

ПРОГРАММА ПО  
ФОРМИРОВАНИЮ  
АДЕКВАТНОЙ  
САМООЦЕНКИ МЛАДШИХ  
ШКОЛЬНИКОВ

## **Пояснительная записка:**

Самооценка - ценность, которая приписывается индивидом себе на основе сформированного представления окружающих. В качестве основного критерия оценивания выступает система личных ценностей. Главные функции, которые выполняются самооценкой, - регуляторная, на основе которой происходит решение задач индивидуального выбора в различных ситуациях, и защитная, обеспечивающая относительную стабильность и независимость личности. Значительную роль в формировании самооценки играют оценки сверстников, родителей и педагогов.

Для того чтобы ребенок чувствовал себя счастливым, был способен лучше адаптироваться в обществе и преодолевать трудности, ему необходимо иметь положительное представление о себе. Его самооценка позволяет осуществлять личностный рост. Дети с отрицательной самооценкой склонны чуть ли не в каждом деле находить непреодолимые препятствия. У них высокий уровень тревожности, они хуже приспосабливаются к жизни, трудно сходятся со сверстниками. Пассивность, мнительность, повышенная ранимость, обидчивость становятся их постоянными спутниками. Они не хотят участвовать в играх, потому что боятся оказаться хуже других, а если участвуют в них, то часто обижаются и уходят, их ранят насмешки и сравнения со сверстниками.

Очень часто заниженная самооценка формируется в семье как результат выбранного стиля воспитания ребёнка родителями. Это может быть гиперопека, когда ребёнок лишается всякой самостоятельности и инициативы. Он воспитывается по принципу «Я лучше знаю, как будет лучше тебе». В таком случае у ребёнка не формируется желание взрослеть. Другой сценарий – авторитарный подход в воспитании личности. В данном случае любое проявление своеволия ребёнка наказывается. От него ждут беспрекословного послушания. В него вселяют веру, что он ничего и никогда не сможет.

Иногда дети, которым дается негативная оценка в семье, стремятся компенсировать это в общении с другими детьми. Они хотят всегда и везде быть первыми, и если им это не удастся, такие дети могут быть агрессивны по отношению к сверстникам, вымещать на других все свои негативные эмоции. У таких детей очень высок риск деструктивного поведения по отношению к самим себе или к окружающим людям; их внутренний потенциал остается нераскрытым. Таким образом, становится очевидным необходимость оказания своевременной социально - психологической помощи данной категории детей. С этой целью и была разработана программа коррекции неадекватной самооценки у детей младшего школьного возраста.

В программе основным методом в работе с детьми, имеющими неадекватную самооценку, избрана игротерапия. Основная форма работы – групповая, занятия построены в форме игры и включены методики, стимулирующие развитие детей, как в сфере взаимоотношений, так и в познавательной деятельности. Игровая деятельность обучает ребенка управлять своим поведением и через взаимодействие с другими расширяет его ролевой репертуар. Общение в группе расширяет границы видения ребенком своих возможностей через отражение действий других и с другими. Создание ситуации успеха выявляет способность ребенка в самоактуализации и более эффективном усвоении получаемых знаний.

**Предполагаемый результат:** Дети должны осознать ценность собственной личности, сформировать позитивное самоотношение, повысить уверенность в себе, снизить психоэмоциональное напряжение, уровень агрессивности, демонстративности, сформировать умение эффективно общаться с другими.

**Цель:** формирование адекватной самооценки у младших школьников.

**Задачи:**

1. Снизить уровень эмоционального напряжения.
2. Повысить уверенность детей в себе.

3. Развивать способность видеть в себе «хорошее».
4. Формировать коммуникативные навыки.
5. Развивать способность позитивного отношения к людям.

**Средства развития:** этюды, игры, упражнения.

**Форма работы** групповая.

Общее время для реализации программы 8 недель, при частоте 2 занятия в неделю, всего 16 занятий, при этом длительность занятия 30 минут.

## Тематический план

<b>1. Мотивационный этап</b>			
№ занятия	Цель занятия	Этапы, игры, упражнения	Цель игры, упражнения
1.	<p>1. Создать доверительные отношения.</p> <p>2. Мотивировать детей к занятиям.</p>	<p>1. Ритуал приветствия.</p> <p>2. Разминка.</p> <p>3. Основная часть:</p> <p>1) Гусеница</p> <p>2) Доброе животное</p> <p>3) Дракон</p> <p>4. Рефлексия прошедшего занятия.</p> <p>5. Ритуал прощания.</p>	<p>1. поприветствовать друг друга.</p> <p>2. Создать эмоциональный настрой.</p> <p>3. Формировать адекватную самооценку.</p> <p>1) Снять эмоциональное напряжение; дать возможность наладить дружеские отношения между детьми.</p> <p>2) Развивать чувства единства.</p> <p>3) Помочь детям, испытывающим затруднения в общении, обрести уверенность и почувствовать себя частью коллектива.</p> <p>4. Подвести итоги прошедшего занятия, сделать выводы.</p> <p>5. Пожелать «удачного дня».</p>

<p>2.</p>	<p>1. Формировать чувства доверия к друг другу.</p> <p>2. Создать эмоциональный настрой.</p> <p>3. Повысить уверенность в себе.</p>	<p>1. Ритуал приветствия.</p> <p>2. Рефлексия прошлого занятия.</p> <p>3. Разминка.</p> <p>4. Основная часть:</p> <p>1) Маленькое приведение</p> <p>2) Воробьи</p> <p>3) Жужа</p> <p>5. Рефлексия прошедшего занятия.</p> <p>6. Ритуал прощания.</p>	<p>1. Пожелать хорошего настроения.</p> <p>2. Вспомнить и закрепить пройденный материал.</p> <p>3. Создать эмоциональный настрой.</p> <p>4. Формировать адекватную самооценку.</p> <p>1) Научить детей в приемлемой форме выплескивать накопившейся гнев.</p> <p>2) способствовать развитию речи, формировать навыки общения, учить гармонии жестикуляции.</p> <p>3) Научить агрессивных детей быть менее обидчивыми, дать возможность посмотреть на себя глазами того, кого они сами обижают, не задумываясь об этом.</p> <p>5. Подвести итоги прошедшего занятия, сделать выводы.</p> <p>6. Пожелать «удачного дня и хорошего настроения».</p>
-----------	---	--	--

## 2. Реконструктивный этап

1.	<p>1. Повысить уверенность в себе.</p> <p>2. Снять эмоциональное напряжение у детей.</p> <p>3. Развивать способность позитивного отношения к другим людям.</p> <p>4. Развивать коммуникативные навыки.</p>	<p>1. Приветствия.</p> <p>2. Рефлексия прошлого занятия.</p> <p>3. Разминка.</p> <p>4. Основная часть:</p> <p>1) Глаза в глаза</p> <p>2) Зайки и слоники</p> <p>5. Рефлексия прошедшего занятия.</p> <p>6. Ритуал прощания.</p>	<p>1. Поприветствовать друг друга.</p> <p>2. Вспомнить и закрепить пройденный материал.</p> <p>3. Создать эмоциональный настрой.</p> <p>4. Формировать адекватную самооценку</p> <p>1) Развивать уверенность в себе и формировать чувства доверия к другим.</p> <p>2) Развивать способность думать о себе и формировать чувства доверия к другим людям.</p> <p>5. Проанализировать прошедшее занятие и подвести итоги.</p> <p>6. Пожелать «удачного дня и хорошего настроения».</p>
2.	<p>1. Формировать перспективу будущего и уверенность в собственных силах.</p> <p>2. Формировать адекватную самооценку.</p>	<p>1. Ритуал приветствия.</p> <p>2. Рефлексия прошлого занятия.</p> <p>3. Разминка.</p> <p>4. Основная часть:</p>	<p>1. Пожелать «хорошего дня».</p> <p>2. Вспомнить и закрепить пройденный материал.</p> <p>3. Создать положительный настрой.</p> <p>4. Формировать адекватную самооценку.</p>

		<p>1) Ласковое имя</p> <p>2) Рисуем по подсказке</p> <p>5. Рефлексия прошедшего занятия.</p> <p>6. Ритуал прощания.</p>	<p>1) Развивать способность думать о себе, формировать чувство доверия к другим людям.</p> <p>2) Формировать уверенность в себе.</p> <p>5. Проанализировать прошедшее занятие и подвести итог.</p> <p>6. Пожелать всем «хорошего дня».</p>
3.	<p>1. Повысить уверенность в себе.</p> <p>2. Способствовать групповому сплочению.</p> <p>3. Формировать адекватную самооценку.</p>	<p>1. Ритуал приветствия.</p> <p>2. Рефлексия прошлого занятия.</p> <p>3. Разминка.</p> <p>4. Основная часть:</p> <p>1) Я-хороший</p> <p>2) Мостик дружбы</p> <p>3) Закончи предложение</p>	<p>1. поприветствовать друг друга.</p> <p>2. Вспомнить и закрепить пройденный материал.</p> <p>3. Создать положительный настрой.</p> <p>4. Формировать адекватную самооценку.</p> <p>1) Повысить уверенность в себе.</p> <p>2) Способствовать групповому сплочению, умение согласовывать свои действия с другими, умение оценивать не только себя, но и своих друзей.</p> <p>3) Повысить уверенность в себе и собственных силах.</p>



		<p>5. Рефлексия прошедшего занятия.</p> <p>6. Ритуал прощания.</p>	<p>5. Проанализировать прошедшее занятие и подвести итог.</p> <p>6. Попрощаться со всеми и пожелать хорошего настроения.</p>
4.	<p>1. Развитию адекватной самооценки.</p> <p>2. Способствовать выражать свои эмоции.</p> <p>3. Повысить уверенность в собственных силах.</p>	<p>1. Ритуал приветствия.</p> <p>2. Рефлексия прошлого занятия.</p> <p>3. Разминка.</p> <p>4. Основная часть:</p> <p>1) За что меня любит мама?</p> <p>2) Назови сильные стороны</p> <p>5. Рефлексия прошедшего занятия.</p> <p>6. Ритуал прощания.</p>	<p>1. Поприветствовать друг друга и пожелать хорошего настроения.</p> <p>2. Вспомнить и закрепить пройденный материал.</p> <p>3. Создать эмоциональный настрой.</p> <p>4. Формировать адекватную самооценку.</p> <p>1) Развивать способность думать о себе позитивно, развивать адекватную самооценку.</p> <p>2) Развивать способность думать о себе позитивно, и не стесняться говорить о себе в присутствии других людей.</p> <p>5. Проанализировать прошедшее занятие и подвести итог.</p> <p>6. Попрощаться со всеми и пожелать удачного дня.</p>
5.	<p>1. Развивать позитивные мысли.</p> <p>2. Способствовать</p>	<p>1. Ритуал приветствия.</p>	<p>1. Поприветствовать всех и пожелать хорошего настроения.</p>

	<p>развитию уверенности в себе.</p>	<p>2. Рефлексия прошлого занятия.</p> <p>3. Разминка.</p> <p>4. Основная часть:</p> <p>1) Я сильный и Я слабый</p> <p>2) Ролевые игры</p> <p>5. Рефлексия прошедшего занятия.</p> <p>6. Ритуал прощания.</p>	<p>2. Вспомнить и закрепить пройденный материал.</p> <p>3. Создать эмоциональный настрой.</p> <p>4. Формировать адекватную самооценку.</p> <p>1) Способствовать развитию позитивных мыслей.</p> <p>2) Способствовать развитию уверенности в себе и своих силах.</p> <p>5. Проанализировать прошедшее занятие и подвести итог.</p> <p>6. Попрощаться со всеми и пожелать хорошего настроения.</p>
--	-------------------------------------	--	--

<p>6.</p>	<p>1. Развивать адекватную самооценку.  2. Способствовать повышению уверенности в себе.  3. Научить адекватно выражать свое настроение</p> <p>1. Способствовать формированию</p>	<p>1. Ритуал приветствия.  2. Рефлексия прошлого занятия.  3. Разминка.  4. Основная часть:  1) Я-лев  2) Встреча с другом  3) Найди способ выйти из круга  5. Рефлексия прошедшего занятия.  6. Ритуал прощания.</p>	<p>1. поприветствовать друг друга и пожелать хорошего настроения.  2. вспомнить и закрепить пройденный материал.  3. Создать эмоциональный настрой.  4. Формировать адекватную самооценку.  1) Повысить уверенность в себе.  2) Развивать способность понимать эмоциональное состояние другого человека и адекватно выражать свое настроение.  3) Способствовать снятию страха перед трудностями.  5. Проанализировать прошедшее занятие и подвести итог.  6. попрощаться друг с другом и пожелать хорошего дня.</p> <p>1. поприветствовать друг друга и пожелать хорошего</p>
-----------	--	---	--

7.	адекватной самооценки.	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Ритуал приветствия.</li><li>2. Рефлексия прошлого занятия.</li><li>3. Разминка.</li><li>4. Основная часть:<ol style="list-style-type: none"><li>1) Прекрасные слова</li><li>2) Управляя пальцами</li></ol></li><li>5. Рефлексия прошедшего занятия.</li><li>6. Ритуал прощания.</li></ol>	<p>настроения.</p> <ol style="list-style-type: none"><li>2. Вспомнить и закрепить пройденный материал.</li><li>3. Создать эмоциональный настрой.</li><li>4. Формировать адекватную самооценку.<ol style="list-style-type: none"><li>1) Развивать адекватную самооценку.</li><li>2) Снять эмоциональное напряжение, дать детям возможность выразить свои чувства и эмоции.</li></ol></li><li>5. Проанализировать прошедшее занятие и подвести итог.</li><li>6. Попрощаться друг с другом и пожелать хорошего дня.</li></ol>
----	------------------------	--	--

<p>8.</p>	<p>1. Развивать умение регулировать свое эмоциональное состояние.</p> <p>2. Научить чувствовать свое настроение.</p> <p>3. Развивать чувство радости.</p> <p>4. Способствовать формированию адекватной самооценки.</p>	<p>1. Ритуал приветствия.</p> <p>2. Рефлексия прошлого занятия.</p> <p>3. Разминка.</p> <p>4. Основная часть:</p> <p>1) Подари карточку</p> <p>2) Глаза в глаза</p> <p>3) Изобрази...</p> <p>5. Рефлексия прошедшего занятия</p> <p>6. Ритуал прощания</p>	<p>1. поприветствовать друг друга и пожелать хорошего настроения.</p> <p>2. вспомнить и закрепить пройденный материал.</p> <p>3. Создать эмоциональный настрой.</p> <p>4. Формировать адекватную самооценку.</p> <p>1) Развивать умение регулировать свое эмоциональное состояние, уметь хвалить других и принимать критику в свой адрес.</p> <p>2) Развивать умение чувствовать свое настроение.</p> <p>3) Развивать чувство радости.</p> <p>5. Проанализировать прошедшее занятие и подвести итог.</p> <p>6. попрощаться друг с другом и пожелать хорошего дня.</p>
-----------	--	--	---

<p>9.</p>	<p>1. Повысить уверенность в себе.</p> <p>2. Способствовать групповому сплочению.</p> <p>3. Способствовать повышению самооценки.</p>	<p>1. Ритуал приветствия.</p> <p>2. Рефлексия прошлого занятия.</p> <p>3. Разминка.</p> <p>4. Основная часть:</p> <p>1) Я- хорошие</p> <p>2) Мостик дружбы</p> <p>3) Закончи предложение</p> <p>5. Рефлексия прошедшего занятия.</p> <p>6. Ритуал прощания.</p>	<p>1. поприветствовать друг друга и пожелать хорошего настроения.</p> <p>2. вспомнить и закрепить пройденный материал.</p> <p>3. Создать эмоциональный настрой.</p> <p>4. Формировать адекватную самооценку.</p> <p>1) Повысить уверенность в себе.</p> <p>2) Способствовать групповому сплочению, способствовать умению согласовывать свои действия с другими.</p> <p>3) Способствовать повышению уверенности в себе и своих силах.</p> <p>5. Проанализировать прошедшее занятие и подвести итог.</p> <p>6. попрощаться друг с другом и пожелать хорошего дня.</p>
-----------	--	---	---

<p>10.</p>	<p>1. Способствовать формированию адекватной самооценки.</p> <p>2. Повышать уверенность в своих силах.</p>	<p>1. Ритуал приветствия.</p> <p>2. Рефлексия прошлого занятия.</p> <p>3. Разминка.</p> <p>4. Основная часть:</p> <p>1) Изобрази ...</p> <p>2) Человекомашины</p> <p>5. Рефлексия прошедшего занятия.</p> <p>6. Ритуал прощания.</p>	<p>1. поприветствовать друг друга и пожелать хорошего настроения.</p> <p>2. вспомнить и закрепить пройденный материал.</p> <p>3. Создать эмоциональный настрой.</p> <p>4. Формировать адекватную самооценку.</p> <p>1) Развивать адекватную самооценку.</p> <p>2) Повысить уверенность в себе, научить работать в парах, снять мышечный тонус. Показать детям, что они индивидуальны и неповторимы.</p> <p>5. Проанализировать прошедшее занятие и подвести итог.</p> <p>6. попрощаться друг с другом и пожелать хорошего дня.</p>
------------	--	--	--

### 3. Итоговый этап

1.	<p>1. Закрепить полученные умения и навыки.</p> <p>2. Выработать позитивное отношение к себе и людям.</p>	<p>1. Ритуал приветствия.</p> <p>2. Рефлексия прошлого занятия.</p> <p>3. Разминка.</p> <p>4. Основная часть:</p> <p>1) Прекрасные слова</p> <p>2) Подари карточку</p> <p>5. Рефлексия прошедшего занятия.</p> <p>6. Ритуал прощания.</p>	<p>1. Поприветствовать друг друга и пожелать хорошего настроения.</p> <p>2. Вспомнить и закрепить пройденный материал.</p> <p>3. Создать позитивный настрой.</p> <p>4. Формирование адекватной самооценки</p> <p>1) Выработать доброжелательное отношение друг к другу, научить видеть в других хорошее.</p> <p>2) Развивать адекватную самооценку, формировать умение видеть в других что-то хорошее.</p> <p>5. Проанализировать прошедшее занятие и подвести итог.</p> <p>6. Попрощаться друг с другом и пожелать хорошего настроения.</p>
----	---	---	--



<p>2.</p>	<p>1. Закрепить уверенность в себе.</p>	<p>1. Ритуал приветствия.</p> <p>2. Рефлексия прошлого занятия.</p> <p>3. Разминка.</p> <p>4. Основная часть:</p> <p>1) Закончи предложение</p> <p>2) Мостик дружбы</p> <p>3) Толкалки</p> <p>5. Рефлексия прошедшего занятия</p> <p>6. Ритуал прощания</p>	<p>1. Поприветствовать друг друга и пожелать хорошего настроения.</p> <p>2. Вспомнить и закрепить пройденный материал.</p> <p>3. Создать эмоциональный настрой.</p> <p>4. Формирование адекватной самооценки.</p> <p>1) Способствовать повышению уверенности в себе и собственных силах.</p> <p>2) Развивать уверенность в себе.</p> <p>3) Научить детей контролировать свои движения, снять мышечный тонус.</p> <p>5. Проанализировать прошедшее занятие и подвести итог.</p> <p>6. Попрощаться друг с другом и пожелать хорошего дня.</p>
-----------	---	---	---

3.	1. Закрепить сформировавшуюся самооценку.	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Ритуал приветствия.</li><li>2. Рефлексия прошлого занятия.</li><li>3. Разминка.</li><li>4. Основная часть:<ol style="list-style-type: none"><li>1) Гусеница</li><li>2) Рекламный ролик</li></ol></li><li>5. Рефлексия прошедшего занятия.</li><li>6. Ритуал прощания.</li></ol>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. поприветствовать друг друга и пожелать хорошего настроения.</li><li>2. вспомнить и закрепить пройденный материал.</li><li>3. Создать позитивный настрой.</li><li>4. Закрепить сформировавшуюся самооценку.<ol style="list-style-type: none"><li>1) Способствовать закреплению сформировавшейся самооценки.</li><li>2) Развивать самораскрытие, самоконтроль, видеть в людях хорошее.</li></ol></li><li>5. Проанализировать прошедшее занятие и подвести итог.</li><li>6. попрощаться друг с другом и пожелать хорошего дня.</li></ol>
----	---	--	--

4.	1. Закрепить сформировавшуюся самооценку	1. Ритуал приветствия. 2. Рефлексия прошлого занятия. 3. Разминка. 4. Основная часть: 1) Я-сильный 2) Если нравится тебе, то делай так! 5. Рефлексия прошедшего занятия. 6. Ритуал прощания.	1. поприветствовать друг друга и пожелать хорошего настроения. 2. вспомнить и закрепить пройденный материал. 3. Создать эмоциональный настрой. 4. Закрепить сформировавшуюся самооценку. 1) Развивать позитивные мысли, формирование адекватной самооценки. 2) Создает положительный настрой. 5. Проанализировать прошедшее занятие и подвести итог. 6. попрощаться друг с другом и пожелать хорошего настроения.
----	--	---	--

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

### **«ГУСЕНИЦА»**

Цель: учить доверять друг другу. Почти всегда партнеров не видно, хотя и слышно. Успех продвижения всех зависит от умения каждого скоординировать свои усилия с действиями остальных участников.

«Ребята, сейчас мы с вами будем одной большой гусеницей и будем все вместе передвигаться по этой комнате. Постройтесь цепочкой, руки положите на плечи впереди стоящего. Между животом одного играющего и спиной другого зажмите воздушный шар или мяч. Дотрагиваться руками до воздушного шара (мяча) строго воспрещается! Первый в цепочке участник держит свой шар на вытянутых руках. Таким образом, в единой цепи, но без помощи рук, вы должны пройти по определенному маршруту». Для наблюдающих: обратите внимание, где располагаются лидеры, кто регулирует движение «живой гусеницы».

### **«ДОБРОЕ ЖИВОТНОЕ»**

Цель: способствовать сплочению детского коллектива, научить детей понимать чувства других, оказывать поддержку и сопереживать.

Ведущий тихим таинственным голосом говорит: «Встаньте, пожалуйста, в круг и возьмитесь за руки. Мы — одно большое, доброе животное. Давайте послушаем, как оно дышит! А теперь подышим вместе! На вдох — делаем шаг вперед, на выдох — шаг назад. А теперь на вдох делаем два шага вперед, на выдох — два шага назад. Вдох — два шага вперед. Выдох — два шага назад. Так не только дышит животное, так же четко и ровно бьется его большое доброе сердце. Стук — шаг вперед, стук — шаг назад и т. д. Мы все берем дыхание и стук сердца этого животного себе».

## **«ДРАКОН»**

Цель: помочь детям, испытывающим затруднения в общении, обрести уверенность и почувствовать себя частью коллектива.

Играющие становятся в линию, держась за плечи друг друга. Первый участник — «голова», последний — «хвост». «Голова» должна дотянуться до «хвоста» и дотронуться до него. «Тело» дракона неразрывно. Как только «голова» схватила «хвост», она становится «хвостом». Игра продолжается до тех пор, пока каждый участник не побывает в двух ролях.

## **«ВОРОБЬИ»**

Цель: развивать речь, формировать навыки общения, учить гармонии жестикуляции.

Пять воробьёв на заборе сидели (руки перед собой, пальцы растопырены). Участники игры захватывают друг друга любым пальцем (по договору правой или левой руки) и тянут в свою сторону. Победитель тот, кто притянет соседа ближе к себе.

## **«МАЛЕНЬКОЕ ПРИВИДЕНИЕ»**

Цель: научить детей выплеснуть в приемлемой форме накопившийся гнев.

«Ребята! Сейчас мы с вами будем играть роль маленьких добрых привидений. Нам захотелось немного похулиганить и слегка напугать друг друга. По моему хлопку вы будете делать руками вот такое движение (педагог приподнимает согнутые в локтях руки, пальцы растопырены) и произносить страшным голосом звук "У". Если я буду тихо хлопать, вы будете тихо произносить "У", если я буду громко хлопать, вы будете пугать громко. Но помните, что мы добрые привидения и хотим только слегка пошутить». Затем педагог хлопает в ладоши: «Молодцы! Пошутили — и достаточно. Давайте снова станем детьми!»

### **«ЖУЖА»**

Цель: научить агрессивных детей быть менее обидчивыми, дать им уникальную возможность посмотреть на себя глазами окружающих, побыть на месте того, кого они сами обижают, не задумываясь об этом.

"Жужа" сидит на стуле с полотенцем в руках. Все остальные бегают вокруг нее, строят рожицы, дразнят, дотрагиваются до нее. "Жужа" терпит, но когда ей все это надоедает, она вскакивает и начинает гоняться за обидчиками, стараясь поймать того, кто обидел ее больше всех, он и будет "Жужей". Взрослый должен следить, чтобы "дразнилки" не были слишком обидными.

### **«ГЛАЗА В ГЛАЗА»**

Цель: развивать в детях чувство эмпатии, настроить на спокойный лад.

«Ребята, возьмитесь за руки со своим соседом по парте. Смотрите друг другу только в глаза и, чувствуя руки, попробуйте молча передавать разные состояния: «я грущу», «мне весело, давай играть», «я рассержен», «не хочу» ни с кем разговаривать» и т. д. После игры обсудите с детьми, какие состояния передавались, какие из них было легко отгадывать, а какие трудно.

### **«ЗАЙКИ И СЛОНИКИ»**

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

«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.

### **«ЛАСКОВОЕ ИМЯ»**

Цель: развивать способность думать о себе, формировать чувство доверия к другим людям.

Дети стоят в кругу. Ведущий предлагает вспомнить, как его ласково называют дома. Затем предлагает бросать друг другу мяч и тот, к кому мяч попадает, называет своё ласковое имя. После того, как все назовут свои имена, мяч бросается в обратном направлении. При этом нужно вспомнить и назвать ласковое имя того, кому бросаешь мяч.

### **«РИСУЕМ ПО ПОДСКАЗКЕ»**

Цель: формировать уверенность в себе.

Игроки делятся по парам и садятся спиной к спине, так чтобы не видеть друг друга. Партнеры решают, кто из них будет «тик», а кто «так».

Всем «тикам» выдаются листочки с рисунком, а «такам» - чистый лист бумаги и карандаш. Игрок «так» должен воспроизвести то рисунок, который находится у «тика». При этом «тик» может только говорить, а «так» - слушать и рисовать и рисовать (он не должен говорить, задавать вопросы или комментировать услышанное). Даже взглянуть на оригинал, «так» не имеет права. «Тикам» описывать рисунки следует предельно точно. На выполнения этого задания отводится 7 минут. Далее сравниваются оригинал и копия. Затем игроки меняются ролями, но уже раздаются другие рисунки.

## **«Я ХОРОШИЙ»**

Цель: повысить уверенность в себе.

Садитесь на стульчики. 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.

## **«МОСТИК ДРУЖБЫ»**

Цель: способствовать групповому сплочению, умение согласовывать свои действия с другими, умение оценивать не только себя, но и своих друзей.

Педагог просит детей по желанию образовать пары и "построить" мостик (при помощи рук, ног, туловища). Если желающих не будет, взрослый может сам встать в пару с ребёнком и показать, как можно изобразить мостик (например, соприкоснуться головами или ладошками).

## **«ЗАКОНЧИ ПРЕДЛОЖЕНИЕ»**

Цель: способствовать повышению уверенности в себе и собственных силах.

Участники игры по очереди заканчивают каждое из предложений.

Я хочу...

Я умею...



Я смогу...

Я добьюсь...

Можно попросить ребенка, объяснить тот или иной ответ.

### **«ЗА ЧТО МЕНЯ ЛЮБИТ МАМА»**

Цель: развивать способность думать о себе позитивно, повышать самооценку.

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 то, что сказали другие. При затруднении дети могут ему помочь. После этого нужно обсудить с детьми, приятно ли им было, что другие дети запомнили эту информацию. Дети обычно сами делают вывод, что надо внимательно относиться к окружающим и слушать их.

На первых порах дети, чтобы показаться значимыми, рассказывают, что мамы любят их за то, что они моют посуду, не мешают маме писать диссертацию, любят маленькую сестренку... Только после многократного повторения этой игры дети приходят к выводу, что их любят просто за то, что они есть.

### **«НАЗОВИ СВОИ СИЛЬНЫЕ СТОРОНЫ»**

Цель: развивать способность думать о себе позитивно и не стесняться говорить о себе в присутствии других людей.

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 ребенок говорил прямо, не умаляя своих достоинств. Старайтесь, чтобы он как можно меньше использовал в своем рассказе засоряющие язык слова, например: «ну», «ВОТ».

## **«Я СИЛЬНЫЙ», «Я СЛАБЫЙ»**

Цель: способствовать развитию позитивных мыслей, формирование адекватной самооценки.

Ведущий подходит по очереди к каждому ребенку и просит его вытянуть вперед руку. Затем он старается опустить руку ребенка вниз, нажимая на нее сверху. Ребенок должен удерживать руку, говоря при этом вслух: "Я сильный!" На втором этапе выполняются те же самые действия, но уже со словами "Я слабый".

Попросите детей о том, чтобы они произносили слова с соответствующей их смыслу интонацией. Затем обсудите, в каком случае им было легче удерживать руку и почему.

Постарайтесь подвести детей к выводу о том, что поддерживающие слова помогают нам справляться с трудностями и побеждать.

## **«РОЛЕВЫЕ ИГРЫ»**

Цель: способствовать развитию уверенности в себе и своих силах.

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?

## **«Я-ЛЕВ»**

Цель: повысить уверенность в себе.

Закройте глаза и представьте себе, что каждый из вас превратился во льва. Лев - царь зверей. Сильный, могучий, уверенный в себе, спокойный, мудрый. Он красив и свободен.

Откройте глаза и по очереди представьтесь от имени льва, например: "Я - лев Гоша". Пройдите по кругу гордой, уверенной походкой.

### **«ВСТРЕЧА С ДРУГОМ»**

У мальчика был друг. Настало лето, и им пришлось расстаться. Мальчик остался в городе, а его друг уехал с родителями отдыхать. Скучно в городе одному. Прошел месяц. Однажды идет мальчик по улице и вдруг видит, как на остановке из автобуса выходит его товарищ. Как же они обрадовались друг другу!

Выразительные движения - плечи опущены, выражение печали на лице (грусть), объятия, улыбка, смех (радость).

Попробуем разыграть эту сценку.

У вас отлично получилось!

Поговорим о том, что же такое радость для вас? Подумайте хорошенько и закончите предложение "Я радуюсь, когда..."

### **«НАЙДИ СПОСОБ ВЫЙТИ ИЗ КРУГА»**

Цель: способствовать снятию страха перед трудностями. Преодоление препятствия и достижение цели.

Все дети встают в круг, взявшись за руки. Один ребенок стоит внутри круга и должен постараться любым способом выйти из него.

### **«ПРЕКРАСНЫЕ СЛОВА»**

Цель: формирование умения видеть в других что-то хорошее, развитие адекватной самооценки.

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.

### **«УПРАВЛЯЯ ПАЛЬЦАМИ»**

Цель: создать доверительные отношения друг к другу.

Играют 4 человека. Двое должны сесть друг напротив друга с закрытыми глазами и вытянуть навстречу друг другу указательные пальцы (можно начать с ладоней). Двое других игроков становятся позади сидящих. Затем по очереди каждый из них начинает "управлять" рукой сидящего, давая словесные команды. Цель – свести пальцы (ладони) друзей.

### **«ПОДАРИ КАРТОЧКУ»**

Цель: уметь выражать свои эмоции, хвалить других и получать критику в свой адрес.

Взрослый вместе с детьми в течение нескольких занятий рисует карточки с пиктограммами, обозначающими различные положительные качества. С детьми необходимо обсудить, что означает каждая пиктограмма. Например, карточка с изображением улыбающегося человечка может символизировать веселье, с изображением двух одинаковых конфет — доброту или честность. Если дети умеют читать и писать, вместо пиктограмм можно записать на каждой карточке какое-либо положительное качество (обязательно положительное!).

Каждому ребенку выдается 5 карточек. По сигналу ведущего дети закрепляют на спине товарищей (при помощи скотча) все карточки. Ребенок получает ту или иную карточку, если его товарищи считают, что он обладает этим качеством.

По сигналу взрослого дети прекращают игру и обычно с большим нетерпением снимают со спины «добычу».

На первых порах, конечно, случается, что не у всех играющих оказывается много карточек, но при повторении игры и после обсуждения ситуация меняется.

Во время обсуждения можно спросить у детей, приятно ли получать карточки. Затем можно выяснить, что приятнее — дарить хорошие слова другим или получать их самому. Чаще всего дети говорят, что нравится и дарить, и получать. Тогда ведущий может обратить их внимание на тех, кто совсем не получал карточек или получал их совсем мало. Обычно эти дети признаются, что они с удовольствием дарили карточки, но им бы тоже хотелось получить такие подарки.

Как правило, при повторном проведении игры «отверженных» детей не остается.

### **«ИЗОБРАЗИ»**

Цель: уметь выражать свои эмоции, развивать чувство радости.

Сейчас я назову по имени одного из вас, брошу ему клубочек и, например, попрошу: "Саша, изобрази медвежонка". Саша должен будет поймать клубок, сказать: "Я - медвежонок. Я радуюсь, когда ..." Саша расскажет, когда медвежонок радуется, изобразит нам его, а затем бросит клубок кому-нибудь из вас и, назвав по имени, в свою очередь скажет: "Изобрази..." и назовет любое животное, или человека, или растение, или птицу, или предмет. Понятно?

### **«ЧЕЛОВЕКОМАШИНЫ»**

Цель: научить работать в коллективе, в парах, выражать свои чувства, снять мышечный тонус.

Важно объяснить детям, что результат их работы будет зависеть от того, как слаженно будут работать все "части" машины. Разделите детей на группы и предложите спроектировать свою машину (например, стиральную, миксер и т.п.). Можно продемонстрировать одну из машин, например, стиральную. Попросите двух детей держаться за руки, чтобы третий свободно мог крутиться посередине, изображая "бельё".

Предложенные формы работы психолога в младших классах средней школы нами опробованы в практической деятельности. Мы наблюдали в ходе работы с детьми, как постепенно они становились более открытыми, раскрепощенными, доброжелательными, контактными. Использование игр, в которых подвижны руки, развивает моторику мелких мышц, которая влияет на активность головного мозга, скорость мыслительных процессов, что, в свою очередь, сказывается и на учебной деятельности школьников.

### **«ТОЛКАЛКИ»**

Цель: научить детей контролировать свои движения.

Скажите следующее: «Разбейтесь на пары. Встаньте на расстояние вытянутой руки друг от друга. Поднимите руки на высоту плеч и обопритесь ладонями о ладони своего партнера. По сигналу ведущего начните толкать своего напарника, стараясь сдвинуть его с места. Если он сдвинет вас с места, вернитесь в исходное положение. Отставьте одну ногу назад, и вы почувствуете себя более устойчиво. Тот, кто устанет, может сказать: «Стоп». Время от времени можно вводить новые варианты игры: толкаться, скрестив руки; толкать партнера только левой рукой; толкаться спиной к спине.

### **«РЕКЛАМНЫЙ РОЛИК»**

Цель: развивать самораскрытие, самоконтроль, 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.

### **«ЕСЛИ НРАВИТСЯ ТЕБЕ, ТО ДЕЛАЙ ТАК!»**

Цель: создать положительный настрой.

Играет музыка, учитель показывает движения, а дети за ним повторяют!

## Список литературы

1. Лютова Е.К., Моница Г.Б. Шпаргалка для взрослых: Психокоррекционная работа с гиперактивными, агрессивными, тревожными и аутичными детьми. - М.: Просвещение, 2000. – 136с.

2. Глубинная психология [Электронный ресурс] / [www.psyoffice.ru](http://www.psyoffice.ru). – Режим доступа [www.psyoffice.ru](http://www.psyoffice.ru).