

[**Gra wspierająca pozytywną samoocenę**](http://psycholog-zawitowska.pl/2018/02/21/gra-wspierajaca-pozytywna-samoocene/)

Niestety, często bywa tak, że dzieci słyszą na swój temat same nieprzyjemne rzeczy: “jesteś kiepski z matematyki”, “źle się zachowujesz w szkole”, “jesteś niegrzeczna”, “postaraj się bardziej” (czyli “nie starasz się wystarczająco”).

Warto byłoby więc trochę podbudować poczucie własnej wartości

**Potrzebne materiały**:

* wydrukowana plansza
* wydrukowane żetony
* pionki
* kostka do gry

**Instrukcja:**

* na polu “Ruszamy” ustawiamy pionki
* pierwsza osoba rzuca kostką
* w zależności od tego, czy stanie pionkiem na pomarańczowy, niebieskim czy czerwonym polu musi udzielić odpowiedzi na pytanie (pytania znajdują się pośrodku planszy)
* jeżeli uczestnik ma trudność z udzieleniem odpowiedzi może poprosić kogoś innego o pomoc (warto ustalić limit takich “pomocy”, np. 2 lub 3)
* gramy dopóki każdy z uczestników nie pokona planszę 3x (za każde przejście otrzymuje żeton).

 Wbrew pozorom nie jest to taka prosta gra  Ale uczmy się szukać w sobie dobrych rzeczy!

Po zabawie warto omówić ją: co ciekawego odkryliśmy? Zarówno dzieci, jak i dorośli. Czy zadania były łatwe/trudne? Dlaczego? Która z naszych odpowiedzi najbardziej się nam podobała? Która z odpowiedzi innych była dla nas najciekawsza?

Powodzenia.