

Игры, формирующие адекватную самооценку детей



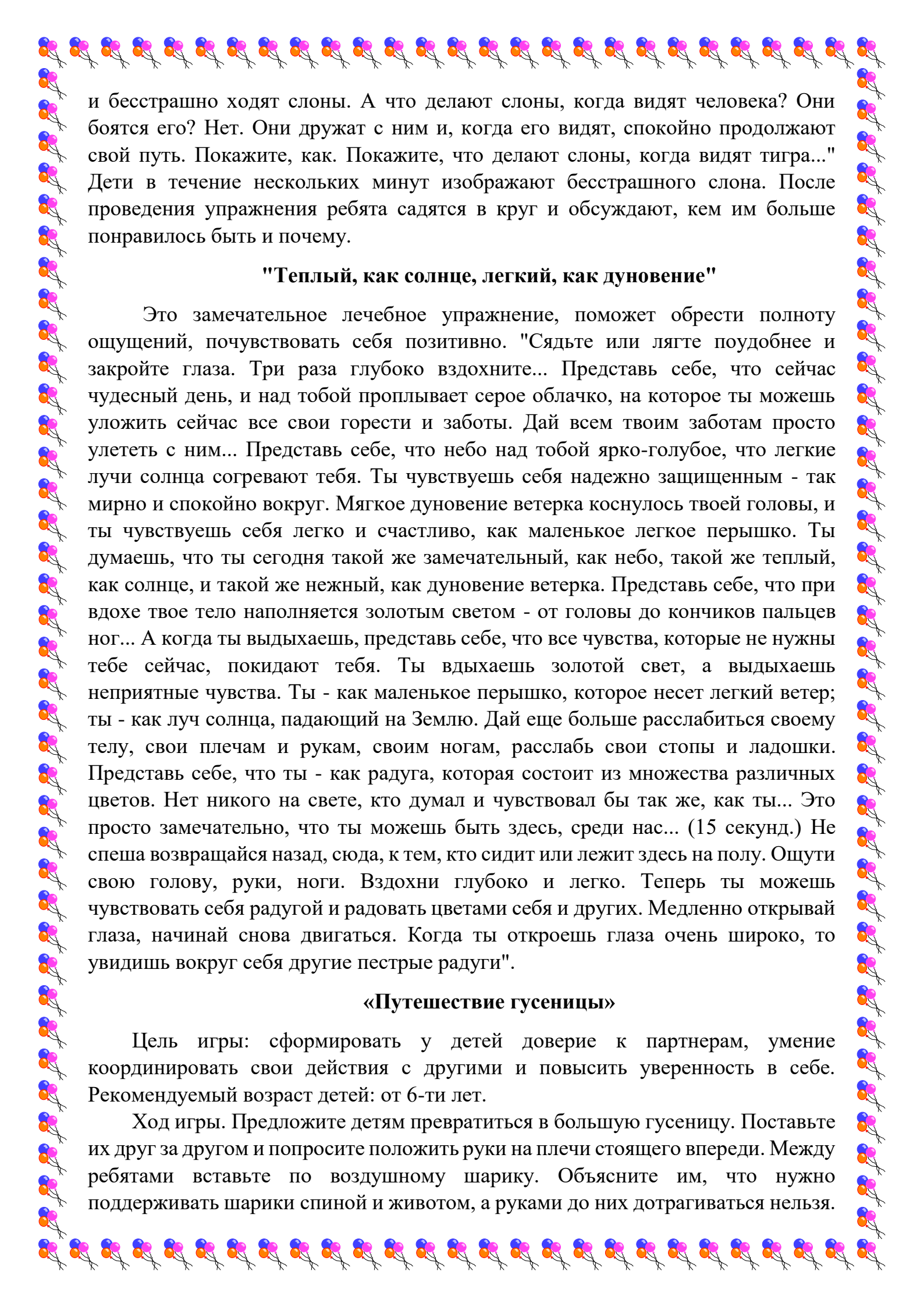
Самооценка личности ребенка, являясь регулятором поведения, напрямую оказывает влияние на его внутреннее состояние, на его деятельность, поведенческие реакции, взаимоотношения в коллективе. Неправильная самооценка ведет к большим личностным и коммуникационным проблемам, поэтому для детей с особыми образовательными потребностями, адекватная самооценка играет важную роль. Для таких детей самооценка определяет успешность их социальной интеграции, они более зависимы от мнения окружающих людей, для них свойственно чаще испытывать робость, неуверенность в себе. Поэтому при работе с детьми я использую игры, позволяющие формировать адекватную самооценку детей.

"Волшебные очки"

Педагог 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, взрослый 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. Повторения здесь не страшны, хотя по возможности желательно расширять круг хороших качеств.

"Зайки и слоники"

"Ребята, я хочу вам предложить игру, которая называется "Зайки и слоники". Сначала мы с вами будем зайками-трусишками. Скажите, когда заяц чувствует опасность, что он делает? Правильно, дрожит. Покажите, как он дрожит. Поджимает уши, весь сжимается, старается стать маленьким и незаметным, хвостик и лапки его трясутся" и т. д. Дети показывают. "Покажите, что делают зайки, если слышат шаги человека?" Дети разбегаются по группе, классу, прячутся и т. д. "А что делают зайки, если видят волка?.." Педагог играет с детьми в течение нескольких минут. "А теперь мы с вами будем слонами, большими, сильными, смелыми. Покажите, как спокойно, размеренно, величаво



и бесстрашно ходят слоны. А что делают слоны, когда видят человека? Они боятся его? Нет. Они дружат с ним и, когда его видят, спокойно продолжают свой путь. Покажите, как. Покажите, что делают слоны, когда видят тигра..." Дети в течение нескольких минут изображают бесстрашного слона. После проведения упражнения ребята садятся в круг и обсуждают, кем им больше понравилось быть и почему.

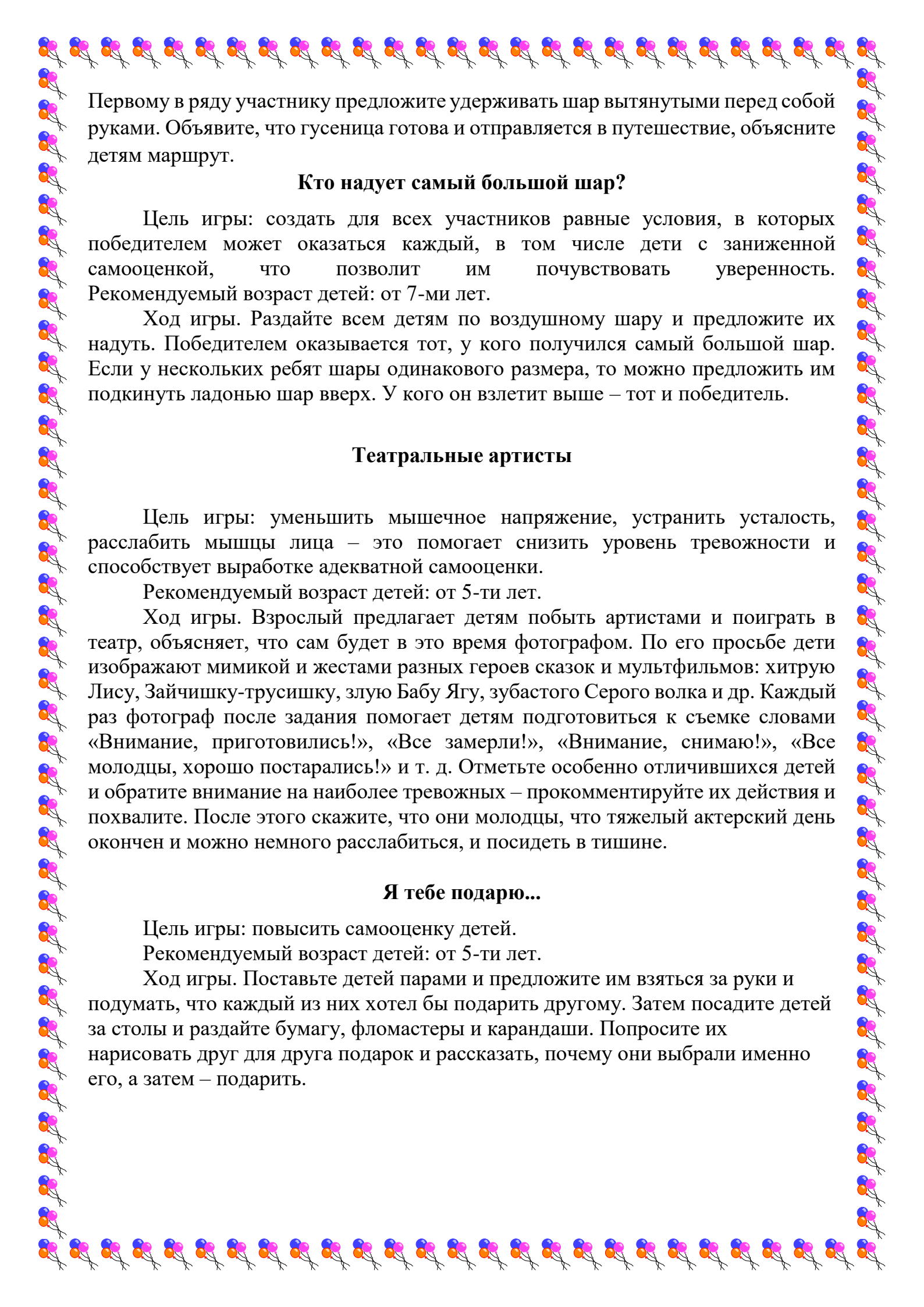
"Теплый, как солнце, легкий, как дуновение"

Это замечательное лечебное упражнение, поможет обрести полноту ощущений, почувствовать себя позитивно. "Сядьте или лягте поудобнее и закройте глаза. Три раза глубоко вздохните... Представь себе, что сейчас чудесный день, и над тобой проплывает серое облачко, на которое ты можешь уложить сейчас все свои горести и заботы. Дай всем твоим заботам просто улететь с ним... Представь себе, что небо над тобой ярко-голубое, что легкие лучи солнца согревают тебя. Ты чувствуешь себя надежно защищенным - так мирно и спокойно вокруг. Мягкое дуновение ветерка коснулось твоей головы, и ты чувствуешь себя легко и счастливо, как маленькое легкое перышко. Ты думаешь, что ты сегодня такой же замечательный, как небо, такой же теплый, как солнце, и такой же нежный, как дуновение ветерка. Представь себе, что при вдохе твое тело наполняется золотым светом - от головы до кончиков пальцев ног... А когда ты выдыхаешь, представь себе, что все чувства, которые не нужны тебе сейчас, покидают тебя. Ты вдыхаешь золотой свет, а выдыхаешь неприятные чувства. Ты - как маленькое перышко, которое несет легкий ветер; ты - как луч солнца, падающий на Землю. Дай еще больше расслабиться своему телу, свои плечам и рукам, своим ногам, расслабь свои стопы и ладонки. Представь себе, что ты - как радуга, которая состоит из множества различных цветов. Нет никого на свете, кто думал и чувствовал бы так же, как ты... Это просто замечательно, что ты можешь быть здесь, среди нас... (15 секунд.) Не спеша возвращайся назад, сюда, к тем, кто сидит или лежит здесь на полу. Ощути свою голову, руки, ноги. Вздохни глубоко и легко. Теперь ты можешь чувствовать себя радугой и радовать цветами себя и других. Медленно открывай глаза, начинай снова двигаться. Когда ты откроешь глаза очень широко, то увидишь вокруг себя другие пестрые радуги".

«Путешествие гусеницы»

Цель игры: сформировать у детей доверие к партнерам, умение координировать свои действия с другими и повысить уверенность в себе. Рекомендуемый возраст детей: от 6-ти лет.

Ход игры. Предложите детям превратиться в большую гусеницу. Поставьте их друг за другом и попросите положить руки на плечи стоящего впереди. Между ребятами вставьте по воздушному шарик. Объясните им, что нужно поддерживать шарики спиной и животом, а руками до них дотрагиваться нельзя.



Первому в ряду участнику предложите удерживать шар вытянутыми перед собой руками. Объявите, что гусеница готова и отправляется в путешествие, объясните детям маршрут.

Кто надует самый большой шар?

Цель игры: создать для всех участников равные условия, в которых победителем может оказаться каждый, в том числе дети с заниженной самооценкой, что позволит им почувствовать уверенность. Рекомендуемый возраст детей: от 7-ми лет.

Ход игры. Раздайте всем детям по воздушному шару и предложите их надуть. Победителем оказывается тот, у кого получился самый большой шар. Если у нескольких ребят шары одинакового размера, то можно предложить им подкинуть ладонью шар вверх. У кого он взлетит выше – тот и победитель.

Театральные артисты

Цель игры: уменьшить мышечное напряжение, устранить усталость, расслабить мышцы лица – это помогает снизить уровень тревожности и способствует выработке адекватной самооценки.

Рекомендуемый возраст детей: от 5-ти лет.

Ход игры. Взрослый предлагает детям побыть артистами и поиграть в театр, объясняет, что сам будет в это время фотографом. По его просьбе дети изображают мимикой и жестами разных героев сказок и мультфильмов: хитрую Лису, Зайчишку-трусишку, злую Бабу Ягу, зубастого Серого волка и др. Каждый раз фотограф после задания помогает детям подготовиться к съемке словами «Внимание, приготовились!», «Все замерли!», «Внимание, снимаю!», «Все молодцы, хорошо постарались!» и т. д. Отметьте особенно отличившихся детей и обратите внимание на наиболее тревожных – прокомментируйте их действия и похвалите. После этого скажите, что они молодцы, что тяжелый актерский день окончен и можно немного расслабиться, и посидеть в тишине.

Я тебе подарю...

Цель игры: повысить самооценку детей.

Рекомендуемый возраст детей: от 5-ти лет.

Ход игры. Поставьте детей парами и предложите им взяться за руки и подумать, что каждый из них хотел бы подарить другому. Затем посадите детей за столы и раздайте бумагу, фломастеры и карандаши. Попросите их нарисовать друг для друга подарок и рассказать, почему они выбрали именно его, а затем – подарить.

