**Игры на повышение уровня самооценки**

Самооценка – это представление человека о том, насколько важна и ценна его личность и деятельность для других людей, способность оценивать себя, собственные действия, чувства, достоинства и недостатки.

Отношение человека к самому себе – одна из базовых свойств личности, но она не присуща нам от рождения, а формируется в процессе развития человека и формирования межличностных взаимоотношений.

В период дошкольного детства на фоне развития основных психических функций у детей появляются такие личностные новообразования как самостоятельность, инициативность, произвольность. Расширение диапазона возможностей для общения с окружающим миром способствует формированию самооценки и осознанию своего места в окружающем мире.

Важная роль в развитии самооценки у ребенка принадлежит взрослому, который, организуя различные виды деятельности, может помочь ему овладеть различными средствами самопознания и самооценивания.

Предлагаю вашему вниманию комплекс упражнений, которые помогут вам в формировании у вашего ребенка адекватного уровня самооценки.

1. **Упражнение «Похвалилки»**

**Вариант 1.** Соберитесь вместе всей семьей. Каждый по очереди говорит «Я умею хорошо…..» и называет действие, которое у него получается выполнять лучше всего (прыгать на батуте, кататься на велосипеде и т.д.). Остальные аплодируют и хором говорят «Как здорово»

**Вариант 2.** Упражнение проводиться по тем же правилам, только участникам после слов «Я умею хорошо…..», необходимо показать действие, которое у него получается выполнять лучше всего. Остальные участники стараются отгадать что хочет сказать водящий.

1. **Упражнение «Я люблю….»**

Соберитесь вместе всей семьей. Каждый по очереди говорит «Я люблю….» и рассказывают о том, что они больше всего любят. Остальные аплодируют и хором говорят «Как здорово»

**Рекомендации**: В начале игры желательно не уточнять, о чем именно должна идти речь. Тогда данное упражнение будет способствовать выявлению ценностных ориентиров у участников.

1. **Игра «Самый лучший сыщик»**

На столе выставляются маленькие игрушки (можно из «киндер-сюрприза»). Спросите у ребенка сколько игрушек он готов запомнить и сколько раз можно их переставить местами. Ребенок сам должен принять решение об уровне сложности выполняемого задания, запоминает игрушки и выходит из комнаты либо закрывает глаза. Поменяв игрушки местами, ребенку предлагается определить, что изменилось, какой игрушки не стало.

1. **Игра «Цапля, воробей, ворона»**

Все участники игры ходят по комнате в свободном направлении. По условленному сигналу, о котором необходимо договориться заранее, все замирают и выполняют одну из трех команд:

«Цапля» - необходимо согнуть одну ногу в колене и приподнять ее, расставить руки в стороны;

«Воробей» - легко и бесшумно прыгаем на одном месте;

«Ворона» - делать по нескольку шагов, переваливаясь с ноги на ногу.

В качестве сигнала можно выбрать хлопки в ладоши. Например, 1 хлопок – выполняем команду «Цапля», 2 хлопка - «Воробей», 3 хлопка - «Ворона».

Игра может повторяться несколько раз.

1. **Игра «Я спавлюсь»**

Заранее необходимо подготовить фишки, на видном месте ставится баночка с надписью «Я справлюсь».

Всем участникам игры по очереди предлагается оценить предложенную ситуацию и если участник считает, что сможет справиться самостоятельно с данной ситуацией, то он кладет фишку в баночку, а если нет – прячет руки за спиной.

Можно приложить ситуации, касающиеся выполнения простых бытовых поручений, например, убрать и помыть посуду, самостоятельно одеться. Для детей более старшего возраста можно предложить более сложные ситуации, например: я поссорился с другом, у меня отобрали игрушку, тебя дразнят.

В процессе игры важно вести обсуждение проблемной ситуации и способов выхода из них.

1. **Чтение и обсуждение сказки «Хочу и Надо»** (автор П. Лобузнов)

Встретились как-то " Хочу" и "Надо", и стали выяснять, кто же из них самый необходимый и нужный в жизни:

-Несомненно это- я! -самодовольно выкрикнуло " Хочу", я могу все-все себе позволить и ни в чем себе не отказывать! А ты вечно все ноешь и настаиваешь: надо, надо! но кому "надо", для чего и само, поди, не знаешь! Я -то, по крайней мере всегда знаю, чего хочу! Оно принялось подпрыгивать и напевать:

Никогда не промолчу,

Не терплю отказа:

Я хочу, хочу, хочу!

Чтобы всё и сразу!

Я хочу велосипед

На медвежьих лапах,-

Мне не скажет мама "нет",

Не откажет папа!

У меня братишки нет,

Нету и сестренки,

Весь на мне сошелся свет!

Отойди в сторонку

И плясать мне не мешай,

Я хочу быть первым,

Мне все "Надо!"- малышам

Действуют на нервы!

"Надо" терпеливо выслушало своего хвастливого собеседника, и тихо промолвило в ответ:

-твое "хочу" ровным счетом ничего не стоит без "надо",- представь себе, что мастер, который будет делать велосипед, вдруг бросит свои инструменты и скажет:

-хочу в кино!

А учитель танцев оставит своих учеников:

-Хочу в зоопарк!

И что ты будешь делать тогда, когда захочешь есть, а все продовольственные магазины закроются на долгое время, потому что продавцы товаров скажут "хотим на море!" и уедут купаться на пляж?

"Надо" посмотрело на совершенно растерявшееся "Хочу", которое словно рыба, оказавшаяся на берегу, открывало и закрывало рот, не находя нужных слов в свое оправдание. "Надо" вдруг стало жалко хвастунишку, и оно запело:

Надо делать то, что нужно,

Про "Хочу" свое - забыть:

Надо - вместе, надо - дружно,-

Друг для друга надо жить!

За тебя, "Хочу", я радо,

Всё двоим нам по плечу:

Если - "Надо", сделать, - надо!

И тогда кричи: "Хочу!"

**Вопросы для обсуждения:**

* Как помирить «Хочу» и «Надо»?
* Что важнее «Хочу» или «Надо»?
* Как бы ты мог помочь гному Хочу?

1. **Рисование «Каким я хочу быть»**

Представьте, что вы сели на машину времени и перенеслись на много лет вперед. Закройте глаза и постарайтесь представить, какими вы стали. А теперь нарисуйте.

По окончании рисования все выполненные рисунки обсуждаются.

1. Коллаж «Супергерой»

Приготовьте заранее картинки, журналы, старые газеты.

Попробуйте из этих вырезок составить потрет настоящего супергероя. Обязательно обсудите каким он должен быть, какими чертами характера должен обладать