

Игры и упражнения для повышения самооценки подростка.

На заметку родителям.

Работа с самооценкой подростка — процесс тонкий. В этом возрасте мнение окружающих (особенно сверстников) выходит на первый план, а гормональные бури добавляют эмоциональных качелей. Важно, чтобы упражнения были не «скучными уроками», а похожи на челленджи или безопасные эксперименты.

Вот подборка игр и упражнений, разбитая по целям. Многие из них можно делать как в группе (в школе или лагере), так и вдвоем с родителями или психологом.

1. На осознание своих сильных сторон («Что я вообще могу?»)

Подростки часто склонны фиксироваться на неудачах, обесценивая свои успехи. Эти упражнения учат замечать ресурс.

- **«Три плюса» (Ежедневный ритуал)**
- **Суть:** Каждый вечер нужно записать (или озвучить вслух) три хороших события за день и свою роль в них. Важно акцентировать: «Я смог», «Я придумал», «Я помог».
- **Вариант:** «Похвастушки». За ужином каждый член семьи по очереди хвастается тем, что у него получилось сегодня. Это нормализует разговор о достижениях.
- **«Копилка достижений» (Игра-дневник)**
- **Суть:** Завести красивую банку или папку. Каждый раз, когда подросток получает комплимент, добивается цели (даже маленькой, типа «вовремя сделал уроки») или справляется со страхом, он пишет это на стикере и кладет в копилку. В моменты грусти можно доставать и перечитывать.
- **«Мои сильные стороны» (Коллаж)**
- **Суть:** Дайте подростку старые журналы, ножницы и клей. Пусть он вырежет образы, слова или символы, которые ассоциируются с тем, что он любит в себе (не внешность, а качества: «лидер», «добрый», «спортивный», «креативный»). Наклеить на лист — визуализация Я-концепции.

2. Игры на принятие себя и снятие тревожности

Снижают уровень страха «быть недостаточно хорошим».

- **«Я — супергерой» (Ролевая игра)**
- **Суть:** Предложите подростку придумать себе супергеройское альтер-эго. Какая у него суперсила? От каких проблем мира он спасает? (Часто суперсила — это гипертрофированное реальное качество подростка: «терпеливый», «быстро бегает», «умеет слушать»). Это позволяет посмотреть на себя со стороны через метафору.
- **«День тотальной любви к себе» (Челлендж)**
- **Суть:** Нужно прожить один день так, как будто ты — самый любимый человек на свете. Разрешить себе: съесть вкусняшку без чувства вины, погулять, отказаться от того, что не хочется делать (если возможно), надеть самую любимую (пусть и странную) одежду. Цель — показать, что забота о себе приятна.
- **Упражнение «Да, но... / Да, и...» (Работа с критиком)**
- **Суть:** Подросток говорит негативную мысль о себе (например: «Я плохо знаю английский»). Задача — найти продолжение с союзом «НО», которое переводит в ресурс («НО я лучше всех в классе рисую»).
- **Продвинутый уровень:** Игра «Да, и...» (из театральных тренингов). Нужно не оправдываться, а принимать и усиливать. «Я плохо знаю английский». — «Да, и именно поэтому у тебя есть уникальная возможность пойти на курсы и обогнать всех».

3. Коммуникативные игры (для компании)

Помогают увидеть себя глазами других и получить позитивную обратную связь.

- **«Горячий стул» (Классика)**
- **Суть:** Один человек садится в центр (на стул). Остальные по очереди говорят ему, что они в нем ценят, за что уважают, что любят. Сидящему нельзя отвечать, можно только слушать и говорить «спасибо». Это очень мощная практика, но важно, чтобы в группе была безопасная и доброжелательная атмосфера.
- **«Ассоциации» (Позитивный вариант)**
- **Суть:** Водящий выходит. Группа загадывает одного человека и подбирает на него позитивные ассоциации (не цвет, а, например: «с каким музыкальным инструментом он ассоциируется?», «с какой песней?», «с каким блюдом?», «с каким городом?»). Водящий заходит и угадывает, про кого эти ассоциации. Это учит группу замечать в другом уникальность, а «объект» удивляется, насколько многогранно его видят.
- **«Комплимент по кругу» (Разминка)**
- **Суть:** Бросаем мяч. Тот, у кого мяч, должен сказать комплимент не самому человеку, а какой-то его вещи или навыку: «У тебя классный почерк», «Мне нравится твоя способность шутить в любой ситуации».

4. Телесно-ориентированные упражнения

Самооценка тесно связана с телом и ощущением «я есть».

- **«Границы»**
- **Суть:** Упражнение для двоих. Один стоит, другой подходит к нему. Задача стоящего — сказать «Стоп» в тот момент, когда дистанция станет для него некомфортной. Это учит отстаивать личное пространство и чувствовать свои границы, что напрямую влияет на уверенность.
- **«Скульптор»**
- **Суть:** Подросток (скульптор) лепит из друга или родителя (глины) скульптуру «Уверенного в себе человека». Нужно проговорить: как стоит такая личность, куда смотрит, где руки. Затем подросток сам пробует встать в эту позу и отследить ощущения (меняется ли дыхание, самочувствие).

Важные правила для взрослого (родителя/педагога):

1. **Не обесценивайте:** Никогда не говорите «Это ерунда, не переживай». Для подростка это не ерунда.
2. **Безоценочность:** В играх нет цели «правильно/неправильно». Есть цель — исследовать себя.
3. **Личный пример:** Если вы играете вдвоем, тоже выполняйте упражнения. Говорите вслух о своих сильных сторонах (это нормально!). Показывайте, как вы справляетесь со своими ошибками.
4. **Регулярность:** Это как спорт. Одно занятие даст всплеск эмоций, но системность закрепит привычку думать о себе хорошо.

С чего начать прямо сегодня?

Самый простой и эффективный старт — это перестать ругать себя при ребенке (если вы родитель) и ввести ритуал вечернего «Что у меня сегодня получилось круто?».

Подготовила педагог – психолог: Тараненко С.А.

