**Мастер-класс с элементами психологического тренинга, МАДОУ д/с №10 «Колокольчик», 26.02.2019 г.**

**«Как развивать уверенность в ребёнке».**

Занятия, которые укрепляют у детей уверенность в себе

Дети лучше всего развивают новые навыки через игровую деятельность. Игры также могут помочь им укрепить уверенность в себе. Рассмотрим несколько простых, но эффективных занятий для укрепления уверенности в себе.

1. Достижения в этом году

Чтобы развить уверенность в себе, необходимо сосредоточиться на позитивных моментах. Данное занятие предполагает, что ребенок должен вспомнить все, чего он достиг за последний год. Такое упражнение хорошо выполнять в канун Нового года.

Вам потребуются:

бумага и ручка.

Как выполнять:

дайте ребенку лист бумаги и ручку;

предложите ему за 15 минут составить список всех достижений за последний год – как больших, так и маленьких;

когда ребенок составит список, предложите ему прочитать его вслух с чувством гордости;

если у вас несколько детей, они могут выполнить это упражнение вместе. Посоветуйте каждому ребенку подписать свой список;

сложите все списки в вазу или чашу, перемешайте и предложите каждому ребенку наугад вытянуть чей-то список;

задача детей – прочитать списки достижений друг друга. Остальные дети хвалят автора списка.

2. Волшебная коробка

Это творческий способ развития уверенности в себе и повышения самооценки.

Вам понадобятся:

картонная коробка;

зеркало.

Как выполнять:

соорудите «волшебную коробку»: положите на ее дно зеркало так, чтобы каждый, кто в нее заглядывает, видел свое отражение;

поставьте волшебную коробку перед ребенком. Спросите его: «Как ты думаешь, кто самый особенный человек в мире?

дождитесь ответа ребенка и скажите, что волшебная коробка даст ему ответ на этот вопрос;

спросите ребенка, что он ожидает увидеть в коробке, и позвольте ему заглянуть внутрь.

После этого спросите ребенка, что он чувствует после того, как заглянул в коробку. Ребенок может сказать, что он понял, что каждый человек уникален и в чем-то талантлив.

3. Организованность

Это занятие направлено на то, чтобы помочь ребенку сосредоточиться на своих целях и спланировать их достижение.

Вам понадобятся:

лист бумаги;

карандаш;

линейка.

Как выполнять:

определите, на какой период вы хотите спланировать дела – на день, неделю или месяц;

нарисуйте таблицу, состояшую из четырех столбцов: предмет, задача, текущая дата, дата выполнения;

повесьте таблицу на дверцу холодильника или на стену в детской комнате;

заполняйте таблицу каждый раз, когда у ребенка появляется задача с крайним сроком выполнения;

отмечайте выполнение задач.

Такие списки позволяют ребенку контролировать выполнение задач и их сроки. Ребенок получит от этого большее удовольствие, если вы придумаете для него символическое вознаграждение за достижения.

4. Не откладывайте дела на потом

Когда вы не уверены, что сможете сделать что-то хорошо, то склонны откладывать это. Но чем дольше вы откладываете, тем больше появляется сомнений в успешном исходе дела.

Вам понадобятся:

лист бумаги;

карандаш;

линейка.

Как выполнять:

это занятие можно использовать для того, чтобы корректировать цели ребенка или даже в его привычки;

нарисуйте таблицу, состоящую из двух столбцов: «изменения, которых я хочу достичь» и «что для этого нужно сделать»;

предложите ребенку записать желаемые изменения и шаги, которые ему для этого необходимо предпринять. Затем помогите ребенку выполнить эти шаги, когда это будет возможно.

5. Одна буква, разные слова

Эта веселая игра позволит ребенку находить в себе положительные качества. В нее могут играть двое и больше людей.

Вам необходимы:

пространство и время для игры.

Как выполнять:

один участник говорит: «Начали». Второй мысленно произносит буквы алфавита. Когда первый участник говорит: «Стоп!», второй произносит букву, на которой он остановился;

после этого ребенок должен придумать как можно больше положительных слов о себе, которые начинаются на эту букву.

Эта простая игра подталкивает ребенка к тому, чтобы находить в себе положительные качества. Это, в свою очередь, укрепляет его самооценку.

6. Движения под музыку

Танцы – очень веселое занятие. Но некоторые дети застенчивы, а некоторые не хотят танцевать, потому что считают, что не умеют. Движения под музыку могут изменить такую установку ребенка.

Вам понадобятся:

запись детской музыки;

импровизированный танцпол или просто безопасное место для танцев.

Как выполнять:

включите музыку;

попросите ребенка выйти на танцпол и просто подвигаться в такт музыке;

неважно, как танцует ребенок и выглядит ли он при этом глупо. Даже если он просто захочет попрыгать – позвольте ему это сделать.

Помните, что ваша цель – пригласить ребенка на танцпол и предложить ему подвигаться. Даже если это займет всего пару минут, похвалите его за то, что он сделал это, несмотря на свои страхи.

7. Проявляйте творчество

Еще один способ развить уверенность ребенка в себе – предложить ему заняться творчеством. Например, это может быть упражнение с повествованием.

Вам потребуется:

достаточное пространство для игры.

Как выполнять:

позвольте ребенку выбрать тему для истории;

предложите ребенку придумать начало. Если это будет для него слишком сложно, начните историю сами и предложите ребенку продолжить;

поощряйте творческий подход ребенка, посоветуйте ему проявить воображение, чтобы сочинить историю на свой лад. Объясните, что история не обязательно должна быть реалистичной, потому что это его собственная история, поэтому он может развивать сюжет по своему усмотрению.

Независимо от того, какую историю сочинит ребенок, оцените по достоинству его усилия. Это занятие даст вам понять образ мышления ребенка.

Кроме того, для развития уверенности ребенка в себе хорошо подойдут ролевые игры, выполнение заданий на время и игры на сплочение. Тем не менее, ребенок не станет уверенным в себе за короткое время. Это длительная работа, требующая и от вас, и от ребенка терпения и времени. Так вы сможете добиться желаемых результатов.