

Уважаемые родители!

Уверенность в себе — это не просто вера в свои способности и признание заслуг, но и уверенность в своей способности справиться с жизненными вызовами и преодолеть трудности. В детском возрасте, когда личность только формируется, уровень уверенности в себе играет определяющую роль во многих аспектах жизни. Он влияет на способность ребенка строить отношения с окружающими, на проявление и развитие его талантов, а также на уровень эмоциональной устойчивости.

Повышение уверенности в себе не только способствует лучшему самочувствию и психологическому благополучию, но и формирует базу для успешного обучения, развития социальных навыков и формирования здорового образа жизни. При этом, важно понимать, что уверенность в себе — это процесс, который требует внимания, поддержки и работы со стороны родителей.

Игры и упражнения для развития уверенности в себе



1. «Ты – ЛЕВ»

Цель: помочь ребенку лучше осознать себя и сформировать положительное отношение к себе.

Ход игры: «Закрой глаза, представь льва царя зверей сильного, могучего, уверенного в себе, спокойного и мудрого. Он красив и выдержан, горд и свободен. Этому льва зовут, как тебя, у него твое имя, твои глаза, твои руки, ноги, тело. Лев — это ты!»

2. «Я!»

Цель: повышение самооценки ребенка.

Содержание: выбирается «именинник» (по очереди). Ему задается вопрос: «Какие в тебе есть хорошие качества? Ответы ребенка записываются. Далее именинник залезает на стул. Его просят каждый раз, когда он услышит свое

хорошее качество, громко выкрикнуть: «Я!». Ведущий зачитывает записанные качества. А все хором повторяют.

3. «Что мне нравится в тебе?»

Цель: повышение самооценки ребенка.

Содержание: проводят в парах или в круге. О каждом из участников группа (по очереди) высказывается: «Мне нравится в тебе, (имя ребенка), ... » В парах участники называют качества друг друга, которые им нравятся (несколько характеристик).

4. «Что я умею делать хорошего?»

Цель: повышение самооценки ребенка.

Содержание: каждого из участников просят рассказать о том, что он умеет делать хорошего. При затруднениях другие дополняют ответ участника.

5. «Я - король!»

Цель: повышение самооценки ребенка.

Содержание: каждый из участников имеет возможность побывать в роли короля, сидеть на троне, давать указания, издавать законы. Время «царствования» - 7 минут.

6. «Главная роль»

Цель: повышение самооценки ребенка.

Содержание: в условиях театрализации ребенку с низкой самооценкой дается роль победителя, героя. Можно поставить любую сценку, подходящую детям по возрасту.

7. Рисование на тему «Я победитель!»

Цель: повышение самооценки ребенка.

Содержание: Детям дается все необходимое для рисования и предлагается нарисовать себя в роли победителя.

8. «Пожелания»

Цель: повышение самооценки ребенка.

Содержание: каждый из участников высказывает, что бы он пожелал другим от чистого сердца.

9. «Мой подарок для тебя!»

Цель: повышение самооценки ребенка.

Содержание: Ведущий распределяет детей на пары и говорит: «Возьмите за руки партнера. Подумайте, что бы вы подарили друг другу. Почему именно этот подарок? Нарисуйте свой подарок и подарите».

10. «Мой хороший поступок»

Цель: повышение самооценки ребенка.

Содержание: каждый по очереди рассказывает о своем хорошем поступке.