

Упражнение «Уверенный лев»

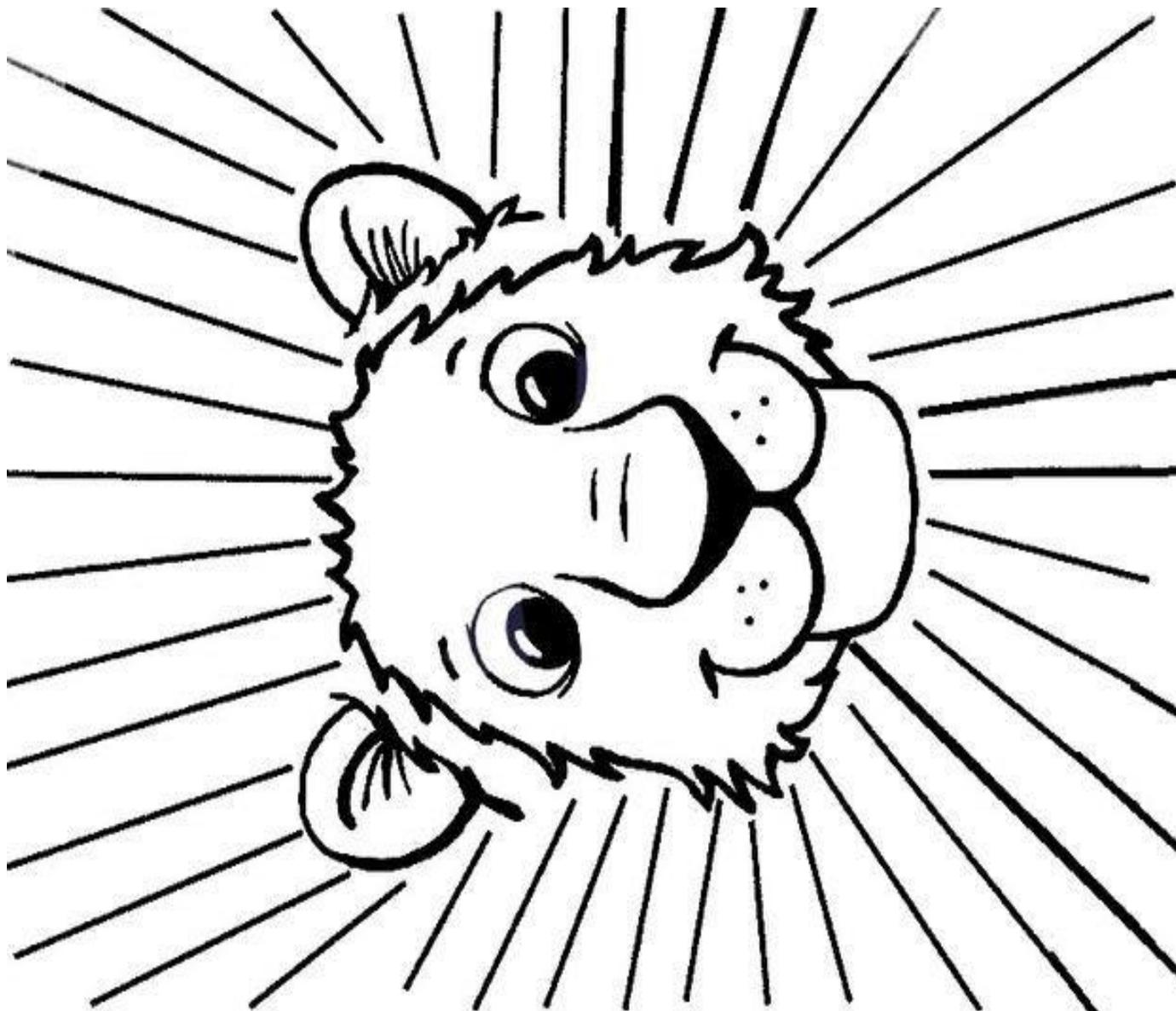
Данное упражнение – это отличный способ повысить самооценку, помочь осознать свои сильные стороны.

Дети дошкольного возраста могут выполнять его с помощью родителей.

Лев – король зверей в саванне.

Как думаешь, почему лев самое уверенное животное?

Раскрась его гриву и в каждой полоске запиши черты, действия, слова, которые помогут тебя чувствовать себя увереннее.



**5 вопросов, которые помогут себя
чувствовать более уверенно**

Каковы мои особые таланты?

(Напр.: Я отлично плаваю, быстро бегаю,
говорю на двух языках)

Чего я достиг (большого или малого)?

Какие мои позитивные качества?

(Я добрый, я щедрый, я хороший друг)

Что мне нравится, когда я смотрю на
себя?(Мне нравятся мои веснушки, мне
нравится, как звучит мой смех)

Что нравится во мне моим
друзьям/семье?

(Напр.: Я помогаю своим друзьям, со
мною весело)



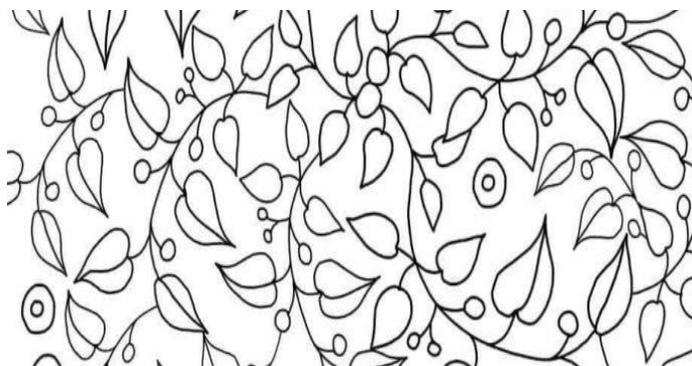
*Для Вас работает педагог-психолог
Константинова Марина Сергеевна*

Запись на консультацию с 10 до 17

409-87-17 (доб. 110)

или E-mail: metod_ddut@mail.ru

(с пометкой «Вопрос психологу»)



**Дворец детского (юношеского)
творчества Московского района
Санкт-Петербурга**

Брошюра-помощник

Для детей 5-10 лет

и их родителей

**ПОЧУВСТВУЙ
УВЕРЕННОСТЬ В СЕБЕ**

