

## **СБОРНИК игр и упражнений на повышение самооценки и сохранения психического здоровья ребёнка.**

Педагог-психолог детский сад №3 «Колокольчик»: О.В.Николаева

Игры и упражнения на повышение самооценки и сохранения психического здоровья ребёнка могут использоваться в работе **воспитателя** (на занятиях, между занятиями, в повседневной деятельности).

А, также, рекомендованы к использованию **родителями** в домашних условиях, дополнительной подготовки не требуют.

### **«ЗАКОНЧИ ПРЕДЛОЖЕНИЕ»**

Участники **игры** по очереди заканчивают кг из предложений:

Я хочу.

Я умею.

Я смогу.

Я добьюсь.

Можно попросить ребенка объяснить тот или иной ответ. **Упражнение способствует повышению уверенности в себе** (собственных силах).

### **«НАЗОВИ СВОИ СИЛЬНЫЕ СТОРОНЫ»**

Каждый участник **игры** в течение нескольких минут рассказывает о своих сильных качествах, о том, что он любит, ценит и принимает в себе, о том, что дает ему чувство уверенности. Не обязательно говорить только о положительных качествах, важно, чтобы малыш говорил прямо, не умаляя своих достоинств.

**Упражнение** развивает способность думать о себе в позитивном ключе и не стесняться говорить о себе в присутствии других.

### **«ПОЕМ ВСЕ ВМЕСТЕ» (АВТОР В. В. ПЕТРУШИНСКИЙ)**

Дети хором поют какую-нибудь всем известную песню. По сигналу ведущего, пение прекращается, и участники продолжают песню мысленно, «про себя». По второму сигналу, они начинают петь вслух. Тот, кто собьется, выбывает из **игры** и предлагает новую песню.

Игра помогает детям раскрепоститься, особенно она может быть полезна в тех случаях, когда вместе собирается несколько незнакомых друг другу детей. Взаимодействие, которое спонтанно возникает по ходу этой **игры**, помогает детям установить контакт друг с другом.



### РИСУНОК «Я В БУДУЩЕМ»

Ребенок должен нарисовать себя таким, каким хочет быть в будущем. Обсуждая с малышом рисунок, спросите, как он будет выглядеть, что будет чувствовать, какими будут его отношения с родителями, другими взрослыми, сверстниками.



**Упражнение** помогает ребенку осознать возможность преодоления в будущем собственных недостатков, формирует перспективу будущего и уверенность в собственных силах.

«КТО Я?»

Ребенку предлагается придумать как можно больше ответов на вопрос «Кто я?». Для описания себя используются характеристики, черты, интересы, чувства. Каждое новое предложение начинается с местоимения «я». Например: «Я —

девочка», «Я — хороший человек», «Я — мамина дочка» и т. п. Взрослый следит за тем, чтобы ответы не повторялись. Если **упражнение проводится в группе**, то дети дают ответы по очереди. Здесь также важно, чтобы малыши не повторяли чужие ответы, а описывали именно себя.

Возможно, данное **упражнение** окажется сложным для 4—5-летнего ребенка, в этом случае ему понадобится ваша помощь, чтобы вместе найти как можно больше описаний детского Я.

Это **упражнение** дает возможность взглянуть на себя с разных сторон, лучше осознать себя, расширить представления о себе.



### **ПАНТОМИМА “ЧТО Я ЛЮБЛЮ ДЕЛАТЬ”**

**Цели:** формирует группу и **повышает личную самооценку**.

**Ход игры:** образуйте круг и попросите детей средствами пантомимы показать то, что им особенно нравится делать. Не выдвигайте догадки" о том, что изображается, раньше, чем закончится пантомима. Все желающие участвовать в пантомиме должны получить такую возможность [7].

**Игры и упражнения** на развитие навыка общения дошкольника со сверстниками

### **«ЗЕРКАЛЬНЫЙ ТАНЕЦ»**

Встаньте с ребенком в пару. Включите музыку, которая вам больше всего нравится. Взрослый начинает танец, выполняя несложные движения. Задача ребенка — повторить их, как будто в зеркальном отражении. Когда ребенок почувствует себя более свободно, предложите ему стать ведущим в паре.



### **«ПУТАНИЦА» (с 6 лет).**

**Цель:** формирование группового единства. **Ход игры:** водящий выбирается считалкой. Он выходит из комнаты. Остальные дети берутся за руки и образуют круг. Не разжимая рук, они начинают запутываться — кто как умеет. Когда образовалась путаница, водящий входит в комнату и распутывает их, не разжимая рук у детей.

### **“ПЕРЕДАЙ ДВИЖЕНИЕ”**

Дети становятся в круг и закрывают глаза. Взрослый, находясь в общем кругу, придумывает какое-нибудь движение (например, причесывается, моет руки, ловит бабочку и т. д., затем *«будит»* своего соседа и показывает ему свое движение, тот *«будит»* следующего и показывает ему, и так — по кругу, пока все дети не *«проснутся»* и не дойдет очередь до последнего. Игра продолжается до тех пор, пока все желающие не загадают свое движение и не передадут его по кругу.

### **«ПОШЛИ ПИСЬМО» (с 6 лет).**

**Цель:** развитие групповой сплоченности, наблюдательности, дает возможность каждому ребенку побывать в роли ведущего.

**Ход игры:** играющие дети стоят в кругу, крепко держась за руки. Водящий — почтальон — в центре круга. Он говорит: *«Я посылаю письмо от Сережи к Лене»*. Сережа начинает передавать *«письмо»*. Он пожимает руку своему соседу справа или слева, тот пожимает следующему и так дальше по кругу, пока *«письмо»* не дойдет до Лены. Цель почтальона — *«перехватить»* письмо, т. е. увидеть, у кого из детей оно находится. Ребенок водит до тех пор, пока письмо не будет *«перехвачено»*. Желательно, чтобы каждый ребенок побывал в роли почтальона.

### **«СБОРЩИКИ»**

По полу разбросано большое количество разнообразных мелких предметов и игрушек. Участники **игры** делятся на группы по 3—4 человека и берутся за руки. По сигналу ведущего, каждая группа двумя свободными руками должна собрать как можно больше предметов. Во время собирания звучит веселая музыка. После того как все игрушки собраны, подсчитывается их число.

Игра помогает детям научиться координировать свои действия группе. По ходу **игры** внутри каждой группы или между ними мог возникнуть конфликтные ситуации, которые можно в дальнейшем использовать для ролевого разыгрывания.

### **Игры и упражнения на снижение психоэмоционального напряжения**

#### **«БРЫКАНИЕ» (АВТОР М. И. ЧИСТЯКОВА)**

Ребенок ложится на спину на ковер. Ноги свободно раскинуты. Он начинает медленно брыкаться, касаясь пола всей ногой. Малыш поочередно брыкается левой и правой ногой, высоко поднимая их. Постепенно увеличиваются сила и скорость брыкания. При каждом ударе ребенок громко произносит: «Нет!», увеличивая интенсивность ударов.

Это **упражнение** помогает снять эмоциональное напряжение и способствует расслаблению мышц ног и корпуса.



#### **"СОЛДАТ И ТРЯПИЧНАЯ КУКЛА"**

Самый простой и надежный способ научить детей расслабляться - это обучить их чередованию сильного напряжения мышц и следующего за ним расслабления. Поэтому эта и последующая игра помогут вам это сделать в игровой форме.

Итак, предложите ребенку представить, что он солдат. Вспомните вместе с ним, как нужно стоять на плацу, - вытянувшись в струнку и замерев. Пусть игрок изобразит такого военного, как только вы скажете слово "солдат". После того как ребенок постоит в такой напряженной позе, произнесите другую команду - "тряпичная кукла". Выполняя ее, мальчик или девочка должны максимально расслабиться, слегка наклониться вперед так, чтобы их руки болтались, будто они сделаны из ткани и ваты. Помогите им представить, что все их тело мягкое, податливое. Затем игрок снова должен стать солдатом и т. д.

Примечание. Заканчивать такие **игры** следует на стадии расслабления, когда вы почувствуете, что ребенок достаточно отдохнул.



### **"НАСОС И МЯЧ"**

Если ваш ребенок хоть раз видел, как сдувшийся мяч накачивают насосом, то ему легко будет войти в образ и изобразить изменения, происходящие в этот момент с мячом. Итак, встаньте напротив друг друга. Игрок, изображающий мяч, должен стоять с опущенной головой, вяло висящими руками, согнутыми в коленях ногами (*то есть выглядеть как ненадутая оболочка мяча*). Взрослый тем временем собирается исправить это положение и начинает делать такие движения, как будто в его руках находится насос. По мере увеличения интенсивности движений насоса "мяч" становится все более накаченным. Когда у ребенка уже будут надуты щеки, а руки с напряжением вытянуты в стороны, сделайте вид, что вы критично смотрите на свою работу. Потрогайте его мышцы и посетуйте на то, что вы перестарались и теперь придется сдувать мяч. После этого изобразите выдергивание шланга насоса. Когда вы это сделаете, "мяч" сдуется настолько, что даже упадет на пол.

Примечание. Чтобы показать ребенку пример, как играть надувающийся мяч, лучше сначала предложить ему побыть в роли насоса. Вы же будете напрягаться и расслабляться, что поможет и вам отдохнуть, а заодно и понять, как действует этот метод.



### **"ШАЛТАЙ-БОЛТАЙ"**

Персонаж этой **игры** наверняка понравится гиперактивному ребенку, так как их поведение во многом схоже. Вы будете читать отрывок из стихотворения Маршака, а ребенок станет изображать героя. Для этого он будет поворачивать туловище вправо и влево, свободно болтая мягкими, расслабленными руками. Кому этого недостаточно, может крутить еще и головой.

Итак, взрослый в этой игре должен читать стихотворение:

Шалтай-Болтай

Сидел на стене.

Шалтай-Болтай

Свалился во сне.

Когда вы произнесете последнюю строчку, ребенок должен резко наклонить тело вперед и вниз, перестав болтать руками и расслабившись. Можно позволить ребенку для иллюстрации этой части стихотворения упасть на пол, правда, тогда стоит позаботиться о его чистоте и ковровом покрытии.

### **Игры и упражнения на коррекцию и развитие эмоций**

#### **"РОЛЕВАЯ ГИМНАСТИКА" (АВТОР В. ЛЕВИ)**

Детям предлагается выполнить ряд **упражнений**.

1. Рассказать известное стихотворение

- шепотом,
- с пулеметной скоростью,
- со скоростью улитки,
- как робот,
- как иностранец.

2. Походить, как

- младенец,
- глубокий старик,
- лев,
- трусливый заяц.

3. Улыбнуться, как

- кот на солнышке,
- **само солнышко.**

4. Посидеть, как.

- пчела на цветке,
- наездник на лошади,
- Карабас-Барабас.

5. Попрыгать, как

- кузнечик,
- маленький зайчик,
- лягушка,
- кенгуру.

6. Нахмуриться, как

- осенняя туча,
- рассерженная мама,
- разъяренный лев.

Игра направлена на снятие напряжения, эмоциональное раскрепощение, способствует расширению поведенческого репертуара ребенка.





### **“ПЕРЕДАЙ НАСТРОЕНИЕ”**

Правила **игры** — те же, что и в предыдущей, только ведущий должен придумать настроение (*грустное, веселое, тоскливое, удивленное и т. д.*). Когда дети передали его по кругу, можно обсудить, какое именно настроение было загадано. Затем ведущим становится любой желающий. Если кто-то из детей хочет побыть ведущим, но не знает, какое настроение загадать, воспитатель может помочь ему, подойдя и подсказав ему на ушко какое-нибудь настроение.

**«МАГАЗИН ИГРУШЕК»**,

Дети делятся на **«покупателей»** и **«игрушки»**. **«Покупатели»** отходят на противоположный конец комнаты. **«Продавец** подходит к каждому участнику **игры** и **спрашивает**, какой игрушке он хочет быть, они вместе придумывают, как лучше изобразить эту игрушку. **«Игрушки»** усаживаются в ряд на скамеечке, изображая товар, расставленный на полках в магазине. Дети-**«игрушки»** помощью пантомимы показывают **«покупателям»** себя. **«Покупатель** должен отгадать, какую игрушку ему предлагают. Кто не угадает, уходит из магазина без покупки.

Игра направлена на развитие игровой инициативы, поддержку индивидуального замысла ребенка в сюжетно-ролевой игре, а также способствует развитию умения выполнять различные роли.

### **«СБОРЩИКИ»**

По полу разбросано большое количество разнообразных мелких предметов и игрушек. Участники **игры** делятся на группы по 3—4 человека и берутся за руки. По сигналу ведущего, каждая группа двумя свободными руками должна собрать как можно больше предметов. Во время собирания звучит веселая музыка. После того как все игрушки собраны, подсчитывается их число.

Игра помогает детям научиться координировать свои действия группе. По ходу **игры** внутри каждой группы или между ними мог возникнуть конфликтные ситуации, которые можно в дальнейшем использовать для ролевого разыгрывания.



*Дети с большим удовольствием выполняют эти игры и упражнения.*

### **Что такое детская самооценка**

До того как пойдет в школу, его характер и личность проходят путь становления. Самооценка ребенка дошкольного возраста формируется на основе мнения человека о самом себе. С раннего детства ребенок дает оценку своим физическим возможностям и внешности. По мере взросления человека, в поле зрения попадают навыки, полученные на практике. Дети начинают придавать больше значения моральным качествам.

Особенности самооценки детей дошкольного возраста состоят в том, что все поступки ребенка отпечатываются в его подсознании. Для ребенка важно восприятие самого себя и то, как его действия воспринимают другие люди. Здесь играют роль взаимоотношения ребенка с его наставниками и сверстниками.

Для дошкольника важно, что думают о нем окружающие, какое мнение сложилось у детей такого же возраста, как оцениваются поступки взрослыми. На этом пути школьник либо начинает подчиняться стереотипам, либо вырабатывает свои собственные нормы поведения.

Самооценка дошкольника формируется на основе навыков и координации собственных желаний. Ученик имеет намерения, пытается их реализовать,

соотносит действия со своими собственными возможностями и возможностями других людей. Ребенок стремится найти общий язык со своими одноклассниками, ищет одобрения у взрослых.

Самооценка ребенка дошкольного возраста превращается в ярлык. Отметки равняются их оценке самих себя. К примеру, если школьник получил двойку за контрольную работу, но при этом он прилагал много усилий для усвоения материала, то его будет трудно понять, почему именно такая ситуация произошла с ним. Если педагог не пояснил отметку и не помог ребенку исправить ситуацию, разобраться правила или понять формулу, то он почувствует себя неудачником. Нередко дети приписывают отметки себе как личности, думают, что взрослые просто плохо о них думают.

Нельзя дать однозначного ответа на вопрос, какая самооценка характерна для ребенка дошкольного возраста. Формирование оценки себя детьми состоит из множества факторов. Важно, чтобы будущий школьник имел возможность самостоятельно сформировать мнение о себе, объективно оценивать свои навыки и достижения. Не все могут правильно оценивать свои поступки, поэтому здесь нужно деликатно подойти к ребенку, помочь ему советом, вместе проанализировать действия или конкретную проблему.



## Для чего нужна самооценка

Самооценка ребенка дошкольного возраста выполняет сразу несколько функций. Она помогает ему адекватно воспринимать сверстников, своих родителей, понимать, правильный ли он совершил поступок.

**К самым распространенным значениям оценки себя ребенком принято относить следующие роли:**

- обучающую;
- стимулирующую;
- мотивирующую;
- аналитическую.

Самооценка в младшем школьном возрасте в формате обучения дает возможность самостоятельно оценивать свои результаты. Так ученик может сам понять, что именно ему необходимо выучить, над какими ошибками еще стоит поработать. Если у ребенка адекватная оценка себя самого, то в процессе учебы он может обойтись без помощи родителей.

Также разумная самооценка ребенка дошкольного возраста может стимулировать ребенка еще раз попробовать свои силы в выполнении, например, сложного задания. ***Благодаря повышенной мотивации дети добиваются успеха. При аналитическом мышлении школьник может самостоятельно структурировать свои знания, упорядочивать полученные навыки и опыт.***

