**Содержание игр и упражнений, включенных в программу по развитию адекватной самооценки**

**«Поймай мяч»**

Участники сидят в кругу и по очереди бросают друг другу небольшой мячик, называя при этом какое-либо достоинство того человека, кому этот мяч бросается. Важной чтобы в процессе игры каждому частнику удалось услышать о себе что-то хорошее и поймать мяч.

**«Закончи предложение**»

Участники игры по очереди заканчивают каждое из предложений.

Я хочу...

Я умею...

Я смогу...

Я добьюсь...

Можно попросить ребенка, объяснить тот или иной ответ.

**«Назови свои сильные стороны»**

Каждый участник игры в течение нескольких минут рассказывает о своих сильных качествах, о том, что он любит, ценит и принимает о том, что дает ему чувство уверенности! Не обязательно говорить только о положительных качествах, важно, чтобы малыш говорил прямо, не умаляя своих достоинств. Старайтесь, чтобы он как можно меньше использование в своем рассказе засоряющие язык слова, например: «ну», «BOT».

**«Волшебный стул»**

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.

**«Тренируем эмоции»**

Попросите ребенка: нахмуриться, как:

-- осенняя, туча;

-- рассерженный человек;

Улыбнуться, как:

-- кот на солнце;

-- само солнце;

-- как радостный ребенок;

-- как будто ты увидел чудо.

Позлись, как:

-- ребенок, у которого отняли мороженое;

-- как человек, которого ударили.

Испугайся, как:

-- ребенок, потерявшийся в лесу;

-- заяц, увидевший волка;

-- котенок, на которого лает собака.

**«Я хороший»**

Пусть каждый скажет о себе: "Я очень хороший" или "Я очень хорошая". Но перед тем как сказать, давайте немножко потренируемся. Сначала произнесем слово "Я шепотом, потом - обычным голосом, а затем - прокричим его. Теперь давайте таким же образом поступим со словами "очень" и "хороший" (или "хорошая").

И, наконец, дружно: "Я очень хороший (ая)!"

Молодцы! Теперь каждый, начиная с того, кто сидит справа от меня, скажет, как захочет - шепотом, обычным голосом или прокричит.

Замечательно! Давайте встанем в круг, возьмемся за руки и скажем: "Мы очень хорошие!" - сначала шепотом, потом обычным голосом и прокричим.

**Игра «Я справлюсь»**

Ведущий предлагает детям различные ситуации. Тот, кто считает, что сможет справиться - поднимает обе руки вверх, а кто не знает выхода из предложенной ситуации - прячет руки за спину.

Идет обсуждение. Ребята рассказывают, как будут себя вести в этих ситуациях. Если предложенный вариант одобряет большинство детей, то следует положить фишку в баночку "Я справился".

**«Ролевые игры»**

Ситуация "Знакомство"

О чем нужно подумать и что сделать, чтобы познакомиться с кем-то? Какие нужны мысли и какие действия? (Мысли - "Я хочу познакомиться с ним, я спрошу его о чем-то или узнаю его имя". Действия - подойти, улыбнуться, сказать то, что хотел.)

Ситуация "Подари подарок другу"

Дети должны придумать, что подарить другу и решить, о чем нужно подумать и что сделать, чтобы подарить свой подарок.

Ребята разыгрывают ситуации по желанию, после чего можно задать следующий вопрос:

-- Было ли это просто?

**«Рекламный ролик»**

**Цель:** развитие самораскрытия, самоконтроля, умение видеть в других людях прекрасное.

Каждый участник должен в течение 2 минут придумать рекламную кампанию, представляющего его самого как «лучший в мире продукт». Это может быть реклама улучшенного продукта, торговая рекомендация и т.д. Форму будущего мероприятия участники определяют сами (рассказ, песня, танец). Необходимо начать с себя.

**Игра «Прекрасные слова»**

**Цель:**формирование умения видеть в других что-то хорошее

Дети встают в два ряда друг против друга. Один из участников получает указание ведущего - пройти между рядами и попросить каждого сказать ему что-нибудь приятное. Группе дается минута, чтобы дети могли подумать о том, что они хотят сказать.