отдают одному ребенку, следующие другому (по количеству детей). Из общих шариков каждый ребенок катает один шар, повторяя: «Шар волшебный я леплю, очень я себя люблю». Покажите детям, как украсить шар бусинами, бисером, фольгой.

Вот так храбрец!

Педагог читает стихотворение, а дети после каждой строчки произносят: "Вот так храбрец!"

Наш Ваня храбрый очень (вот так храбрец)

Боится днем и ночью (вот так храбрец)

Боится мышку, кошку (вот так храбрец)

Боится хлеба крошку (вот так храбрец)

Боится есть, боится спать (вот так храбрец)

Боится во дворе гулять (вот так храбрец)

Боится, что обидят дети (вот так храбрец)

Боится он всего на свете (вот так храбрец)

Спросите детей: «Почему Ваня всего боится? «Выслушайте ответы. Если в группе занимающихся детей есть Ваня, имя изменить.

Царь горы.

Ребенок сидит на двух трех подушках, остальные дети подходят к нему, дают маленький мячик и говорят: «Ты-хороший. Ты - сильный. Ты-добрый» и т. д. Когда мячики падают, место занимает другой ребенок. Упражнение делают все дети по очереди.

Показываем стихотворение.

Педагог читает стихотворение, а дети показывают, стоя на отгороженном месте (на сцене)

Я на сцене выступаю,

Я танцую и пою,

Зрителей я восхищаю,

Никогда не устаю.

Я присяду, покружусь,

Всем знакомым улыбнусь.

Слышу в зале топот, свист,

Настоящий я артист!

Формирование навыков общения

Возьмите меня в игру.

Дети перебрасываются мячом, сидя на подушках. Один из детей по очереди подходит к каждому сидящему и громко просит: «Пожалуйста, примите меня в игру». Дети подвигаются, уступая место, ребенок садится. Упражнения делают все дети по очереди.

Твой друг плачет.

Один ребенок лежит на подушках и делает вид что плачет. Остальные дети по очереди подходят к нему и говорят утешительные слова. Упражнение делают все дети по очереди, педагог помогает подобрать как можно больше утешительных слов.

Протянем другу руку.

Дети стоят по кругу. По сигналу педагога один ребенок протягивает руку другому, тот третьему и т. д. Когда все дети взяли за руки, сказать хором "Давай дружить".

«Я – лев»

Цель: повышение у детей уверенности в себе.

Инструкция ведущего: «А сейчас давайте поиграем в игру, которая называется «Я – лев». Закройте глаза и представьте себе, что каждый из вас превратился во льва. Лев – царь зверей, сильный, могучий, уверенный в себе, спокойный, мудрый. Он красив и свободен.

Откройте глаза и по очереди представьтесь от имени льва, например: «Я – лев Андрей». Пройдите по кругу гордой, уверенной походкой».

«Ладшки»

Цель: повышение самооценки.

Детям предлагается бумага и фломастер. Нужно положить свою **ладошку на лист бумаги**, раздвинуть пальцы и аккуратно обвести ее по контуру. Затем взрослый просит на каждом, получившемся на бумаге, пальце написать или нарисовать что-нибудь хорошее о себе. После этого ведущий собирает «ладшки», читаем их или показывает группе, а дети угадывают, где, чья **ладошка**.

«Комплименты»

Цель: помочь ребенку увидеть свои положительные стороны, дать почувствовать, что его понимают и ценят другие дети.

Содержание: Стоя в кругу, все берутся за руки. Глядя в глаза соседу, ребенок говорит: «Мне нравится в тебе...». Принимающий комплимент кивает головой и отвечает: «Спасибо, мне очень приятно!» Упражнение продолжается по кругу.

После упражнения обсудить с детьми, что они чувствовали, что неожиданного они узнали о себе, понравилось ли им дарить комплименты.

«Закончи предложение»

Цель: помочь ребенку замечать свои умения и достижения, чтобы почувствовать себя увереннее и смело осваивать новое.

Содержание: Встаньте на небольшом расстоянии от ребенка и объясните ему суть игры: вы произносите начало предложения и бросаете ему мяч, поймав, он должен закончить предложение и кинуть мяч обратно. В ходе игры вы многократно произносите: «Я могу.», «Я умею.», «Я хочу научиться.». Ребенок каждый раз

повторяющуюся фразу должен закончить разными словами, чтобы понять, сколько он уже научился и что может продолжать свои успехи и осваивать новое.

«Мое имя»

Цель: идентификация себя со своим именем, формирование позитивного отношения ребенка к своему «Я».

Содержание: Ведущий задает вопросы; дети по кругу отвечают.

- Тебе нравится твое имя?

- Хотел бы ты, чтобы тебя звали по-другому? Как?

При затруднении в ответах ведущий называет ласкательные производные от имени ребенка, а тот выбирает наиболее ему понравившееся.

Ведущий говорит: «Известно ли вам, что „имена растут вместе с людьми? Сегодня вы маленькие и имя у вас маленькое. Когда вы подрастаете и пойдете в школу, имя подрастет вместе с вами и станет полным».

«Связующая нить»

Цель: формирование чувства близости с другими людьми.

Содержание: Дети, сидя в кругу, передают клубок ниток. Передача клубка сопровождается высказываниями о том, что тот, кто держит клубок, чувствует, что хочет для себя и что может пожелать другим. При затруднении психолог помогает ребенку – бросает клубок ему еще раз. Когда клубок вернется к ведущему, дети натягивают нить и закрывают глаза, представляя, что они составляют одно целое, что каждый из них важен и значим в этом целом.

«Сказочная шкатулка»

Цель: формирование положительной «Я»-концепции, самопринятия, уверенности в себе.

Содержание: Ведущий сообщает детям, что Фея сказок принесла свою шкатулку — в ней спрятались герои разных сказок. Далее он говорит: «Вспомните своих любимых персонажей и расскажите: какие они, чем они вам нравятся, опишите, как они выглядят (какие у них глаза, рост, волосы, что у вас с ними общего. А теперь с помощью волшебной палочки все превращаются в любимых сказочных героев: Золушку, Карлсона, Винни-Пуха, Буратино, Красную Шапочку, Мальвину. Выбирайте любой персонаж и покажите, как он ходит, танцует, спит, смеется и веселится».

«Принц и принцесса»

Цель: дать почувствовать себя значимым, выявление положительных сторон личности; сплочение детской группы.

Содержание: Дети стоят в кругу. В центр ставится стул — это трон, Кто сегодня будет Принцем (Принцессой)? Ребенок по желанию садится на трон. Остальные дети оказывают ему знаки внимания, говорят что-нибудь хорошее.

«У тебя все получится!»

Цель: повышение самооценки

Содержание: Ведущий предлагает каждому участнику поддержать своего соседа справа, ведь всем необходимо, чтобы рядом были те, кто может помочь и делом, и добрым словом. Каждый по очереди поворачивается к своему соседу справа и, пожав ему руку, говорит: «Я верю, у тебя все получится!»

«Позови ласково»

Цель: повышение самооценки

Содержание: Педагог предлагает ребятам по очереди позвать кого-нибудь из круга, но ласково, так, как могла бы позвать его мама, при этом необходимо передать волшебный клубок (веселый мяч).

«Похвалилки»

Цель: повышение самооценки

Содержание: Дети сидят в кругу. Каждый ребенок вспоминает какое-либо одобряемое окружающими действие или поступок. Причем формулировка обязательно начинается словами "Однажды я. " Например: "Однажды я помог товарищу в детском саду" или "Однажды я быстро выполнил задание" и т. д.

На обдумывание задания дается 2-3 минуты. После того как все дети выскажутся, взрослый может обобщить сказанное. Если же дети готовы к обобщению без помощи взрослого, пусть они это сделают сами.

В заключение можно провести беседу о том, что каждый ребенок обладает какими-либо талантами, но для того, чтобы это заметить, необходимо внимательно, заботливо и доброжелательно относиться к окружающим.

«А у соседа тоже!»

Цель: повышение самооценки

Содержание: каждый из участников по очереди хвалит что-то, что у него (на нем) есть (ушки, носик, юбку и пр.). Затем участники дотрагиваются до того, что назвал сосед справа и слева, и хором кричат: «А у соседа тоже!»

«Волшебный стул»

Цель: способствовать повышению самооценки ребенка, улучшению взаимоотношений между детьми.

Содержание: В эту игру можно играть с группой детей на протяжении длительного времени. Предварительно взрослый должен узнать "историю" имени каждого ребенка - его происхождение, что оно означает. Кроме этого, надо изготовить корону и "Волшебный стул" - он должен быть обязательно высоким. Взрослый проводит небольшую вступительную беседу о происхождении имен, а затем говорит, что будет рассказывать об именах всех детей группы (группа не должна быть более 5-6 человек, причем имена тревожных детей лучше называть в середине игры. Тот, про чье имя рассказывают, становится королем. На протяжении всего рассказа об его имени он сидит на троне в короне.

В конце игры можно предложить детям придумать разные варианты его имени (нежные, ласкательные). Можно также по очереди рассказать что-то хорошее о короле.

«За что меня любит мама»

Цель: Повышение значимости каждого ребенка в глазах окружающих его детей.

Содержание: Все дети сидят в кругу (или за партами). Каждый ребенок по очереди говорит всем, за что его любит мама. Затем можно попросить одного из детей (желающего, чтобы он повторил, за что любит мама каждого присутствующего в группе ребенка. При затруднении другие дети могут ему помочь. После этого целесообразно

обсудить с детьми, приятно ли было им узнать, что все, что они сказали, другие дети запомнили. Дети обычно сами делают вывод о том, что надо внимательно относиться к окружающим и слушать их.

Примечание: на первых порах дети, чтобы показаться значимыми для других, рассказывают, что мамы любят их за то, что они моют посуду, не мешают маме писать диссертацию, за то, что любят маленькую сестренку. Только после многократного повторения этой игры дети приходят к выводу, что их любят просто за то, что они есть.

«Чунга – Чанга»

Цель: дать возможность неуверенным в себя детям оказаться в центре внимания, повысить самооценку.

Содержание: «Путешественник» (ребенок с низкой самооценкой) пристал на своем корабле к Волшебному острову, где все всегда радостны и беззаботны. Едва он сошел на берег, как его окружили жители чудесного острова – маленькие чернокожие дети. На них пестрые юбочки, на шее – бусы, а в волосах – перья. Они весело пританцовывают под музыку В. Шаинского «Чунга – Чанга» вокруг путешественника и поют:

Чудо – остров, чудо – остров,

Жить на нем легко и просто,

Жить на нем легко и просто, Чунга–Чанга!

Путешественник решил навсегда остаться на этом острове.

«Передай клубочек»

Цель: развитие групповых отношений, повышение самооценки, предоставление возможности узнать много приятного о себе от окружающих.

Содержание: Дети садятся по кругу и передают друг другу клубочек. Тот, кто передает клубочек, говорит комплименты тому ребенку, которому попадает клубочек.

Передача клубочка по кругу и само представление того, у кого окажется клубок».

«Зеркало»

Цель: дать возможность проявить активность детям с низким уровнем самооценки.

Содержание: выбирается водящий, остальные дети – зеркала. Водящий смотрится в зеркала, и они отражают все его движение. Взрослый следит за правильностью отражения.

«Я могу»

Цель: укреплять у детей уверенность в своих силах, упражнять в умении самовнушения, повышать самооценку.

Содержание: Взрослый предлагает детям сесть в круг и, поочередно продолжая фразу «Я могу...», говорить о себе что-то хорошее. Если ребенок затрудняется с ответом, остальные дети должны прийти на помощь и подсказать продолжение фразы.