Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение «Центр развития ребёнка» детский сад №19 города Ишима

**Педагогический проект**

**«Каждый успешен»**

****

**Участники проекта:**

Дети, родители, педагоги группы

2020

**Актуальность проекта:**

Обращаяськ Федеральному собранию В.В. Путин отмечал: «Каждый ребенок одарен, раскрыть его способности – наша задача. В этом - успех России».

Вноябре2018 г. Президентом РФ В.В. Путиным был утвержден федеральный проект «Образование», в рамках которого предусмотрена реализация национального проекта «Успех каждого ребенка».

**Успех** — это результат деятельности человека, которая преобразует его самого и окружающую действительность. В него включаются только те достижения человека, которые могут быть охарактеризованы как положительный результат его деятельности.

**Проблематика проекта: Заниженная самооценка у детей** негативно отражается на их адаптации в социуме и становится **причиной** непонимания в коллективе и семье. Постоянно ребенок ощущает неуверенность в себе, и это способствует формированию комплекса неполноценности. Если **самооценка**является объективной, и с детства человек оценивает свои возможности и место в социуме, это является основным шагом на пути к **успешной** жизни.  Популярность ребенка в группе, его общая самооценка зависят в первую очередь от **успеха**, которого он добивается в совместной с детьми деятельности. Поэтому, если обеспечить успех в деятельности малоактивным детям, не пользующимися значительной популярностью среди детей, это может привести к изменению их позиции и стать эффективным средством нормализации их отношений со сверстниками, повысить их самооценку, уверенность в себе.

По требованиям ФГОС дошкольного образования педагог должен уважать человеческое достоинство воспитанников, формировать и поддерживать их положительную самооценку, уверенность в собственных возможностях и способностях.

**Основные целевые группы,** на которые направлен проект:

* дети дошкольного возраста и их родители, педагоги.

**Цель проекта:** Психолого-педагогическое содействие формированию позитивной самооценки у детей старшего дошкольного возраста.

**Задачи проекта:**

- создать **ситуацию успеха** для отдельно взятой личности и детского коллектива в целом, дать возможность каждому из воспитанников пережить радость достижения, осознать свои возможности, поверить в себя.

- способствовать развитию позиции –Я, развитию взаимоотношений с окружающими, развитию коммуникативных способностей;

- реализовать систему мероприятий, направленную на развитие самооценки с применением современных образовательных технологий.

**1 этап**

* созданием (выяснением) психолого-педагогических условий для формирования позитивной самооценки:

- *мотивация благополучия*

*- положительная оценка достижений* *ребенка*

*- недопущение отрицательной оценки*

*- уважение к идеям и мыслям* ребенка;

*- обеспечение терпеливой поддержки и внимания*и т. д.;

* родительские собрания в дистанционном формате, где родителей познакомили с проектом, с родителями был проведен мастер-класс с использованием игр и упражнений для формированию позитивной самооценки, было проведено анкетирование, консультации.
* внесение в комплексно-тематическое планирование изменений с учетом наполняемости проекта.
* разработка карты героев, если раньше эти герои существовали как для обозначения центров активности: смельчак - это условное обозначение центра двигательной активности, мастер – это условное обозначение центра продуктивной деятельности, выдумщик – это условное обозначение центра экспериментальной деятельности.
* трансформация развивающей среды и организация совместной деятельности (на утреннем круге (сборе) ввели героя, который присутствовал в группе, роль которого на себя мог взять любой ребенок по желанию; ввели рубрику «Мои достижения» - одно из важных включений в каждую совместную, образовательную деятельность с детьми, где ребенку предоставляется возможность оценить свои достижения).

**2 этап** проекта:

* организация тематических выставок и персональных выставок творческой семьи Тимофеевых «Семейные коллекции», семьи Костылевых «Наше творчество» и других семей. Сразу бы хотелось отметить про то, что инициатива исходила от меня, а теперь родители сами выходят с предложениями и с нетерпением ждут очередной выставки.
* создание альбомов «Мои достижения»: знакомство с ними родителей, ежедневная работа детей с ним, например, на познавательной деятельности ребёнок научился чему-то новому или узнал что-то новое, он берет символ фишку за своё достижение, помещает ее в альбом, а может просто зарисовать, альбом может взять домой и рассказать о своём достижении, дома, мама или папа могут тоже отметить достижения своего ребёнка в альбоме за какую – то помощь)
* появление колоды карт, созданные детьми и педагогом (появляется карта, с помощью которой может проходить любая совместная и образовательная деятельность, а также возможна самостоятельная деятельность с картами в любое время.
* дни открытий: ежемесячно дети готовятся к этому дню самостоятельно, с помощью родителей, педагогов. Показывают мастер-классы, делятся своими впечатлениями, рассказывают о своих питомцах, о своих увлечениях (динозавры, насекомые и тд)
* 1 раз в квартал День именинника, к которому готовятся с огромным удовольствием (фотозона, поздравления, комплименты, подарки) – коллективное творческое дело.
* ежедневные игры, упражнения, этюды, направленные на формирование позитивной самооценки у детей.

**Сроки реализации проекта:** 01 сентября 2020 по 30 ноября 2020

**План реализации проекта:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Мероприятие** | **Сроки** | **Количественные показатели реализации** |
| «Утренний круг» (взаимные приветствия, проявления доброжелательного отношения ко всему «групповому сообществу»: называют друг друга ласковым именем, желают добра, настраиваются на добрые дела); | ежедневно | Группа детей и их родители |
| «Посиделки» (рассказы детей и педагогов об интересных историях, событиях из личной жизни); | ежедневно | Группа детей и их родители |
| Рубрика «Мои достижения» (в течении дня ребёнок оценивает свои достижения в виде символов – карточек – научился новому, помог другу, был смелым, сильным и тд) | ежедневно | Группа детей и их родители |
|  «Вечерний круг» (анализируются и отмечаются достижения в течении дня; дети благодарят тех, кто помог им в течение дня, с кем было интересно играть. Если кто-то из детей остается без благодарения со стороны воспитанников, педагог обязательно найдёт повод его поблагодарить). | ежедневно | Группа детей и их родители |
| Организация выставок разной тематики и направленности | ежемесячно | В выставках «Что нам осень подарила», «Что у осени в корзинке», «Книги разных поколений», «Портрет любимой мамочки», «Новогодний серпантин» приняли участие 29 детей и их родителей. |
| Акция «Мой день рождения» | 1 раз в квартал | В акции принимают участие все дети и родители: готовят подарки, стихи, поздравления. |
| «Дни открытий» | ежемесячно | Участвуют дети, родители, педагоги. |
| Игры, упражнения | ежедневно  | Принимают участие все дети. |

**Практическая значимость проекта**

- созданы условия для формирования позитивной самооценки детей;

- разработан практический материал;

- вовлечение родителей в проект, тем самым повышая их активность и инициативность, сплоченность между собой.

 *Проект закончился – традиции остались*

Приложение 1

**Работа с семьей**

1. Анкеты для родителей

 А) *Взаимоотношения в семье*

1. Фамилия, имя ребенка

2. На какие особенности Вашего ребенка Вы бы советовали обратить внимание?

3. Какой стиль общения доминирует в Вашей семье?

4.С кем из членов семьи ребенок проводит большее количество времени?

5. Какие ассоциации у ребенка с детским садом?

6. О чем рассказывает ребенок после посещения детского сада?

7. Какие вопросы Вас интересуют? О чем бы Вы хотели проконсультироваться с педагогом?

8. На какой уровень развития Вы оцениваете своего ребенка (высокий, выше среднего, средний, ниже среднего, низкий)?

9. Как вы оцениваете поступки Вашего ребенка?

10. Какие изменения Вы бы предложили внести в жизнь группы и детского сада?

Б) Коммуникативные способности. Навыки общения.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Вопрос | Ответ |
| Да + | Отчасти 0 | Нет 0 |
| 1. | Умеет ли ребенок самостоятельно познакомиться с новыми детьми или взрослыми |  |  |  |
| 2. | Умеет ли ребенок сочувствовать, сопереживать |  |  |  |
| 3. | Учитывает ли ребенок эмоциональное состояние близких людей |  |  |  |
| 4. | Использует ли ребенок физическую силу, сквернословие в момент ссоры |  |  |  |
| 5. | Часто ли у ребенка возникают конфликты ссоры |  |  |  |
| 6. | Как реагирует ребенок на просьбы, замечания:-агрессивно-игнорирует, не слышит-действует в соответствии с просьбой |  |  |  |

**Приложение 2**

**Как повысить самооценку ребенка?**

На успешность человеческой жизни, помимо объективных обстоятельств, влияет также уровень самооценки, которая начинает формироваться в дошкольном периоде под влиянием окружения ребенка, в первую очередь — родителей. Самооценка — это оценка личностью своих возможностей, качеств и места среди других людей.

Здоровая атмосфера в семье, стремление понять и поддержать ребенка, искреннее участие и сопереживание, чувство психологической защищенности — вот составляющие для формирования позитивной адекватной самооценки у ребенка.

РЕБЕНОК С ЗАВЫШЕННОЙ САМООЦЕНКОЙ может считать, что он во всем прав. Он стремится к управлению другими детьми, видя их слабости, но, не видя при этом своих собственных, часто перебивает, относится к другим свысока, всеми силами старается обратить на себя внимание. От ребенка с завышенной самооценкой можно услышать: "Я самый лучший". При завышенной самооценке дети часто агрессивны, принижают достижения других детей.

Если САМООЦЕНКА РЕБЕНКА ЗАНИЖЕНА, скорее всего, он тревожен, не уверен в собственных силах. Такой ребенок все время думает, что его обманут, обидят, недооценят, всегда ожидает худшего, выстраивает вокруг себя оборонительную стену недоверия. Он стремится к уединению, обидчив, нерешителен. Такие дети плохо адаптируются к новым условиям. При выполнении любого дела настроены на неудачу. Заниженная, негативная самооценка у ребенка крайне неблагоприятна для полноценного развития личности. У таких детей есть опасность формирования установки "Я плохой", "Я ничего не могу", "Я неудачник".

ПРИ АДЕКВАТНОЙ САМООЦЕНКЕ ребенок создает вокруг себя атмосферу честности, ответственности, сострадания и любви. Он чувствует, что его ценят и уважают. Он верит в себя, хотя способен попросить о помощи, способен принимать решения, может признавать наличие ошибок в своей работе. Он ценит себя, а потому готов ценить и окружающих. У такого ребенка нет барьеров, мешающих ему испытывать разнообразные чувства к себе и окружающим. Он принимает себя и других такими, какие они есть.

ЕСЛИ ХВАЛИТЬ, ТО ПРАВИЛЬНО!

 Владимир Леви, автор книги "Нестандартный ребенок" считает, что не надо хвалить ребенка в следующих случаях:

1. За то, что достигнуто не своим трудом — физическим, умственным или душевным.
2. Не подлежит похвале красота, здоровье. Все природные способности как таковые, включая и добрый нрав.
3. Игрушки, вещи, одежда, случайная находка.
4. Нельзя хвалить из жалости.
5. Из желания понравиться.

ПРИЕМЫ ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ САМООЦЕНКИ РЕБЕНКА

1. Попросить совета как у равного или старшего. Обязательно при этом последуйте совету ребенка, даже если он далеко не лучший, так как воспитательный результат важнее любого другого.

2. Попросите о помощи как у равного или старшего.

3. Есть моменты, когда и всемогущему взрослому нужно побыть младшим — слабым, зависимым, беспомощным, беззащитным... от ребенка!

НАКАЗАНИЯ: ПРАВИЛА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

Важную роль в формировании самооценки играет не только поощрение, но и наказание. Наказывая ребенка, следует придерживаться ряда рекомендаций.

1. Наказание не должно вредить здоровью — ни физическому, ни психологическому. Более того, наказание должно быть полезным.

2. Если есть сомнение, наказывать или не наказывать, — не наказывайте. Даже если уже поняли, что обычно слишком мягки и нерешительны. Никакой "профилактики".

3. За один раз — одно наказание. Наказание может быть суровым, но только одно, за все сразу.

4. Наказание — не за счет любви. Что бы ни случилось, не лишайте ребенка вашего тепла.

5. Никогда не отнимайте вещи, подаренные вами или кем бы то ни было, — никогда!

6. Можно отменить наказание. Даже если набезобразничает так, что хуже некуда, даже если только что накричал на вас, но при этом сегодня помог больному или защитил слабого. Не забудьте объяснить ребенку, почему вы так поступили.

7. Лучше не наказывать, чем наказывать запоздало. Запоздалые наказания внушают ребенку прошлое, не дают стать другим.

8. Наказан — прощен. Если инцидент исчерпан, старайтесь не вспоминать о "старых грехах". Не мешайте начинать жить сначала. Вспоминая прошлое, вы рискуете сформировать у малыша чувство "вечно виноватого".

9. Без унижения. Если ребенок считает, что мы несправедливы, наказание подействует в обратную сторону.

ДЛЯ РАЗВИТИЯ АДЕКВАТНОЙ САМООЦЕНКИ У РЕБЕНКА:

 Не оберегайте ребенка от повседневных дел, не стремитесь решить за него все проблемы, но и не перегружайте его. Пусть ребенок поможет с уборкой, получит удовольствие от проделанной работы и заслуженную похвалу. Ставьте перед ребенком посильные задачи, чтобы он смог почувствовать себя умелым и полезным.

* Не перехваливайте ребенка, но и не забывайте поощрять, когда он этого заслуживает.
* Помните, что для формирования адекватной самооценки как похвала, так и наказание тоже должны быть адекватными.
* Поощряйте в ребенке инициативу.
* Показывайте своим примером адекватность отношения к успехам и неудачам. Сравните: "У мамы не получился пирог — ну, ничего, в следующий раз положим больше муки".
* Не сравнивайте ребенка с другими детьми. Сравнивайте его с самим собой (тем, каким он был вчера или будет завтра).
* Ругайте за конкретные поступки, а не в целом.
* Помните, что отрицательная оценка — враг интереса и творчества.
* Анализируйте вместе с малышом его неудачи, делая правильные выводы. Вы можете рассказать ему что-то на своем примере, так ребенок будет чувствовать атмосферу доверия, поймет, что вы ближе к нему.
* Старайтесь принимать вашего ребенка таким, какой он есть.

**Приложение 3**

***Мастер-класс***

 ***«ФОРМИРОВАНИЕ ПОЛОЖИТЕЛЬНОЙ САМООЦЕНКИ У ДЕТЕЙ»***

Цели: познакомить родителей с приемами формирования у ребенка положительной самооценки; способствовать проявлению заботы о психическом здоровье своего ребенка; содействовать формированию потребности к совершенствованию детско - родительских взаимоотношений.

**Участники:** родители, воспитатели, педагог-психолог.

**План:**

* Вступительное слово.
* Упражнение для родителей.
* Проблемная мини-лекция.
* Упражнения для родителей.
* Памятка для родителей.
* Рефлексия.

**Оборудование:** магнитофон, диски с записями инструментальной музыки для релаксации; бумага, карандаши.

**Ориентировочное время проведения: 40 минут.**

**Ход** **мастер-класса**

 **I. Вступительная часть.**

Вступительное слово ведущего (педагога-психолога, воспитателя). Традиционно главным институтом воспитания является семья. То, что человек в детские годы приобретает в семье, он сохраняет в течение всей последующей жизни.

Все семьи очень разные. Как часто нам приходится наблюдать ситуации, когда ребенок бросается маме на шею, доверяет ей свои секреты, шепчет на ухо о своих неприятностях, а мама нежно гладит его по голове, прижимает к себе, целует... Обычная ситуация взаимной поддержки - важнейший компонент жизни семьи. У окружающих от подобной ситуации становится теплее на душе, и хочется общаться и быть рядом с такими людьми.

Но не менее часто встречается и противоположная картина. Когда мама (конечно же, желая только лучшего своему ребенку) постоянно одергивает ребенка, делает ему замечания, заставляет авторитарными способами делать что-то против воли... Если ребенок регулярно испытывал к себе такое отношение, у него часто проявляются различные нарушения в развитии эмоциональной сферы, занижена самооценка. Такие дети нередко становятся замкнутыми или агрессивными, у них пропадает интерес к познавательным занятиям, а в дальнейшем и к школьному обучению.

**II. Основная часть (практическая).**

**1. Упражнение для родителей «Слабые и сильные стороны моего ребенка».**

Ведущий. Предлагаю лист бумаги поделить на две части. С левой стороны напишите слабые стороны своего ребенка, а с правой стороны - сильные.

**Вопрос:**

• Какие личностные качества было писать легко, а какие вызвали затруднение?

***Выслушиваются ответы родителей.***

Ведущий. Сегодня на нашей встрече мы поговорим о том, как построить отношения с ребенком таким образом, чтобы, с одной стороны, приучить его к нормам и правилам поведения, соблюдению режима дня, а с другой - не навредить его эмоциональному состоянию. Этому можно и нужно учиться. Прежде всего, постарайтесь избегать негативных факторов воспитания и психологического микроклимата семьи.

**2. Проблемная мини-лекция «Факторы воспитания и психологического микроклимата семьи».**

* *Эмоциональное отвержение ребенка.* Это может быть безразличие со стороны родителей или откровенное отталкивание малыша. Нелюбимые и нежеланные дети, которым дают понять, что они обуза для родителей, часто вырастают тревожными, агрессивными, с нарушенной самооценкой. Это предпосылки к нарушению психологического и психического здоровья. Конечно, это крайний и очень тяжелый вариант развития ребенка, и в своей абсолютной форме он встречается редко. Но припомните сами, не проскакивали ли у вас в разговоре с ребенком такие фразы: «Опять ты мне мешаешь», «Когда же кончатся эти выходные и ты пойдешь в детский сад!». Если в сердцах вы произнесете что-то подобное, то ребенок может подумать, что вы его не любите. И тогда нарушения в эмоциональном развитии появятся наверняка.
* *Несправедливое наказание.* Помните, что значимый взрослый для ребенка - царь и Бог. И любой незаслуженный окрик или подзатыльник разрушает его справедливую и стабильную картину мира. Вот почему нельзя наказывать ребенка за проступки, не разобрав их мотивы.
* *Неравное (то суровое*, *то теплое) отношение родителей к детям.* К строгим, но постоянным и предсказуемым родителям ребенок в состоянии приспособиться. А когда за одни и те же действия его то наказывают, то хвалят, он теряет ощущение стабильности. Если мама то терпеливо укладывает ребенка спать, читает сказки, то вдруг резко уходит и захлопывает дверь, не объяснив, почему ей сегодня некогда, — это причиняет ребенку страдания. Лучше изначально определитесь, какую стратегию вы выбираете в некоторых вопросах, и не меняйте принципов.
* *Соперничество с братом или сестрой.* Нарушение психологического микроклимата семьи может быть связано с неуверенностью в родительских чувствах, ревностью с другому ребенку. Старайтесь подчеркнуть ровное отношение ко всем и в течение дня находить время для любого из них. Хорошо, если с каждым из детей у вас будет своя маленькая тайна, интимный ритуал, общее занятие. Старшему помогите стать помощником и учителем, а не конкурентом малышу, даже если разница между ними небольшая.
* *Противоречивые требования.* Если мама хочет от ребенка одного, а папа (бабушка, воспитатель и т. д.) другого, он будет мучиться из-за невозможности угодить всем. Если, например, ребенок тихий, спокойный, это одобряется в детском саду. А родителям хотелось бы, чтобы сын был побойчее, и они учат его постоять за себя, давать сдачи, не уступать насиженного местечка. Ребенок страдает от невыполнимости всех требований сразу, он боится разочаровать кого-то из значимых для него людей. Как поступить в этом случае? Во-первых, родителям необходимо прийти к единому согласию, а во-вторых, убедить ребенка, что мнение мамы и папы, а также их требования все-таки должны быть на первом месте.
* *Неадекватные требования.* Обычно это проявляется во внешне благополучных, культурных семьях. От малыша хотят всегда сразу и но максимуму, подгоняют его под идеальный образ. Иногда ребенку навязывают ненужные ему интересы (спорт, музыку). Такая негибкая система воспитания крайне пагубна. Помните, что дети ничего вам не должны, и радуйтесь тому, что у них есть успехи хоть в чем-то.
* *Негативные требования «нельзя».* Нельзя, чтобы требования родителей ставили ребенка в униженное, зависимое положение. Сюда относятся требования сделать что-либо противоречащее моральным нормам, - допустим, сказать неправду.

Ведущий *(обобщает).* Итак, уважаемые родители, проанализируйте перечисленные выше ошибки в воспитании: не относится ли какой-либо из факторов к вашей семье? Приложите все усилия, чтобы максимально нормализовать обстановку в семье.

**3. Упражнения для родителей.**

**«Идеальный родитель».**

Ведущий. «У хороших родителей вырастают хорошие дети» - как часто мы слышим это утверждение, но нередко затрудняемся объяснить, какие они - хорошие родители.

Смысл упражнения заключается в том, что каждому из вас предлагается написать на листке, какие качества должны присутствовать в идеальном родителе.

Итог ведущего: При оценке любой человеческой деятельности обычно исходят из некоторого идеала, нормы. В воспитательной деятельности, по-видимому, такой абсолютной нормы не существует. Мы учимся быть родителями, так же, как учимся быть мужьями и женами, как постигаем секреты мастерства и профессионализма в любом деле.

**«Семья».**

**Все действия участников сопровождаются комментариями ведущего.**

* Несколько участников (5-7 человек и более), исполняющих роли различных членов семьи, выходят и берутся за руки, образуя круг; кто-то периодически тянет всех на себя, кто-то приходит в круг, кто-то может уйти.

**Комментарий ведущего: «В семью могут приходить новые члены, кто-то ее покидает; люди живут вместе, но это еще не семья».**

2) *Когда прослеживаются корни семьи, появляются традиции* **(потопайте ножками** *-* **ощутите «корни»),** *появляются прочные эмоциональные связи* **(можете сблизиться в центр; отойти как можно дальше друг от друга, чуть-чуть отклониться назад, не отпуская рук) -** *это уже настоящая семья — устойчивая и дружная.*

3) Если мы имеем дело с воспитанием ребенка, оно не всегда бывает легким, а может быть даже проблемным.

«Ребенок» виснет на руках «родителей», других «родственников»; прыгает, может сесть на сцепленные руки. Двое соседей по обе стороны от «ребенка» - это «родители».

**Ведупций спрашивает у этих родителей: «Как вам?» (Тяжело, но семья еще стоит; родителям достается больше всего проблем, но и другим становится несладко.)**

4) А бывает, когда кто-то из членов семьи выбывает: или из семьи, или из процесса воспитания *(участники через одного выходят из круга),* «ребенок» продолжает всех изводить.

**Комментарий ведущего: «Нелегко воспитывать ребенка, а если этот ребенок еще и с трудом поддается воспитанию, тогда совсем туго приходится членам семьи».**

5) А сейчас прошу всех опять встать в круг. Смотря на ноги стоящих, представьте членов своей реальной семьи и вклад каждого. Почувствуйте эту силу - силу круга, силу семьи. Наберитесь силы у этого круга. Периодически передавайте это своим детям через просматривание семейных альбомов, соблюдение традиций и ритуалов вашей семьи.

**В заключение ведущий просит обменяться впечатлениями тех, кто стоял в кругу и тех, кто наблюдал за происходящим.**

Итог ведущего: Круг - это символ формирования привязанности, единения членов семьи. Если родители не смогли создать этих чувств, ребенок чувствует себя лишним.

**4. Памятка «В помощь родителям».**

Воспитатель (педагог-психолог). Чтобы не допускать глубокого разлада ребенка с самим собой и окружающим миром, нужно постоянно поддерживать его самооценку или чувство самоценности. Для этого необходимо:

* Безусловно принимать его.
* Активно слушать его переживания и потребности.
* Бывать вместе (читать, играть, заниматься).
* Не вмешиваться в его занятия, с которыми он справляется.
* Помогать, когда просит.
* Поддерживать успехи.
* Делиться своими чувствами (значит, доверять).
* Конструктивно разрешать конфликты.
* Использовать в повседневном общении приветливые фразы. Например: «Мне хорошо с тобой. ***Я*** рада тебя видеть. Я по тебе соскучилась. Давай посидим (посмотрим, поделаем...) вместе. Ты, конечно, справишься. Как хорошо, что ты у нас есть. Ты мой хороший».
* Обнимать не менее четырех, а лучше восемь раз в день.

**III. Заключительная часть.**

Совместное **формулирование общих выводов** по обсуждаемой проблеме.

**Рефлексия.**

* Чем помогла вам сегодняшняя встреча?
* Какая часть вызвала особый интерес?
* Ваши предложения и пожелания на будущее.

**Приложение 4**

**Игры, упражнения, этюды**

***«Вежливые слова»*** *(*Какие вежливые слова мы произносим, заходя в группу, уходим из детского сада, благодарим кого-либо и т.п.)

***«Комплименты»***(назови, что в Сереже, … тебе нравится).

***«Волшебное зеркало»***

Цель: формирование уверенности в себе».

Правила игры. Взрослый предлагает ребенку посмотреть в «волшебное» зеркало.

Методические рекомендации. В эту игру можно играть как с одним ребенком, так и в группе. Выбирается «зеркало» - это может быть другой ребенок или взрослый. Ребенок смотрится в «зеркало», которое повторяет все его движения, жесты, мимику. Эта игра  будет полезна для ребенка, не уверенного в себе, поможет ребенку почувствовать себя более раскованно, свободно, увидеть себя со стороны, «раскрыться».

**«*Я – разный»***

Цель: помочь ребенку поверить в себя, свои возможности.

Правила игры. Взрослый предлагает ребенку нарисовать себя в трех рисунках:  какой он был раньше, какой он сейчас и каким бы хотел стать.

Методические рекомендации. Для проведения игры потребуются лист бумаги, разделенный на 3 части, цветные карандаши. После рисования необходимо обсудить рисунки: в чем их разница, что необходимо сделать, чтобы стать таким, каким хочется, что для этого нужно.

***«Поймай мяч»***

Цель: развитие способности к самораскрытию, самоконтролю.

Правила игры.  Взрослый предлагает детям сесть в круг. Дети по очереди бросают друг другу небольшой мячик, называя при этом какое-либо достоинство того человека, кому этот мяч бросается.

Методические рекомендации. Важно, чтобы в процессе игры каждому участнику удалось услышать о себе что-то хорошее и поймать мяч.

***«Закончи предложение»***

Цель: формирование у ребенка адекватной оценки своих качеств, преодоления замкнутости.

Правила игры. Взрослый предлагает детям по очереди закончить каждое из предложений.

Я хочу…

Я умею…

Я смогу…

Я добьюсь…

Методические рекомендации. Можно попросить ребенка объяснить тот или иной ответ.

**«*Назови свои сильные стороны»***

Цель: свободное выражение своего мнения.

Правила игры. Взрослый предлагает  каждому участнику игры в течение нескольких минут рассказать о  своих сильных качествах, о том,  что он любит, ценит, о том, что дает ему чувство уверенности.

Методические рекомендации. Важно, чтобы малыш говорил прямо, не умаляя своих достоинств.

***«Я – лев»***

Цель: формирование уверенности в себе.

Правила игры. Взрослый предлагает детям закрыть глаза и представить себе, что каждый превратился во льва. Лев – царь зверей. Он сильный, могучий, уверенный в себе, спокойный, мудрый. Он красив и свободен.

- Откройте глаза и по очереди представьтесь от имени льва. Пройдите по кругу гордой уверенной походкой.

Методические рекомендации. Во время представления подбадривайте детей, хвалите. Важно, чтобы в процессе игры, каждый ее участник представился от имени льва.

***«Я хороший»***

Цель: развитие уверенности в себе» .

Правила игры. Взрослый предлагает детям сесть на стульчики и сказать себе: «Я очень хороший (хорошая)». Сначала произнесем  слово «Я» шепотом, затем обычным голосом, потом – прокричим его. Таким же образом поступаем со словами «очень», «хороший». И наконец, дружно «Я очень хороший». Затем каждый  по очереди  скажет, как захочет – шепотом, обычным голосом или прокричит.

Затем детям предлагается встать в круг, взяться за руки и сказать: «Мы очень хорошие» - сначала шепотом, потом обычным голосом и прокричим.

Методические рекомендации. Обсудите с детьми, что они чувствовали, играя в эту игру.

***«Я справлюсь»***

Цель: формирование умения выражать свое личное отношение к определенным ситуациям.

Правила игры. Взрослый предлагает детям различные ситуации. Тот, кто считает, что справится, поднимает обе руки вверх, а кто не знает выхода из сложившейся ситуации – прячет руки за спиной.

        Можно предложить варианты: тебя дразнят; у тебя отобрали любимую игрушку; тебе не разрешают смотреть телевизор; друг обиделся и т.п.

Методические рекомендации. Проведите обсуждение, предложив ребятам рассказать, как они будут вести себя в таких ситуациях.  Если предложенный вариант одобряет большинство детей, то следует положить фишку в баночку «Я справился».

***«Связующая нить».***

Цель: Формирование  чувства близости с другими  людьми.

Правила игры. Дети, сидя в кругу, передают клубок ниток. Передача клубка сопровождается высказываниями о том, что тот, кто  держит клубок, чувствует, что хочет  для себя и что может пожелать другим. Когда клубок вернется к ведущему, дети натягивают нить и  закрывают глаза, представляя, что  они составляют одно целое, что каждый из них важен и значим в этом целом.

Методические рекомендации. При затруднении педагог помогает ребенку – бросает клубок ему еще раз.

**«Я!»**

**Цель:** повышение самооценки ребенка.

**Содержание:** выбирается «именинник» (по очереди). Ему задается вопрос от группы: «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 группа хором повторяет.

**«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).

**«Что я умею делать хорошего?»**

**Цель:** повышение самооценки ребенка.

**Содержание:** Каждого из участников просят рассказать о том, что он умеет делать хорошего. При затруднениях группа дополняет ответ участника.

**«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.

**«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.

**Рисование на тему «Я победитель!»**

**Цель:** повышение самооценки ребенка.

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

**«Пожелания»**

**Цель:** повышение самооценки ребенка.

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

**«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».

**«Мой хороший поступок»**

**Цель:** повышение самооценки ребенка.

**Содержание:** Каждый по очереди рассказывает о своем хорошем поступке.

**«Именинник»**

**Цель:** повышение самооценки ребенка.

**Содержание:** Выбирается именинник, который рассказывает о своем хорошем поступке. Затем распределяются роли, и проигрывается ситуация, изложенная именинником; далее он делится своими впечатлениями. В итоге участники группы подходят к имениннику, жмут ему руку и, глядя в глаза, говорят: «Молодец!»

**«Ромашка успеха»**

**Цель:** повышение самооценки ребенка.

**Содержание:** Сердцевиной ромашки становится фотография улыбающегося ребенка. Желательно, чтобы фотография ассоциировалась с каким-либо ярким, богатым впечатлениями моментом из жизни (детский праздник, рыбалка с папой ...). Вокруг сердцевины нужно расположить семь крупных лепестков разного цвета. Каждый лепесток - это день недели, и он имеет свой цвет. На лепестках отмечаются успехи, которых ребенок достиг в течение дня. В выходные родители могут торжественно зачитать список достижений ребенка за неделю.

 **«Клеевой дождик»**

**Цель:** сплочение детей, снижение тревожности, повышение самооценки.

**Содержание:**«Ребята, вы любите играть под теплым летним дождем? Пока мы с вами разговаривали, пошел ласковый дождик. Но дождик оказался не простым, а волшебным – клеевым. Он склеил всех нас в одну цепочку (дети выстраиваются друг за другом, держа за плечи впереди стоящего) и теперь предлагает нам погулять».

Дети, держась друг за друга, передвигаются по комнате, преодолевая различные препятствия: обогнуть «широкое озеро», пробраться через «дремучий лес», прятаться от диких животных и др. Главное условие – дети не должны отцепляться друг от друга.

«Ну вот, дождик закончился, и мы снова можем спокойно двигаться. Высоко в небе светит ласковое солнышко, и нам захотелось прилечь в мягкую траву и позагорать».

**«Ладошки»**

**Цель:** повышение самооценки.

**Содержание:**Детям предлагается бумага и фломастер. Нужно положить свою ладошку на лист бумаги, раздвинуть пальцы и аккуратно обвести ее по контуру. Затем взрослый просит на каждом, получившемся на бумаге, пальце написать или нарисовать что-нибудь хорошее о себе. После этого ведущий собирает «ладошки», читаем их или показывает группе, а дети угадывают где, чья ладошка.

**«Зайки и слоники»**

**Цель:** дать возможность детям почувствовать себя сильными и смелыми, способствовать повышению самооценки.

**Содержание**: «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. «А теперь покажите, что делают зайки, когда слышат шаги человека»? Дети разбегаются по группе, прячутся и т.д. «А что делают зайки, если видят волка?» Психолог 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?» Дети показывают.

«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.

**«Комплименты»**

**Цель:** помочь ребенку увидеть свои положительные стороны, дать

почувствовать, что его понимают и ценят другие дети.

**Содержание**: Стоя в кругу, все берутся за руки. Глядя в глаза соседу, ребенок говорит:

«Мне нравится в тебе…». Принимающий комплимент кивает головой и

отвечает: «Спасибо, мне очень приятно!» Упражнение продолжается по

кругу.

После упражнения обсудить с детьми, что они чувствовали, что

неожиданного они узнали о себе, понравилось ли им дарить комплименты.

**«Закончи предложение»**
**Цель:** помочь ребенку замечать свои умения и достижения, чтобы почувствовать себя увереннее и смело осваивать новое.
**Содержание**: Встаньте на небольшом расстоянии от ребенка и объясните ему суть игры: вы произносите начало предложения и бросаете ему мяч, поймав, он должен закончить предложение и кинуть мяч обратно. В ходе игры вы многократно произносите: «Я могу...», «Я умею...», «Я хочу научиться...». Ребенок каждый раз повторяющуюся фразу должен закончить разными словами, чтобы понять, сколькому он уже научился и что может продолжать свои успехи и осваивать новое.

**«Мое имя»**

**Цель:** идентификация себя со своим именем, формирование позитивного отношения ребенка к своему «Я».

**Содержание**: Ведущий задает вопросы; дети по кругу отвечают.

- Тебе нравится твое имя?

- Хотел бы ты, чтобы тебя звали по-другому? Как?

 При затруднении в ответах ведущий называет ласкательные производные от имени ребенка, а тот выбирает наиболее ему понравившееся.

Ведущий говорит: «Известно ли вам, что „имена растут вместе с людьми? Сегодня вы маленькие и имя у вас маленькое. Когда вы подрастете и пойдете в школу, имя подрастет вместе с вами и станет полным.

**«Сказочная шкатулка»**

**Цель:** формирование положительной «Я»-концепции, самопринятия, уверенности в себе.

**Содержание**: Ведущий сообщает детям, что Фея сказок принесла свою шкатулку — в ней спрятались герои разных сказок. Далее он говорит: «Вспомните своих любимых персонажей и расскажите: какие они, чем они вам нравятся, опишите, как они выглядят (какие у них глаза, рост, волосы), что у вас с ними общего. А теперь с помощью волшебной палочки все превращаются в любимых сказочных героев: Золушку, Карлсона, Винни-Пуха, Буратино, Красную Шапочку, Мальвину. Выбирайте любой персонаж и покажите, как он ходит, танцует, спит, смеется и веселится».

**«Принц и принцесса»**

**Цель:** Дать почувствовать себя значимым, выявление положительных сторон личности; сплочение детской группы.

**Содержание**: Дети стоят в кругу. В центр ставится стул — это трон, Кто сегодня будет Принцем (Принцессой)? Ребенок по желанию садится на трон. Остальные дети оказывают ему знаки ему знаки внимания, говорят что-нибудь хорошее.

 **«У тебя все получится!»
Цель:** повышение самооценки
**Содержание**: Ведущий предлагает каждому участнику поддержать своего соседа справа, ведь всем необходимо, чтобы рядом были те, кто может помочь и делом, и добрым словом. Каждый по очереди поворачивается к своему соседу справа и, пожав ему руку, говорит: «Я верю, у тебя все получится!»

**«Позови ласково»**
**Цель:** повышение самооценки
**Содержание**: Педагог предлагает ребятам по очереди позвать кого-нибудь из круга, но ласково, так, как могла бы позвать его мама, при этом необходимо передать волшебный клубок (веселый мяч).

**«Похвалилки»
Цель:** повышение самооценки
**Содержание**: Дети сидят в кругу. Каждый ребенок вспоминает какое-либо одобряемое окружающими действие или поступок. Причем формулировка обязательно начинается словами "Однажды я..." Например: "Однажды я помог товарищу в детском саду" или "Однажды я быстро выполнил задание" и т.д.
На обдумывание задания дается 2-3 минуты. После того как все дети выскажутся, взрослый может обобщить сказанное. Если же дети готовы к обобщению без помощи взрослого, пусть они это сделают сами.
В заключение можно провести беседу о том, что каждый ребенок обладает какими-либо талантами, но для того чтобы это заметить, необходимо внимательно, заботливо и доброжелательно относиться к окружающим.

**«А у соседа тоже!»**
**Цель:** повышение самооценки
**Содержание**: Каждый из участников по очереди хвалит что-то, что у него (на нем) есть (ушки, носик, юбку и пр.). Затем участники дотрагиваются до того, что назвал сосед справа и слева, и хором кричат: «А у соседа тоже!»

**«Волшебный стул»**
**Цель:** способствовать повышению самооценки ребенка, улучшению взаимоотношений между детьми.
**Содержание**: В эту игру можно играть с группой детей на протяжении длительного времени. Предварительно взрослый должен узнать "историю" имени каждого ребенка - его происхождение, что оно означает. Кроме этого надо изготовить корону и "Волшебный стул" - он должен быть обязательно высоким. Взрослый проводит небольшую вступительную беседу о происхождении имен, а затем говорит, что будет рассказывать об именах всех детей группы (группа не должна быть более 5-6 человек), причем имена тревожных детей лучше называть в середине игры. Тот, про чье имя рассказывают, становится королем. На протяжении всего рассказа об его имени он сидит на троне в короне.
В конце игры можно предложить детям придумать разные варианты его имени (нежные, ласкательные). Можно также по очереди рассказать что-то хорошее о короле.

**«За что меня любит мама»
Цель:** Повышение значимости каждого ребенка в глазах окружающих его детей.
**Содержание:** Все 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, за что любит мама каждого присутствующего в группе ребенка. При затруднении другие дети могут ему помочь. После этого целесообразно обсудить с детьми, приятно ли было им узнать, что все, что они        сказали, другие дети запомнили. Дети обычно сами делают вывод о том, что надо внимательно относиться к окружающим и слушать их.
Примечание: на первых порах дети, чтобы показаться значимыми для других, рассказывают, что мамы любят их за то, что они моют посуду, не мешают маме писать диссертацию, за то, что любят маленькую сестренку... Только после многократного повторения этой игры дети приходят к выводу, что их любят просто за то, что они есть.

**«Чунга – Чанга»**
**Цель:** дать возможность неуверенным в себя детям оказаться в центре внимания, повысить самооценку.
**Содержание**: «Путешественник» (ребенок с низкой самооценкой) пристал на своем корабле к Волшебному острову, где все всегда радостны и беззаботны. Едва он сошел на берег, как его окружили жители чудесного острова – маленькие чернокожие дети. На них пестрые юбочки, на шее – бусы, а в волосах – перья. Они весело пританцовывают под музыку В.Шаинского «Чунга – Чанга» вокруг путешественники и поют:
Чудо – остров, чудо – остров,
Жить на нем легко и просто,
Жить на нем легко и просто, Чунга– Чанга!
Путешественник решил навсегда остаться на этом острове.

**«Передай клубочек»**
**Цель:** развитие групповых отношений, повышение самооценки, предоставление возможности узнать много приятного о себе от окружающих.
**Содержание**: Дети садятся по кругу и передают друг другу клубочек.
Тот, кто передают клубочек, говорит комплименты тому ребенку, которому попадает клубочек.
Передача клубочка по кругу и самопредставление того, у кого окажется клубок».

**«Зеркало»**
**Цель:** дать возможность проявить активность детям с низким уровнем самооценки.
**Содержание**: Выбирается водящий, остальные дети – зеркала. Водящий смотрится в зеркала, и они отражают все его движение. Взрослый следит за правильностью отражения.

**«Я могу»**
**Цель:** укреплять у детей уверенность в своих силах, упражнять в умении самовнушения, повышать самооценку.
**Содержание**: Взрослый предлагает детям сесть в круг и, поочередно продолжая фразу «Я могу…», говорить о себе что–то хорошее. Если ребенок затрудняется с ответом, остальные дети должны прийти на помощь и подсказать продолжение фразы.

**«Зеркало»**

**Цель**: развитие наблюдательности и коммуникативных навыков.

**Содержание**: Выбирается ведущий. Он становится в центре, дети обступают его полукругом. Ведущий может показывать любые движения, играющие должны повторить их. Если ребенок ошибается, он выбывает. Победивший ребенок становится ведущим.