

## Игры на развитие позитивного мышления детей

### Пять пальцев

Детям предлагается ежедневно анализировать позитивное содержание своего дня, используя свои пять пальцев:

**Мизинец – мысли:** Какие знания, опыт, мудрые мысли я сегодня приобрел?

**Безымянный палец – близкие цели:** Чего я сегодня хотел и чего достиг, что сделал для достижения своей цели?

**Средний палец – состояние души:** каким было сегодня мое настроение, мое состояние души?

**Указательный палец – услуги, помощь:** Чем и кому я сегодня помог? Чем и кого я сегодня порадовал?

**Большой палец – бодрость, здоровье:** Каким было мое физическое самочувствие? Что я сегодня сделал для своего здоровья?

### Недописанные тезисы

Допиши тезис:

Хорошая жизнь – это...

Чтобы человек был счастлив, надо...

Мы все должны заботиться...

Самое главное в жизни...

Когда есть свободное время, я...

Я хочу, чтобы...

Я не хочу, чтобы...

### Письмо

Ты пишешь письмо незнакомому человеку. Выбери начало письма и продолжи это письмо.

Здравствуй, незнакомый друг. Меня зовут... Я живу хорошо, потому что...

Думаю, что я счастливый человек, потому что...

ИЛИ

Здравствуй, незнакомый друг. Меня зовут... Я живу сейчас плохо, потому что... Думаю, что моя жизнь стала бы хорошей и я стал бы счастливым человеком, если...

#### Десять добрых дел

Взрослый договаривается с детьми о сроках выполнения добрых дел, например, в течение месяца. Добрые дела делают и взрослые и дети. В конце месяца в семье каждый рассказывает о самом важном для него добром деле.

#### Сто добрых дел

Упражнение организуется аналогично, в условиях семьи. За сто хороших поступков ребенку выносятся какое-то особое поощрение. Важно, чтобы родители соблюдали чувство меры и такт, акцентировать внимание ребенка на том, что добрые дела делают, прежде всего, ради Добра, а не только в расчете на награду.

#### Я и мои успехи

Напиши эссе на тему «Мои личные качества, которые определяют мои успехи». Напоминаем, что эссе – это сочинение-рассуждение, его пишут не останавливаясь в течение 10-15 минут.

#### Мои достоинства

Назови 10 своих достоинств (в настоящем), которые ты считаешь наиболее важными.

Вспомни и запиши, какие достоинства выделяли тебя в 5 лет (в прошлом, пять лет назад).

Подумай, какими достоинствами ты хотел бы обладать в 15 лет (в будущем, через пять лет).

Мои достоинства:

- В настоящем ...
- В прошлом...
- В будущем...

## Чудесный день

Перед сном полезно произносить фразу, которая поможет вспомнить или запомнить, все хорошее, что было в течении дня: «Сегодня был чудесный день! Сегодня... (называют все хорошее, позитивное, что было за день).»

## Три хороших поступка

Мы всегда радуемся, когда окружающие признают наши достоинства, но они могут и не заметить наших успехов. Поэтому важно научиться самому, замечать все хорошее, что ты сделал, и заслуженно хвалить себя. Это станет залогом твоих новых побед.

Каждому ребенку потребуются бумага и ручка. Ребенку предлагается вспомнить все хорошее, что он сделал за сегодняшний день. Например, выполнил сложное или не интересное домашнее задание, выучил длинное стихотворение, вымыл посуду дома, подобрал и выбросил мусор, разбросанный в классе, помог однокласснику – дал запасную ручку и т.п. Нужно из всего этого выбрать только 3 поступка, которыми ребенок может особенно гордиться, и записать их на бумаге. Затем ребенку нужно похвалить себя одним спокойным предложением, например, «Инна, ты сделала это на самом деле здорово», записать это предложение на своем листе. Затем детей просят зачитать свои записи для класса.

## Без ложной скромности

Когда мы говорим о себе хорошо, это здорово помогает нам добиваться успеха, переживать сложные ситуации, доводить до конца трудные дела.

Подумайте о трех вещах, которым вы хотели бы научиться, которые вы хотели бы делать лучше других, лучше, чем сейчас. Теперь представьте, что вы это уже умеете. Возьмите большой лист бумаги и запишите это в утвердительной форме. Например, «Я пишу интересные сочинения» или «Я очень хорошо плаваю» и др. Запишите эти три утверждения большими буквами, украсьте буквы, которыми написаны эти утверждения. Затем каждого ребенка просят показать классу свой плакат и громко зачитать то, что написано. Ребенку советуют повесить плакат в классе или дома.