

**Государственное казенное общеобразовательное
учреждение Ростовской области
«Волгодонская специальная школа-интернат № 14»**

**МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА
На тему: КОРРЕКЦИЯ НИЗКОЙ САМООЦЕНКИ У
ДЕТЕЙ»**

Тест на самооценку для детей

Ответь на 6 вопросов.

1. Ты говоришь тихо и неуверенно и выглядишь как испуганный мышонок?
2. Когда тебя о чем-то спрашивают, ты теряешься и краснеешь, отводишь взгляд, смотришь в пол или в сторону?
3. Тебе страшно браться за какое-то новое дело? "Вдруг я не справлюсь", — думаешь ты.
4. Не знаешь, что ответить, а если даже знаешь ответ, все равно молчишь, стесняешься?
5. Если у тебя что-то не получается или ты видишь, что другой человек лучше справляется с таким же заданием, ты сразу все бросаешь и отказываешься продолжать?
6. Тебе некомфортно общаться и играть с другими ребятами. А от одной только мысли, чтобы подойти к кому-то познакомиться, вообще все холодеет внутри, словно зима настала?

Если хотя бы на два вопроса твой ответ — "да", внимательно читай дальше — это поможет тебе стать увереннее, спокойнее и сильнее.

Тест «Какой я?»

Методика помогает определить уровень самооценки дошкольника. Ребенок оценивает себя сам по десяти различным положительным качествам личности. Тестировать лучше детей в возрасте от 4-х лет, так как до этого возраста они еще слабо осознают свои личностные качества и не в состоянии дать правильную оценку своего поведения.

Вопросы	Ответы			
	да	нет	иногда	затрудняюсь ответить
1. Ты хороший?				
2. Ты добрый?				
3. Ты умный?				
4. Ты аккуратный?				
5. Ты послушный?				
6. Ты внимательный?				
7. Ты вежливый?				
8. Ты умелый (способный)?				
9. Ты трудолюбивый?				
10. Ты честный?				

Оценка результатов:

- ответы типа «да» - 1 балл;
- ответы типа «нет» - 0 баллов;
- ответы типа «затрудняюсь ответить» и «иногда» - 0,5 балла.

Самооценка ребенка определяется по общей сумме набранных баллов.

Выводы об уровне самооценки:

- 10 баллов – очень высокий;
- 8-9 баллов – высокий;
- 4-7 баллов – средний;
- 2-3 балла – низкий;
- 0-1 балл – очень низкий.

В каком возрасте формируется самооценка у ребенка

Уже в раннем возрасте карапуз хочет признания со стороны взрослого. Всеми своими действиями он говорит взрослому: «Смотри, как я умею бросать игрушки!», «Смотри, как я ползаю!» При этом малыш ожидает одобрения и восхищения: «Как здорово у тебя получается!», «Ты молодец!» Такие похвалы - это уже фундамент успешности ребенка в будущем.

Особенно важный период в развитии ребенка - «кризис 3-х лет». В этом возрасте его любимым выражением становится «я сам!». От реакции взрослых на это стремление к самостоятельности часто зависят успехи и неудачи во взрослой жизни. К примеру, карапуз хочет помыть тарелку. И важно, чтобы его инициативу поддерживали, даже если тарелка будет разбита. Когда малыша начинают ругать за то, что он что-то разлил или сломал, у него формируется стремление к избеганию неудач. Постепенно он будет усваивать установку: «Лучше я этого делать не буду. Вдруг у меня получится плохо? Если я не справлюсь, мама будет меня ругать! Я буду плохим!» В результате у ребенка с трудом будут формироваться такие качества, как ответственность, самостоятельность, уверенность и лидерство.

В старшем дошкольном возрасте у ребенка складывается уже сознательная мотивация к достижению успеха или избеганию неудач. Малыш уже понимает, каким образом можно достичь нужного результата. Он предпочитает заниматься тем, что хорошо получается, и начинает скрывать свои провалы. Порой он готов даже соврать, чтобы выставить себя в лучшем свете. Такие моменты озадачивают многих родителей, но не стоит ставить кроху на место. Стремление быть хорошим (а еще лучше - самым хорошим) – совершенно естественное желание для ребенка в возрасте 5-6 лет. У большинства дошкольников завышенная самооценка. В данном возрасте это - абсолютная норма. По мере взросления самооценка начинает падать. Ребенок чаще встречается с оценкой своих действий окружающими и уже сам может понять, что результаты его труда не всегда на высоте. Уже к третьему классу школы у большинства детей проявляется либо адекватная, либо заниженная самооценка. И вот примерно к 12 годам падение самооценки достигает самой низшей точки. Если же самооценка занижена у дошкольника, стоит отнестись к этому вопросу серьезно и проверить уровень тревожности, его отношение к страхам и при необходимости обратиться к специалистам для коррекции.

Подводные камни воспитания на пути к успеху:

- игнорирование успехов и указание на недостатки. Из лучших побуждений родители боятся перехвалить сына или дочку и словно бы не замечают того, что хорошо получается. В результате ребенку не удастся

почувствовать, что старшие ценят его достижения. Исправлять ошибки нужно очень аккуратно и желательно после слов одобрения;

- излишняя опека. Это может привести к тому, что ребенок не научится справляться с трудностями и перестанет ставить перед собой какие-либо задачи;
- завышенные требования. Родители воспитывают своих детей через понятие «должен»: «Ты должен быть хорошим мальчиком», «Когда вырастешь, будешь доктором, как мама», «Ты не должна меня позорить своим поведением» и т. п. Вырастая, такой ребенок всю жизнь старается приблизиться к какому-то идеальному образцу. Он ставит перед собой нереальные цели и задачи, а порой не может ответить на вопросы: «какой я?», «чего же я хочу на самом деле?».

Игры для развития положительной самооценки и самоидентификации

С раннего детства у ребенка формируются многие черты личности и поведенческие стереотипы, ценностные ориентации и гендерная идентичность благодаря механизму самоидентификации. Это безоценочное представление ребенка о себе (принятие своего пола, имени, внешности), о том, каким он хочет быть (как папа, мама и т. д.), чем будет заниматься (буду полицейским, врачом), о своем характере, социальной роли (дочь, сын, ученик), навыках и возможностях.

В зависимости от той картины, которая складывается у ребенка в процессе его самоидентификации, у него обозначается и траектория самооценки. Это - эмоционально-оценочный компонент образа «Я». Здесь ребенок сопоставляет образ реального «Я» (каким ребенок видит сам себя) с образом идеального «Я» (каким ребенок желает себя видеть).

Игры для самоидентификации

«Уверенность»

«Нарисуй себя сильным и уверенным в трудной ситуации». Поговорите с ребенком о том, что он чувствует, когда видит себя в образе героя.

Вариант 1. Предложите ребенку нарисовать свои успехи, достижения, заслуги. Это может быть конкретный или абстрактный рисунок. Обсудите с художником то, что он нарисовал.

Вариант 2. «Представь и нарисуй себя в виде дерева (цветка, солнышка). А теперь давай подумаем и напишем над каждой веточкой (лепестком, лучиком) что-нибудь хорошее о тебе». Здесь можно написать какие-то качества ребенка: добрый, умный и т. д., а также какие-либо его достижения: убирает сам игрушки, завязывает шнурки и т. д.

«Рисование в зеркалах» (от 6 лет)

Выдаем ребенку три листочка. Это - «зеркала». Пусть он нарисует в них себя в соответствии с надписями: «Я глазами родителей», «Я глазами друзей»,

«Каким я вижу себя». Обсудите рисунки: чем отличаются изображения, а чем похожи; каковы положительные и отрицательные стороны ребенка.

«Семья»

Разыгрываем бытовую ситуацию из жизни семьи с помощью игрушек. Пусть малыш играет роль кого-либо из родителей. Это покажет, как он видит модель своей семьи и с кем себя идентифицирует. Если у ребенка были ситуации, где он чувствовал себя не очень комфортно, в этой ролевой игре он может все изменить, что способствует его самоутверждению.

Вариант. Ребенок рисует семейный портрет.

«Ромашка с именем»

Сделать аппликацию или рисунок с изображением ромашки. В центре цветка ребенок пишет сам или с помощью родителей свое имя, а на лепестках – ласкательные производные от имени, семейные прозвища, как называют друзья. На лепесток с обращением, которое ребенку нравится больше всего, пусть он наклеит бабочку.

Игры для повышения самооценки

Для развития уверенности в себе подойдут игры, где ребенок может почувствовать себя лидером.

«Мое отражение»

Один участник игры показывает какие-либо движения, настроение, мимику. Задача «отражения» - все точно повторить. Через одну-две минуты меняемся ролями.

Вариант. Выполнять действия, противоположные тем, что показывает ведущий. Например, один участник игры раскидывает руки в стороны, другой – скрещивает руки на груди и т. д.

Музыкальные и художественные игры дают практически неограниченные возможности для самовыражения и самопознания. Когда окружающие с интересом относятся к творческой активности ребенка, он и сам начинает оценивать себя положительно. Поэтому здесь главное правило для родителей – одобрение и принятие всех продуктов творческой деятельности ребенка, независимо от их содержания, формы и качества.

«Импровизация на ударных инструментах»

Игра на ударных инструментах раскрепощает и стимулирует способность проявлять инициативу в нестандартной ситуации.

Ребенку предлагают показать, как он будет бить в барабан, если ему грустно, весело и т. д.

Вариант. Пробарабанить то чувство, какое он сам хочет или какое испытывает в данный момент, а родители должны отгадать, что он изобразил.

«Следуй за мной»

Это упражнение дает возможность взять на себя инициативу.

Ребенок рисует изображение по частям. После каждой линии или какого-нибудь фрагмента рисунка он на некоторое время показывает свой рисунок, позволяя остальным участникам скопировать его. Только ведущий знает, что получится в итоге. В конце сравниваем результаты всех участников игры и обсуждаем, что похоже, а что нет.

Почувствовать себя свободным и раскрепощенным помогут ребенку подвижные игры.

«Счастливый танец»

«Придумай свой танец, когда ты чувствуешь радость». Присутствующие дети или родители тоже танцуют, стараясь повторить движения ребенка. Потом солист меняется местами с кем-то другим.

«Полный назад!»

Благодаря тому, что ребенку удастся сделать что-то непривычное для себя, повышается его самооценка. В конце игры он с гордостью может сказать: «Я это сделал! Я это могу». Фон - спокойная инструментальная музыка.

«Ты видел, как машина может ехать не только вперед, но и назад. Давай попробуем такую игру. Ты будешь идти ко мне спиной вперед, не оглядываясь, а я буду ловить тебя. Слушай внимательно, я буду говорить, куда нужно ехать».

Взрослый становится на колени на небольшом расстоянии от ребенка, руки разводит в стороны и зовет ребенка. «Медленно начинай идти назад... Я здесь... Я смотрю, как ты идешь... Я жду тебя... Как я радуюсь, что ты идешь ко мне... Ты уже близко ко мне... Сейчас я тебя обниму...» Говорите все время, пока ребенок не окажется у вас в руках. С помощью интонации передайте радость от того, что ребенок делает: «Ты очень хорошо это сделал!»

Когда ребенок почувствует себя увереннее, можно увеличить расстояние, которое надо пройти спиной вперед, а затем и попросить юного водителя увеличить скорость, пусть он попробует побежать таким образом.

Образно-ролевые игры хороши тем, что здесь ребенок может примерить на себя любой образ. Возможно проигрывание такого поведения, которое пока еще недоступно ребенку в жизни. Это позволяет ему «быть на голову выше самого себя, своего обычного поведения» (Л. С. Выготский). Важно еще и то, что в таких играх ребенок всегда чувствует себя успешным: правильно все, что он делает, по-своему разыгрывая тот или иной образ. При этом он чувствует себя хозяином своего поведения, получая от этого неизбежное удовлетворение, что формирует и поддерживает его положительную самооценку.

«Кто как ходит»

По заданию нужно изобразить ту или иную походку. Например, как ходит человек по раскаленному песку или по скользкому льду, солдат или балерина, крадущийся человек или человек, у которого неудобная обувь. Все участники игры показывают свой вариант походки.

Вариант. Изобразить различных животных, виды спорта.

«Разные собачки» (лошадки, зайчики, воробьи и т. д.)

«Собаки, как и люди, непохожи друг на друга по характеру и ведут себя по-разному. Изобрази песика: упрямого, шаловливого, капризного, злого, радостного, застенчивого, храброго и т. д.»

Как повысить уверенность в себе

Скажу тебе сразу и прямо: сомневаться в чем-то или быть застенчивым — это не значит быть плохим или непривлекательным. Просто это твоя особенность, одна из черт твоего характера.

Многие люди признаются, что бывают стеснительными и неуверенными. Например, им страшно выступать перед большой аудиторией (совсем как тебе — на детском празднике или у доски перед классом). Им трудно начать разговор или попросить окружающих о чем-то. В присутствии других людей они смущаются и чувствуют себя неудобно. И хочется, как ежику, свернуться в комочек, оставив снаружи одни иголки. А то вдруг обидят? Вдруг скажут что-то недоброе? Или посмеются?

Когда мы стесняемся, нам кажется, что другие люди могут подумать о нас что-то нехорошее — например, что мы ленивые, глупые или неспособные. Мы можем им не понравиться.

Но открою тебе большую тайну: иногда люди о нас вообще ничего не думают. Вообще ничего! Самое главное — не то, что думают о нас другие. Самое главное — **что думаем о себе мы сами!**

Если ты считаешь себя умным, добрым, способным ребенком, значит, так оно и есть. Если ты считаешь, что нельзя обижать других, говорить им, какие они "неправильные", и высмеивать их недостатки — это очень верно.

Многие люди — даже взрослые — часто спрашивают, как стать сильными и успешными. Есть ли здесь какой-то секрет? Конечно, есть. **Весь секрет в том, чтобы верить в себя!**

Верить в свои способности, никогда ни с кем себя не сравнивать и думать о себе хорошо. Здесь тебе очень помогут твои родители, твои близкие — если они будут искренне верить в тебя и поддерживать, видеть все замечательное, что в тебе есть, отмечать все успехи, пусть даже самые маленькие, ты вырастешь уверенным в себе и свободным человеком.

Твои человеческие качества, реальные достижения, умения — посмотри, как их много. На них и нужно опираться. В них твоя сила. Почаще занимайся тем, что тебе нравится и что хорошо получается. Именно любимое дело помогает нам ощутить, что мы талантливы и успешны.

Конечно, здорово, если близкие будут радоваться за тебя и хвалить, но главное даже не это. Главное — научиться хвалить себя самому! Удивительно и непривычно? Да! Но очень и очень нужно! Получилось у тебя что-то — картинку нарисовать, пример правильно решить или страхи свои побороть — тут же себя похвали. Скажи себе: я молодец! Из таких очень важных ежедневных побед и рождается уверенность в себе.

Если у тебя что-то не получается или ты делаешь ошибку, не ругай себя. В ошибках нет ничего страшного, все их совершают! Ни в коем случае не называй себя балдой или тупицей. Это же неправда. Никого нельзя обзывать обидными словами — и себя тоже!

Девиз уверенного в себе человека при неудачах звучит так:

Ошибся? Исправлю! Не получилось? Это не делает меня плохим или неспособным, буду стараться дальше!

И еще один важный девиз. Повторяй его всегда, даже когда кажется, что ничего никогда не получится:

Я смогу! Я справлюсь!

Многие ребята говорили мне, что эти слова — действительно волшебные. Они дают много-много сил и помогают завершить даже самые сложные дела. А если что-то упорно не получается, ты всегда можешь попросить своих близких о поддержке, помнишь?

Игра «Ситуации».

Опишите ребёнку несколько ситуаций, которые он должен соотнести со своим поведением. Роли других персонажей возьмите на себя. Например:

Ты принимал участие в спортивных соревнованиях и победил, а твой друг оказался в конце списка. Он очень огорчился. Как ты его будешь успокаивать?

Папа принёс 3 яблока: тебе и брату (сестре). Как будешь делить? Почему?

Ребята во дворе играют в увлекательную игру, а ты немного опоздал на неё. Попроси, чтобы тебя взяли в игру. Как поступишь, если тебя не примут?

Эта игра помогает овладеть эффективными коммуникативными техниками, правильными поведенческими реакциями, которые можно будет использовать в настоящей жизни.

«Каким я буду, когда вырасту?»

Цель • способствовать повышению самоуважения детей.

Детям дается инструкция: «Закройте глаза. Постарайтесь увидеть себя взрослыми. Рассмотрите, как вы одеты, что делаете, какие люди окружают вас. Эти люди вас очень-очень любят. За что они вас любят? Может быть, за вашу отзывчивость, за искренность, за честность? Может быть, за что-нибудь еще? А теперь откройте глаза и расскажите нам, какими вы станете, когда вырастаете? Какие ваши качества будут нравиться окружающим?» Все дети по очереди рассказывают группе про то, что они себе представили.

«Я – смелый»

Ребёнок с закрытыми глазами стоит на скамейке. Спрыгнув со скамейки говорит: « Я – смелый!». Упражнение дети повторяют поочередно.

«Я – ловкий»

Ребёнок пролезает через обруч, подпрыгивает, берёт в руки надувной мяч, подбрасывает вверх и говорит: «Я – ловкий!».

«Повторяем стихотворение»

Педагог читает стихотворение. Дети слушают и повторяют, хлопая в ладоши после каждой строчки.

Я – весёлый, сильный, смелый,

Я всё время занят делом,

Я не хнычу, не боюсь, Я с другими не дерусь. Я могу играть, скакать, На луну могу слетать, Я не плакса, я храбрец, И вообще, я – молодец!

«Книга имён»

Материалы: набор цветных карандашей, ½ листа формата А4 на каждого ребёнка. На каждом листе вдоль которой стороны на расстоянии 1-1,5 см от края проведена тонкая линия.

Спросите у каждого ребёнка, как бы он хотел, чтобы его называли, какие варианты имени ему нравятся (например, Аня, Аннушка, Анютка и т.д.)

Затем каждый ребёнок берёт лист бумаги. Посередине листа педагог крупно пишет один из вариантов, который больше ему нравится. Ребёнок продумывает, как можно украсить своё имя (рисует цветы, солнышко и пр.). Изображение не должно выходить за узкую полоску листа, отделённой тонкой линией.

Затем все листы скрепляются/прошиваются/ в виде книги. Дети с педагогом рассматривают, листают книгу, бурными аплодисментами одаривая каждого художника.

«Комплименты»

Сидя в кругу, дети берутся за руки. Глядя в глаза соседу, надо сказать ему несколько добрых слов, за что то похвалить. Например: у тебя добрые глаза, мне нравится с тобой играть, ты хорошо поёшь (танцуешь, рисуешь...). Принимающий комплимент говорит: «Спасибо, мне приятно!». Затем он дарит комплимент своему соседу. Упражнение проводится по кругу.

«Мы тебя любим»

Все дети становятся в круг. Каждый ребёнок по очереди выходит в центр, его хором 3 раза называют по имени. Затем хором проговаривают фразу «Мы тебя любим!»

называет какое либо его достоинство (кто-то хорошо рисует, кто-то всегда проявляет аккуратность (смелость))

Игры и упражнения, направленные на профилактику чувства обиды.

«Что звучит обидно?»

Педагог по очереди бросает мяч каждому участнику и предлагает ответить на вопрос «Что звучит для тебя обидно?». Например, «Для меня обидно когда...дети не делятся игрушками, не здороваются, не берут в игру, когда смеются, когда толкаются» и пр.

Педагог обобщает сказанное всеми детьми и побуждает их к тому, чтобы они не обижали друг друга, относились к окружающим людям уважительно.

«4 вопроса — 4 рисунка»

Цель • помочь ребенку выйти на разговор о значимых для него переживаниях.

Ведущий раздает всем детям листы, разделенные на 4 равные части. Правила игры следующие: ведущий задает детям 4 вопроса (например: «Что в тебе нравится твоей маме?», «Что ты любишь делать вечером?»), на которые те отвечают маленькими рисунками. Затем дети по очереди показывают свои рисунки группе, которая пытается догадаться, какие рисунки соответствуют каким вопросам. При этом дети обсуждают содержание своих рисунков, сравнивают их между собой, находят общее и отличное в рисунках разных детей.

«Слова»

Цель • помочь детям высказать собственную точку зрения по значимой проблеме.

Дети по очереди берут из колоды карточки, на которых написаны слова, значимые для них, например: «Злость», «Пятерка», «Опоздание», «Наказание», «Страх», «Двойка» и т.п. Затем они придумывают, что значат для них эти слова. Например, дети говорят: «Страх — это когда меня ругает мама», «Наказание — это когда папа меня наказывает», и т.п.

«Портрет моего хорошего Я»

Цель • способствовать осознанию детьми своих положительных качеств.

Для каждого ребенка заранее готовится лист бумаги, оформленный как рамка для фотографии (можно использовать для этого рис. 4 — см. Приложение). Ребенок берет этот лист и с помощью взрослого записывает на нем свои положительные качества. После занятия он уносит этот лист с собой, чтобы показать его маме.

«Волшебный попугай»

Цель • способствовать повышению уверенности в себе.

Для игры ведущий заранее готовит «билетики», на которых пишет ободряющие высказывания, адресованные детям. Например: «Твои движения стали более плавными и сдержанными», «Заметно, как ты взрослеешь и

умнеешь», «Другие дети скоро будут уважать тебя еще больше», и т.п. Хорошо, если найдется игрушечный попугай, который будет «выдавать детям билетки». В процессе игры каждый ребенок вытягивает у попугая билетик и решает, кому подходит то или иное высказывание.

«Свечка»

Цель • помочь ребенку выйти на разговор о значимых для него переживаниях.

Во время этого упражнения очень хорошо использовать свечку: зажечь ее, погасив свет, и предложить внимательно смотреть на нее до тех пор, пока каждый не разглядит в пламени то, что может помочь в трудной ситуации именно ему. Затем дети рассказывают группе, что им удалось увидеть в пламени свечи.

«Каким я буду, когда вырасту?»

Цель • способствовать повышению самоуважения детей.

Детям дается инструкция: «Закройте глаза. Постарайтесь увидеть себя взрослыми. Рассмотрите, как вы одеты, что делаете, какие люди окружают вас. Эти люди вас очень-очень любят. За что они вас любят? Может быть, за вашу отзывчивость, за искренность, за честность? Может быть, за что-нибудь еще? А теперь откройте глаза и расскажите нам, какими вы станете, когда вырастаете? Какие ваши качества будут нравиться окружающим?» Все дети по очереди рассказывают группе про то, что они себе представили.

«Гу-гу»

Цель • способствовать самовыражению детей.

Ведущий заранее готовит карточки с написанными на них различными слогами, например, «гу-гу» или «гур-гур» и т.п. Дети по очереди берут по одной карточке и читают свой слог с разными чувствами, например, с чувством гнева, страха, радости, удивления и т.п.

«Шаги правды»

Цель • способствовать повышению рефлексии детей.

Ведущий заранее вырезает из бумаги следы и выкладывает их на полу — от одной стены до другой. Один из детей становится водящим. Обращаясь к нему, взрослый называет какое-нибудь качество, которое, как он считает, тому присуще. Если ребенок соглашается с этим, то он делает по следам шаг вперед. Если нет, то остается на месте. Надо стремиться к тому, чтобы пройти по следам весь путь, оставаясь при этом честным.

«Говорят, что вы похожи...»

Цель • способствовать повышению самооценки детей.

Один из детей (водящий) выходит в коридор. Ведущий говорит остальным примерно следующее: «Давайте вместе подумаем, напоминает ли нам этот

ребенок что-нибудь приятное. Может быть, какой-то предмет или какое-то событие... Например, Алеша напоминает мне весеннее солнышко, а Маша — шоколадное мороженое. А что напоминает вам ... (вышедший ребенок)?» Дети придумывают позитивные образы. Когда водящий возвращается, кто-то из детей перечисляет придуманные членами группы образы. Он должен определить, кто является автором того или иного образа.

«Я хочу — они хотят — я поступаю»

Цель • способствовать осознанию детьми мотивов своего поведения.

Взрослый задает ту или иную значимую для ребенка ситуацию, например: «Пришло время ложиться спать» или «Нужно решить, в какой одежде вы сегодня пойдете в школу». На полу раскладываются три листа бумаги, на одном написано крупными буквами «я хочу», на другом — «они хотят», на третьем — «я поступаю». Каждый ребенок поочередно встает на каждый из листов и говорит о том, как ему хочется обычно поступать в этой ситуации, чего хотят от него другие (мама, учительница), как он обычно поступает на самом деле.

«А как ты считаешь?»

Цель • содействовать осознанию детьми ценности собственного мнения.

Для игры необходимо придумать проблемные ситуации, значимые для детей данного возраста, и описать их на листочках. Например: «Наташа забыла дома ластик, а учительница русского языка отругала ее». На обратной стороне этих листочков должны быть написаны слова: «А как ты считаешь, справедливо ли это?» Ведущий и ребенок по очереди вытягивают листочки, читают то, что на них написано, и высказывают свое мнение по поводу поступков того или иного действующего лица. Это упражнение создает ситуацию, в которой ребенок получает опыт высказывания собственного мнения и принятия его окружающими.

«Я протестую...»

Цель • способствовать самовыражению детей.

Ведущий просит детей плотно сжать губы и, ощутив их напряжение, побыть некоторое время в этом состоянии.

После этого дети перебрасываются мячиком, по очереди заканчивая фразу: «Я протестую против плохих отметок!» При этом ребенок должен говорить очень громко, фактически кричать.

«Я решаю — я не решаю»

Цель • содействовать осознанию детьми значимости собственного выбора.

Дети перебрасываются мячиком, заканчивая каждый по два предложения: «Я решаю сам...», «Я не решаю сам...»

«Кто ты?»

Цель • способствовать развитию рефлексии у детей.

Дети становятся около стены, повернувшись к ней спиной. Ведущий кидает мячик по очереди каждому ребенку и задает ему при этом вопрос «Кто ты?». Тот, получив мячик, должен быстро ответить на вопрос и сделать шаг вперед. Например: я — ученик, я — сын, я — личность и т.п. Если ребенок не может сделать это, он остается на месте. В конце игры определяется, кому удалось продвинуться дальше всех.

«Раньше — сейчас»

Цель • помочь осознанию детьми процесса своего изменения и взросления.

Ребятам раздаются таблички, которые они заполняют сами, а потом на доске заполняется общая сводная таблица.

РАНЬШЕ МЫ	СЕЙЧАС МЫ
Не умели.	Умеем...
Не юбили...	Любим...
Не хотели	Хотим...
Не знали..	Знаем...

После того как таблица будет заполнена, ведущий предлагает детям посмотреть, что в них изменилось. В результате обсуждения делается вывод о том, что человек постоянно меняется в лучшую сторону.

«Расскажи глазами»

Цель • способствовать самовыражению детей.

Ведущий заранее готовит карточки, на которых написаны фразы: «Люби меня», «Я не люблю тебя», «Я не понимаю тебя», «Я доверяю тебе», «Я не могу открыться тебе», «Я ненавижу тебя». Сначала вслух прочитывается то, что написано на карточках, а затем они кладутся в колоду надписями вниз. Дети по очереди берут карточки, закрывают нижнюю часть лица бумагой и передают содержание надписи на карточке только глазами. Остальным нужно «услышать» сообщение ребенка и угадать, какая фраза написана на его карточке. Для этого упражнения можно изготовить специальную маску.

«Глазки-кокетки»

Цель • способствовать самовыражению детей.

Так же, как и в предыдущем упражнении, прикрыв нижнюю часть лица бумагой, дети по очереди «говорят глазами» друг другу фразы, написанные на карточках: «Я очень злой», «Я тебя люблю» и т.п. Дети могут сделать для себя свои собственные маски. В таком случае после выполнения упражнения на маске рисуются реснички и дети, надев ее, «кокетничают» с ведущим.

«Счетные палочки»

Цель • способствовать самовыражению детей.

Для этого упражнения нужны счетные палочки в количестве не менее 30 штук.

Счетные палочки сваливаются в кучку. Дети по очереди вытаскивают по одной палочке так, чтобы кучка не разрушилась, называя при этом то или иное чувство человека и ситуацию, в которой это чувство возникает.

«Значки»

Цель • способствовать самовыражению детей.

Ведущий заранее готовит коробку с разными значками. На занятии он дает ее детям. Не заглядывая в коробку, дети по очереди достают из нее по одному значку. Рассматривают изображенное на нем и рассказывают, чем изображенная картинка близка их душе. Если ребенок может сделать это, он оставляет значок себе, если нет — кладет его обратно в коробку. В конце игры подсчитывается, сколько значков набрал каждый ребенок. Высказывания детей по поводу того или иного значка могут послужить основаниями для последующей беседы с психологом.

Например, Маша (10 лет, родители в разводе) вытаскивает значок с изображением зимы и рассказывает:

- Снег близок моей душе. Я люблю рядом с лесом походить, чтобы рядом был снег. Такое ощущение, что я там была. Как будто я дома.

- А дома?

- А дома я чувствую себя хорошо.

- А когда плохо?

- Плохо в чужом доме. Если едем к кому-нибудь в гости, там бессонница.

- Почему?

- Просто незнакомое место.

- И оно тебе кажется...

- Кажется опасным.

Вытаскивает значок с изображением гор. Рассказывает:

- Горы — это свобода. Для меня это важно. Вот на каникулах ездила с мамой в дом отдыха и чувствовала себя как птица в клетке.

- Потому что все чужое?

- Да, теснит немного.

- А где чувствуешь себя свободно?

- На даче. Дома.

Вытаскивает значок с изображением лошади. Рассказывает:

- Люблю лошадей и других животных.

- Что они тебе дают?

- Доброту. Еще я люблю мифы и легенды.

- Они позволяют помечтать?
- Да.
- А ты в них какая, в твоих мечтах?
- Я рядом с лошастью.
- А чувствуешь себя как?
- Как рядом с лесом, с горами.
- Свободной?
- Да.
- А может быть, сильной?
- Да.

Как повысить самооценку ребенку. Упражнение "Солнышко"

Это замечательное упражнение можно считать и диагностическим и коррекционным. Упражнение направлено на повышение самооценки ребенка и с помощью него можно увидеть представления ребенка о себе, т.е. насколько эти представления закрепились в сознании ребенка.

Самооценка ребенка складывается, в том числе и из тех оценочных суждений, которые он слышит от взрослых. Суждения могут быть позитивные: «Ты аккуратный», «Ты добрый», «Ты умный», так и негативные: " Ты нытик", «Непослушный», «Грязнуля» и т.д.

Итак, перейдем к упражнению

Приготовьте для работы альбомный лист, карандаши, фломастеры или восковые мелки.

Скажите ребенку, что сейчас будем рисовать солнышко с лучами. Пусть ребенок нарисует на своем листке солнышко. Никаких дополнительных инструкций ребенку не давайте. Ребенок может рисовать солнце в любом месте на своем листочке: по середине, у края и т.д.

После того, как ребенок нарисовал солнышко, попросите его рассказать о его солнышке

— Какое его солнышко?

— Желтое, доброе, красивое, яркое, радостное, теплое...

Затем скажите ребенку, что солнышко – это и есть “ты” – ребенок. У солнышка твое имя.

Пусть ребенок напишет свое имя на солнышке. Если ребенок еще не умеет писать, то пишите сами.

Посмотри на солнышко, какие замечательные у него лучики. Если лучиков нет, то предложите ребенку их нарисовать. Если лучиков мало, то дорисуйте их до 7-9.

— Ты сказал, какое твое солнышко: дружелюбное, светлое, тёплое. Давай подпишем каждый лучик твоего солнышка, называя какое-то твое хорошее качество. Какой ты?

Если ребенок затрудняется, помогите ему, например, сказав: " Я считаю, что ты умный. Какой еще?"

Все названные ребенком и вами качества подписываются вдоль лучиков.

Нужно постараться, чтобы каждый лучик был назван.

Позвольте ребенку проявить фантазию. Не возражайте, даже если считаете, что это качество у него отсутствует.

Кроме того, вы можете услышать, что ребенок считает своими достижениями. " Я научился читать... Заправляю кровать..."

Запишите все, что захочет ребенок. Реплик не надо.

ВАЖНО!!! В данном упражнении мы работаем на позитиве.

Родителям запрещаются комментарии типа: «Да, это делается, когда тебе десять раз скажешь...» и т.п. Если вдруг у вас произошел конфликт с ребенком, никогда не напоминайте и не указывайте на солнышко ребенка, какие бы аргументы не приходили вам в голову. Одна фраза типа «Ты же солнышко, а так поступаешь...» способна разрушить весь эффект упражнения.

После упражнения, вы можете повесить солнышко ребенка на видное место, чтобы рисунок вызывал у ребенка положительные эмоции и служил ресурсным состоянием. Можно попросить всех, кто знает вашего малыша подписать лучики вашего солнышка хорошими качествами вашего ребенка.

Желательно добавлять лучики каждый раз, когда ребенка нужно подбодрить, мотивировать, когда ваш ребенок чему-то научился, как то особенно себя проявил.

Лучики может добавлять и сам ребенок, как только поймет, что чего то достиг.

Мы все даже взрослые люди хотим слышать добрые и приятные слова, но этому нужно учить с детства. Пусть это несложное упражнение поможет Вам и вашему ребенку в создании тёплой и душевной атмосферы, а главное в поднятии самооценки вашего ребёнка.

Психокоррекционная сказка

(коррекция заниженной самооценки у ребенка)

История божьей коровки Манечки

На шумной поляне возле орешника уютно устроилось семейство божьих коровок: мама, папа и дюжина малышей. Божьи коровки росли упитанные, спинки их румянились и день ото дня становились краше от волшебного солнышка. И на этих красненьких спинках у них, как у всех божьих коровок, появлялись черные точки. И только у Манечки — младшей доченьки Божьей коровки — спинка по-прежнему оставалась просто красной. Мама-божья коровка очень переживала за Манечку, ведь точки были очень важной деталью в наряде божьих коровок и должны были делать ее такой же, как все. А быть как все, незаметной для окружающих, гораздо проще.

Ну, посудите сами, что за божья коровка без точек на спине? То ли майский жук, которому очень стыдно, что он такой маленький, то ли жук-пожарник, только очень толстенький.

Сначала Божья коровка Манечка и не подозревала, что чем-то отличается от своих шумных братьев и сестер. Но божьи коровки — очень внимательный народ, и вскоре малышку стали спрашивать о точках на спине, а потом и поддразнивать. «Эй, Манечка, от тебя все точки разбежались!» — кричали ей вслед букашки. «Мама! Это что, жук-пожарник?» — спрашивал маленький Комарик, когда с мамой пролетал мимо Манечки.

Однажды Манечку так расстроили эти дразнилки, что она решила найти укромное местечко на полянке. Божья коровка присела на травинку возле душистого колокольчика и горько заплакала.

— Кто это здесь плачет? — Из колокольчика высунулась маленькая Пчелка в полосатой маечке.

— Ах, Пчелка, все дразнят меня, смеются! А все из-за того, что у меня нет точек на спинке, как у других божьих коровок, — печально сказала Манечка.

— Да, это совсем неприятно, когда тебя дразнят! А хочешь, я нарисую тебе точки, мне Радуга вчера подарила целый набор ярких красок. Подожди меня здесь, я скоро!

Через минуту Пчелка вернулась с красками и большой кисточкой.

— А сколько точек носят божьи коровки? — поинтересовалась Пчелка.

— У моих братьев и сестер пока по три с каждой стороны, — ответила Манечка.

— Ну тогда не вертись! — Пчелка обмакнула кисть в черную краску, и вскоре на спине у Манечки появились долгожданные точки.

— Большое тебе спасибо, Пчелка! Теперь никто не подумает меня дразнить! — И веселая Манечка полетела на детскую площадку, где играли все насекомые-малыши.

В это время на детской площадке веселье было в самом разгаре. Маленькие божьи коровки затеяли игру в пузыри: они собирали с цветов капельки росы и бросали их в ромашки-корзинки.

— Вот, смотрите, может быть, эта божья коровка будет играть в нашей команде?! Как тебя зовут, новенькая? — спросила Манечку ее старшая сестричка Божья коровка Буковка.

Манечка поняла, что ее никто не узнал, и решила представиться другим именем.

— Меня зовут Мая! Я живу здесь неподалеку и с удовольствием с вами поиграю!

Росинки быстро перелетали от игрока к игроку, жучки увлеченно играли, и никто не замечал, что Божья коровка Манечка чем-то от них отличается. Во время игры она даже стала пользоваться популярностью, так как принесла своей команде несколько очков.

Но вдруг Манечка услышала тоненький голосок, зовущий на помощь. Забыв об игре, она полетела на этот голосок. Маленький Паучок, который вскарабкался очень высоко, не удержался на листе малины и свалился в лужицу. Он барахтался и звал на помощь. Манечка стала вытаскивать Паучка из воды. Когда Паучок был спасен, Манечка вымокла с лапок до головы. От воды нарисованные пятнышки исчезли, и перед малышами-насекомыми предстала Божья коровка Манечка с красной спинкой без единой точки. Она не могла больше оставаться на цветочном поле и в отчаянии полетела домой.

— Что случилось, моя милая Манечка? — удивилась Мама-божья коровка, когда заплаканная Манечка появилась дома.

— Мама, я всех обманула, но я просто хотела быть как все!

— Как обманула и почему ты такая мокрая?! — Мама-божья коровка принесла кусочек подорожника и завернула в него Манечку.

— Все надо мной смеялись, и я улетела. Возле красивого колокольчика я познакомилась с Пчелкой. Она очень хорошая и добрая. Она нарисовала мне пятнышки, и даже Буковка меня не узнала. Потом я намочила, и все пятнышки смыло водой! Я не знала, что мне делать, и полетела домой.

— Бедная моя девочка! — сказала Мама-божья коровка и обняла Манечку. — А вот послушай, что я тебе сейчас: расскажу. Давным-давно, примерно позапрошлым летом, одна божья коровка из нашего рода спасла жизнь насекомым на большом лугу.

— А как это было, мамочка? — заинтересовалась Манечка.

— Однажды вечером одинокая Божья коровка Фляя сидела на дереве и слушала стрекотание кузнечиков. Все насекомые уже спали, только она продолжала всматриваться в темноту. Вдруг она увидела поднимающийся на краю луга дымок. Сначала Фляя подумала, что это Облачко ищет мягкую постельку, но потом все же решила проверить. Она полетела в ту сторону, но вместо Облачка неожиданно увидела языки пламени. Огонь быстро перебирался с травинки на травинку, оставляя за собой обугленные стебли бедных растений. Нужно было что-то делать. Фляя сразу вспомнила про муравьев и решила позвать их на помощь. Она поспешила к муравейнику, который как раз располагался неподалеку, и уже вскоре муравьи выстроились в живую цепочку от ручья до огненной черты: по трубочкам тростника они качали воду из ручья. Затем Божья коровка Фляя разбудила майских жуков, которые, словно пожарные вертолеты, стали заливать огонь сверху. Наконец, благодаря такой дружной работе насекомых-спасателей луг был потушен.

— Вот это да! А почему ты сказала, что Божья коровка Фляя была одинока? — спросила Манечка.

— Фляя была моей прабабушкой, так же, как у тебя, Манечка, на ее спинке не было ни одного пятнышка, из-за этого другие насекомые посмеивались над ее внешностью. Но после того случая Фляя стала знаменитостью нашего луга: все восхищались бесстрашием маленькой спасительницы и хотели дружить с ней. И про отсутствие точек на ее спинке уже никто не вспоминал. Ах, как ты похожа на нее!

В этот момент в домик влетели братья и сестры Манечки.

— Мама, мама! — наперебой стали рассказывать божьи коровки. — Наша Манечка — герой! Она спасла Паучка, мы гордимся, что у нас такая сестра! А еще она так здорово играет с росинками — забила целых три гола в ромашковые корзинки!

— Вот видишь, Манечка, ты и правда похожа на Божью коровку Фляю! — улыбнулась Мама-божья коровка и погладила дочку по голове.

— А кто такая Фляя? — поинтересовались другие божьи коровки.

— Вам, мои летающие карапузики, я расскажу эту историю сегодня перед сном, — мягко ответила Мама-божья коровка.

Вечером вся семья божьих коровок сидела за столом и пила чай с малиновым вареньем. Это варенье принесла тетушка Паучиха в благодарность за спасение своего маленького внука — непоседу Паучка.

Наступила ночь. Божья Коровка Манечка лежала в своей кроватке и думала.

— Что не спится тебе, спасительница? — шепотом спросила Мама-божья коровка, подоткнув Манечкино одеяльце-травинку.

— Мамочка, как все-таки хорошо, что этот обман с точками не затянулся. Ведь все хвалили меня, даже когда они исчезли, — тихо ответила Манечка.

— Ты права, Манечка. Совсем не обязательно быть похожей на других. Мы с папой очень любим тебя любую. Ты наша надежда и счастье. Поверь мне, доброта и отзывчивое сердце, желание помочь другим украшают ничуть не хуже точек на спинке.

Вопросы для обсуждения и задания

Почему точки были важной деталью в наряде божьих коровок?
Как повела себя Божья коровка Манечка, когда устала слушать насмешки?
Кто пожалел Манечку и чем помог ей?
Почему Манечку не узнали на цветочном поле?
Что почувствовала Манечка, когда точки исчезли?
Чем Манечка была похожа на свою прапрабабушку Флаю?
Как другие насекомые оценили поступок Манечки (спасение Паучка)?
Подумай и скажи, всегда ли внешняя красота важнее

Сказка .

Как Андрюша гостей встречал

Андрюша - очень смелый мальчик. Он не боялся ни тигра, ни грома, ни даже пылесоса. (Чего он ещё не боится?) Он боялся только гостей - вернее, он их стеснялся! И когда гости приходили к ним домой, он с ними не здоровался, не разговаривал, а прятался под кровать (как ещё он стеснялся?) или закрывал глаза и притворялся чем-нибудь незаметным - шваброй, тумбочкой, велосипедом. Гости очень удивлялись и начинали громко искать его: «Где же Андрюша? Мы его не видим! Где мальчик? И откуда тут взялась тумбочка?»

А один раз, когда пришли гости, Андрюша вдруг превратился в мышку! Увидел норку и кинулся к ней со всех ног - прятаться. Но не тут-то было - к этой же норке вприпрыжку бежал другой мышонок. Андрюша с мышоноком столкнулись лбами у самого входа в норку. Сначала оба испугались, а потом обрадовались и подружились.

- Я удрал от кошки! - пропищал мышонок. - Она хотела поймать меня и съесть! А ты от кого прячешься?

- Я от гостей, они сейчас сюда придут, - прошептал Андрюша. - Я их боюсь!

- А кто такие гости? Они очень страшные? Они тоже тебя съесть хотят?
- испуганно спросил мышонок.

- Нет, что ты, - ответил Андрюша. - Они мальчиков не едят. Они со мной хотят поздороваться!

- Как это? - затрясся от ужаса мышонок. - Как это по-здороваться?!

И закричал в норку: «Мыши, спасайтесь, гости идут! Сейчас здороваться будут!!!»

Мыши в норке заметались, в ужасе запищали:

- Ой, мы пропали! Ужасные гости сейчас с нами здороваются! Горе нам, горе!

Они прятались друг за дружку, закрывали глаза, лезли под кровать (повторить, как ребёнок стесняется).

Андрюше сначала стало смешно, как мышки гостей боятся, глупые трусишки, мелочь с хвостиком! А потом ему стало стыдно - он же и сам от гостей прячется, как будто они его съесть могут.

- Нет, они не страшные, - попытался он успокоить мышей. - Они даже очень-очень хорошие, не бойтесь, - но мыши не верили. - Ну, хотите, я сейчас к ним выйду, по-здоровуюсь, и ничего со мной не случится! Честно-честно! А потом мы с ними чай пить будем. С тортиком!

- А ты меня угостишь крошками от торта? - заинтересовался мышонок.

- Обязательно! - пообещал Андрюша своему новому Другу.

Андрей снова превратился в мальчика и отважно поздоровался с гостями:

- Здравствуйте!

А из норки на него смотрели все мыши и удивлялись, какой это смелый мальчик.

Гости тоже удивились, что Андрюша их больше не стесняется. И обрадовались. И все вместе пошли пить чай с крошками от торта. Ой, нет, не с крошками, а с тортом! Крошки Андрюша мышкам в норку отнес!

А маленький мышонок всем хвастался:

- Это Андрюша, мой друг. Он очень смелый! Он не боится ни кошки, ни грома, ни пылесоса. Он даже с гостями не боится здороваться!

Маленький дракончик

Жил-был на свете маленький Дракончик Дракоша со своей Мамой-драконихой. Дракончик был очень застенчивый. Выйдя погулять, он не спешил к шумно играющим зверушкам, а стоял в стороне, наблюдая за их игрой. Когда к Маме-драконихе прилетала подруга или в доме собирались гости, Дракоша прятался, никогда не здоровался и не выходил к ним. Мама-дракониха замечала его скованность: она видела, что он не любит себя, боится других, и все это ее огорчало.

— Что происходит с тобой, Дракоша? — часто спрашивала Мама-дракониха. —

Почему ты не играешь с другими зверушками?

— Я их всех боюсь, — огорченно отвечал Дракоша.

— Но ведь драконы — это самые сильные и храбрые животные! Мы ничего не боимся! — говорила Мама-дракониха. — Я очень хочу, чтобы ты был спокойным и уверенным в себе, и я хочу помочь тебе, но это невозможно сделать без твоего участия. Ты согласен?

-Да, мама, я постараюсь,- ответил Дракоша.

«А ещё нам поможет один мудрый гном», - подумала мама дракониха.

Утром Мама-дракониха и Дракоша позавтракали и стали собраться в путь. Дракоша еще не знал, что они летят к доктору всех медицинских наук — великому Гномику Листочкину. Он жил в своем крохотном домике на берегу небольшой реки.

Гномик Листочкин очень любил зверей и всегда был занят. Но если кому-то была нужна его помощь, он, не задумываясь, летел на выручку.

Однако драконы появились возле его домика впервые. Поэтому Гномик сначала испугался, спрятался под кровать и пролежал там, дрожа, целых пятнадцать минут. Потом он все-таки высунул свое бородатое личико в окно, думая, что это сон. Но драконы продолжали расхаживать возле его домика. Малыш Дракоша увидел свисающую откуда-то веревочку, потянул за нее, и дрова, аккуратно уложенные Г номиком возле домика, со стуком покатались по всему двору. Гномик Листочкин хотел было снова спрятаться, но потом подумал, что так, по бревнышку, эти великаны могут раскатать и весь его дом. Он закричал:

— Перестаньте безобразничать! Вы что, хулиганить сюда пришли?!

— Многоуважаемый Гномик, мы вовсе не пришли, а прилетели, — сказала Мама-дракониха и в доказательство на несколько секунд расправила свои огромные крылья, отчего на поляне стало темно и подул сильный ветер. — Я давно слышана о вашей доброте и способностях и думаю, вы не откажете нам в помощи.

— Вам, такой большой, нужна помощь маленького Гномика?! — удивился Листочкин.

— Ваша помощь нужна моему сыночку Дракоше. Вот он! — Мама-дракониха кивнула на Дракончика, который делал неудачные попытки спрятаться за деревом: то и дело его лапа, хвост или часть крыльев выглядывали из-за дерева. Дракоша хотел спрятаться, потому что сначала испугался, когда покатались дрова, а потом еще больше испугался, когда Гномик стал ругаться.

Гномик Листочкин вышел из своего домика и направился к дереву.

— Эй, Дракончик, я тебя увидел! Выходи, хватит прятаться! — дружески воскликнул бородач.

Дракоша испуганно выглянул из-за дерева: в его глазах блестели слезы. Гномика

позабавил вид такого большого плачущего дракона.

— Хватит хныкать!

— Извините, дяденька, я больше не буду, — сказал Дракончик.

— Да, конечно, больше не надо. Тебе спасибо — ты нашел мою веревочку, а то я ее обыскался! — улыбнулся Гномик Листочкин. — Твоя мама сказала, что я могу тебе чем-то помочь...

— Моя мама? Помочь? Ну... моя беда в том, что я всех боюсь. Мама-дракониха говорит, что драконам не подобает так себя вести.

— Ах вот оно что! Дело сложное, однако, у меня есть заговоренный талисман: мне подарил его мой дедушка, потому что, когда я был маленьким, я тоже всего и всех боялся. Подожди, я сейчас! — Гномик побежал домой, залез в погребок и достал оттуда маленький круглый предмет — это и был тот самый талисман.

Гномик радостно побежал назад к Дракончику.

— Вот, Дракоша, это и есть талисман. Только шнурок от пего потерялся. Как кстати к нему придется найденная тобой веревочка! — С этими словами Гномик продел веревочку через отверстие в талисмане и с большим трудом повесил его на шею Дракоше. — Для начала талисман надо проверить, ведь он долго пролежал без дела. Вот тебе первое задание. Я вижу, ты неплохо летаешь... Так вот, за большой горой живет моя Бабушка-гном. Отнеси ей от меня письмо, передай огромный привет и возвращайся. Мы с твоей мамой будем ждать тебя здесь.

— Я полечу один? — испуганно спросил Дракончик.

— Да, но не забывай, что ты полетишь с моим талисманом — он поможет тебе. Да и моя бабуля очень любит животных, — успокоил Дракошу Гномик.

Дракончик полетел выполнять поручение Гномика Лис-точкина. Он перелетел большую гору и опустился перед небольшим домиком. Он осторожно постучал в дверку и замер на пороге. Дверь скрипнула, и Дракоша увидел маленькую женщину с седыми волосами, аккуратно уложенными в прическу. Увидев дракона, Бабушка-гном, конечно, испугалась, но не подала виду и заговорила:

— Давненько ко мне не залетали драконы. Разве что лет триста назад был здесь один дракончик вроде тебя... Ну, здравствуй! С чем пожаловал?

— Здравствуйте, Бабушка! Я принес вам письмо и большой привет от вашего внука Гномика Листочкина!

— Ой, как это мило, что ты согласился стать почтальоном! — Бабушка взяла письмо. — Надеюсь, ты сможешь подождать? Я хочу написать ответ. Погуляй пока во дворе.

«Что ж, подожду», — подумал Дракоша и уселся на свой хвост.

— Посмотрите, какой большой! — слышалось вдруг из-за куста.

— Какие у него красивые крылышки! — восхитился уже кто-то другой. — А

какая грациозная шея...

— Кто здесь? — оглянувшись Дракончик. — Это очень нехорошо, когда тебя разглядывают и перешептываются, а ты никого не видишь. Дайте и мне посмотреть на вас!

В кустах долго шушукались, и наконец к Дракончику кубарем выкатился Ежик.

— Ну, ну это...я...мы... вот! — выпалил Ежик.

— Ты говоришь очень непонятно, — удивился Дракоша.

— Ме-меня зовут Ежик, и-и я никогда не видел таких больших зверей. Мои друзья хотели бы познакомиться с тобой, но они боятся, что ты их слопаешь.

— Сегодня мы с моей Мамой-драконихой уже завтракали. Да и вообще я люблю есть сочные фрукты. И никого из вас я есть не хочу, — сказал Дракоша, а потом добавил: — Я бы очень хотел познакомиться с твоими друзьями. Пожалуйста, позови их!

Ежик позвал своих друзей, и на поляне появились Белочка, Зайчонок и Галчонок. Вскоре новоиспеченные друзья уже весело прыгали через драконий хвост, катались по большим крыльям, как на аттракционе. Дракончик понял, что талисман действует, и был очень этому рад. Неожиданно Дракончика позвала Бабушка-гном, которая написала ответ своему внуку и даже еще успела напечь вкусных пирожков. Дракончик понял, что настало время возвращаться. Он взял в зубы корзину с пирожками, сделал почетный круг над поляной, прощаясь со своими новыми друзьями, и полетел назад к своей Маме-драконихе и Гномику Листочкину.

— А вот и ваш малыш Дракоша! — обрадовался Гномик Листочкин, показывая на небо.

Дракончик приближался и вскоре опустился перед своей мамой. Он выпустил изо рта корзинку и закричал:

— Мама, мама, талисман Гномика действует! Я передал привет его бабушке, а пока она пекла пирожки и писала ему ответ, я познакомился с Ежиком, Белочкой, Зайчонком и Галчонком! Правда, здорово?

Гномик Листочкин тем временем изучал содержимое корзины, привезенной Дракошей:

— О, моя Бабушка-гном испекла мои любимые пирожки. Что ж, я приглашаю вас на чай!

Гномик вынес на улицу стол, самовар, красивые чашечки и тарелочки. Все уселись вокруг стола. Но тут Гномик Листочкин взглянул на Дракончика и неожиданно подскочил на своем стуле, воскликнув:

— Ой, что же я тебе повесил на шею?!

— Талисман! — ответил Дракончик.

— Да нет, это колесо от моей старой тачки. Ой-ей-ей! — И с этими словами I

номик схватился за голову.

— А я думал, что это талисман, что он действует и притягивает ко мне друзей...

— удивился Дракоша.

— Мой мальчик, получается, то, что ты нашел друзей — это только твоя заслуга. И тебе не нужны никакие талисманы, чтобы научиться дружить и общаться! — сказала Мама-дракониха, ласково погладив сына по голове.

И все трое продолжили пить чай. Это был очень счастливый день в жизни отныне общительного Дракончика.

Вопросы для обсуждения и задания

- Почему Дракончик боялся вступить в игру с другими зверятами?
- Согласился ли Дракоша, когда Мама-дракон предложила ему помочь?
- Почему Дракончик, чтобы выполнить поручение Гномика Листочкина, согласился первый раз полететь куда-то без мамы? Что ему помогало?
- Кого он встретил возле домика Бабушки-гнома?

Полезные рекомендации родителям

Старайтесь сформировать у ребёнка адекватную самооценку

Не ограждайте ребёнка от ежедневных дел и обязанностей, не решайте за него все проблемы, однако и не перегружайте его. Пусть он примет участие в уборке, получит удовлетворение от труда и заслуженную похвалу. Старайтесь ставить перед ребёнком такие задачи, которые ему под силу: он должен почувствовать себя ловким, умелым и приносящим пользу.

Не перехваливайте ребёнка, но и не забывайте поощрять, если он это заслужил.

Подбирайте адекватные виды похвалы и наказания, тогда и самооценка ребёнка будет адекватной.

Поддерживайте инициативу ребёнка.

Демонстрируйте сами пример адекватного поведения в случае успехов и неудач.

Не нужно сравнивать своего ребёнка с другими детьми. Лучше сравнить его с самим собой: какой он был сегодня, и какой он будет завтра.

Наказывайте и ругайте ребёнка конкретно за какой-то поступок, а не в целом.

Знайте, что негативная оценка плохо влияет на интерес и творческие успехи.

Ведите доверительные беседы с ребёнком, анализируя его поступки.

Любите своего ребёнка таким, какой он есть.