

Картотека игр на поднятие самооценки.

Застенчивым, нерешительным, осторожным, трудно адаптирующимся в коллективе в силу своей робости детям можно помочь обрести уверенность в собственных силах, сформировать навыки общения, научить постоять за себя с помощью следующих игр:

«Повторяем стихотворение».

Педагог читает стихотворение, дети слушают и повторяют, хлопая в ладоши после каждой строчки начала стихотворение прочитать целиком потом по строчке.

Я - веселый, сильный, смелый,
Я все время занят делом,
Я не хнычу, не боюсь,
Я с друзьями не дерусь.
Я могу играть, скакать,
На луну могу слетать,
Я не плакса, я храбрец,
И вообще я молодец!

«Вот так храбрец!»

Педагог читает стихотворение, а дети после каждой строчки произносят: «Вот так храбрец!» (Показывают рукой знак - класс).

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.

«Покажи 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!

«Я хороший».

Цель игры: развивать у детей чувство собственного достоинства, научить видеть в себе положительные стороны.

Ход игры: игра проводится в небольшой группе детей, примерно 6–8 человек. Игра заключается в том, что каждый ребенок должен определить одно из своих положительных качеств, а другие дети – догадаться, о каком именно качестве идет речь. Ребенок подходит к педагогу и называет ему одно из своих достоинств. Затем, обращаясь к остальным детям, сообщает: «Я хороший, потому что...» Остальные дети по очереди называют положительные качества этого ребенка до тех пор, пока кто-нибудь из детей не угадает, что именно было загадано. Затем игра продолжается с ребенком, который правильно назвал загаданное качество. В игре должны принять участие все присутствующие дети.

Игра поможет детям увидеть реальную картину отношения к себе, сравнить самооценку ребенка с оценкой его окружающими. Возможно, он узнает много нового о себе и увидит, что некоторые черты характера, которые он не считал достоинствами, выглядят таковыми в глазах других людей.

«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.

«Комплименты».

Игра может протекать в различной форме. Суть игры в том, что дети оказывают друг другу словесные знаки внимания. Тот, кому этот знак адресован, должен адекватно на него отреагировать.

Дети становятся в круг и по очереди говорят что-нибудь положительное одному из участников игры. Знаками внимания могут отмечаться личностные качества, внешность, умения, манера поведения и т. п. В ответ ребенок говорит: «Спасибо, я тоже думаю, что я ...» (повторяет сказанное ему, а затем он подкрепляет еще одной похвалой в свой адрес: «А еще я думаю, что я »).

«Доброта».

Ведущий. В каждом из нас в той или иной степени развито чувство доброты, доброе отношение к людям. Что вы можете сказать доброго и хорошего о человеке из нашей группы? У вас есть 5 минут для того, чтобы подготовиться к рассказу. Вы самостоятельно выбираете человека, желательно, чтобы он был знаком другим участникам или присутствовал в группе. Ваш рассказ должен быть кратким и конкретным, при этом нужно подчеркнуть, что вы цените в каждом из тех, о ком рассказываете.

«Волшебная подушечка».

Для выполнения данного упражнения потребуется небольшая яркая подушечка. Участники сидят в кругу. Ведущий. У нас есть волшебная подушечка. Каждый по кругу может взять ее в руки, прижать к самому сердцу и сесть на нее, загадав заветное желание. Оно может быть любым. Наберитесь смелости, чтобы рассказать нам о нем. Участники группы всегда поймут и поддержат. Тот, у кого в руках окажется подушечка, будет всегда начинать рассказ словами: «Я хочу...» Все остальные будут внимательно слушать, не говоря ни слова.

«Солнышко».

Это отличная игра, которая позволяет получить от других «психологические поглаживания», столь необходимые каждому человеку для того, чтобы ощущать себя любимым, нужным, успешным. Поэтому проводить ее нужно в обстановке доброжелательности, в окружении важных для ребенка людей. Идеально подходящий случай для этого - день рождения ребенка. Можно организовать эту игру, когда маленькие и большие гости наелись и готовы к общению и развлечениям.

Переключите их внимание на ребенка словами: «Посмотрите, что-то наш именинник совсем замерз. Давайте поиграем в игру «Солнышко» и согреем его все вместе!» Усадите всех гостей в круг (если не хватает стульев, можно встать или сесть на пол). В центре поставьте вашего ребенка. Каждому гостю раздайте по одному цветному карандашу. Объясните, что это лучик солнца.

Его можно подарить озябшему с добрыми словами, сказав о том, что гостю нравится в имениннике, за что того можно уважать. Покажите пример сами, сказав одно предложение-комплимент своему ребенку и отдав ему лучик. Тот, кого согревают, должен не забыть сказать «спасибо», можно добавить «очень приятно», если ему что-то особенно радостно будет слышать. Дальше все гости по кругу говорят что-то хорошее и отдают ребенку свой карандаш. Во время этого ребенок поворачивается лицом к говорящему.

«За что меня любит мама».

Ход игры:

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 то, что сказали другие. При затруднении дети могут ему помочь.

После этого нужно обсудить с детьми, приятно ли им было, что другие дети запомнили эту информацию. Дети обычно сами делают вывод, что надо внимательно относиться к окружающим и слушать их.

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

«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.