

Самооцінка /  
Впевненість у собі

## Назва гри

### Лист про самоствердження

Учні підвищують самооцінку, зміцнюють впевненість у собі та виховують позитивне ставлення до життя.

Рекомендований вік для цієї гри:

11+

Тривалість:

20-45 хв



Кількість студентів:

10-20

Використання гри:

 У класі/  
 Онлайн


## Інструкції:

Поміркуйте над своїми сильними сторонами та досягненнями: перш ніж почати, учні повинні приділити деякий час, щоб подумати про свої минулі досягнення, особисті сильні сторони та ситуації, у яких вони пишалися собою.

Студенти напишуть листа, починаючи з доброго привітання, а потім напишуть про себе позитивно. Вони визнають свої досягнення, сильні сторони та якості, які роблять їх унікальними.

Крім роздумів про минуле, важливо дивитися в майбутнє. Вони опишуть у своєму листі цілі, яких вони хотіли б досягти, і як вони собі уявляють їх досягнення.

Завершіть лист словами підбадьорення та мотивації. Нагадайте собі, що ви здатні протистояти будь-яким викликам, які чекають попереду.



### Матеріали:

Папір і олівці.  
Комп'ютер у випадку виконання діяльності онлайн.



### Поради до гри:

- Після того, як студенти закінчать писати свій лист, вони віднайдуть час, щоб читати його регулярно. Вони можуть зберігати його в легкодоступному місці.
- Після того, як кожен поділиться своїм листом, заохочуйте решту групи висловити позитивний і підтримуючий відгук.



### Рефлексивні питання для учнів:

- Які якостями чи досягненнями ви пишаєтеся?
- Які якості чи досягнення вам найважче розпізнати в собі?
- Як, на вашу думку, ця діяльність може вплинути на вашу самооцінку та впевненість у собі в майбутньому?