

ИГРЫ И УПРАЖНЕНИЯ НА СНЯТИЕ СТРАХОВ И ПОВЫШЕНИЕ УВЕРЕННОСТИ В СЕБЕ

Кряжева Н.Л. Мир детских эмоций. Дети 5-7 лет. – Ярославль: Академия развития, 2000.

«Качели» (для детей с 4 лет)

В упражнении могут участвовать ребенок и родитель или двое детей. Один садится в позу «зародыша»: поднимает колени и наклоняет к ним голову, ступни плотно прижаты к полу, руки обхватывают колени, глаза закрыты.

Второй встает сзади, кладет руки на плечи сидящему и осторожно начинает медленно покачивать его, как качели. Ритм медленный, движения плавные. Выполнять упражнение 2-3 минуты.

Предупреждение: сидящий не должен «цепляться» ногами за пол и открывать глаза. Можно надеть на глаза повязку. Затем участники меняются местами.

«Художники-натуралисты» (для детей с 4 лет)

Для выполнения этого задания родители тоже должны поработать над своими страхами и предубеждениями.

Возьмите большой лист белой бумаги или кусок старых обоев и положите на клеёнку или газеты. Перед играющими поставьте блюдца с жидкими красками. Разрешите себе и ребенку рисовать не кисточками, а пальцами, кулачками, ладошками, локтями, ногами, щёчками, носиками. Сюжет рисунка можно выбрать любой: «Падают листья», «Следы невидимых зверей», «Фантастическая поляна», «Разноцветная мозаика» и т. д.

Замечания: после упражнения желательно хорошо помыться, вспоминая те ощущения раскрепощения, свободы и радости, которые вы почувствовали.

Хорошо проводить это упражнение на природе перед купанием и отмывать всем вместе друг друга.

«Дизайнеры» (для детей с 4 лет)

для игры необходимо накопить несколько не понравившихся маме по какой-то причине тюбиков губной помады. Играть можно всей семьей и с друзьями ребенка. Каждый получает по тюбику, и ему разрешается подойти к любому участнику и «украсить» его лицо, руки, ноги. В результате игры вы увидите преобразившееся в своем выражении и красоте лица игроков.

Следите, чтобы украшали всех, позволяйте украшать и себя.

Совет: после игры хорошенько отмойтесь.

«Жмурки» (для детей с 4 лет)

старинная, проверенная веками игра. Водящему завязывают глаза, остальные игроки бегают по комнате, издавая веселые звуки: «ку-ку», «ля-ля», а «вот и я». Схватив попавшегося, водящий угадывает, кто это, и игрок снимает повязку.

Предостережение: следите, чтобы ребенок долго не «жмурился» в поисках игроков; как только почувствуете, что игра затянулась, «поддайтесь» с радостью.

«Медвежонок» (для детей с 4 лет)

Все встают в круг, берутся за руки. «Медвежонок» сидит внутри с закрытыми глазами. Все хором говорят (лучше петь) стихотворение и медленно движутся к центру круга:

Медвежонок, медвежонок
Спит в своей берлоге.
Хоть он не опасен,
Будьте осторожны:
Вы такому шалуну
Не верьте никогда.

«Медвежонок» по окончании стишка неожиданно вскакивает и старается дотронуться до кого-нибудь из детей.

«Мышь и мышеловка» (для детей с 5 лет)

Необходимое количество играющих – 5-6 человек. Все встают в круг, плотно прижимаются друг к другу ногами, бедрами, плечами и обнимаются за пояс – это мышеловка. Водящий – в кругу. Его задача - всеми возможными способами вылезти из мышеловки: отыскать дыру, уговорить кого-то раздвинуть играющих, найти другие способы действий, но выбраться из создавшейся ситуации.

Предупреждение.

1. взрослый следит, чтобы ноги мышеловки не пинались, не делали больно мышке.
2. если взрослый замечает, что мышенок грустит и не может выбраться, он регулирует ситуацию, например: «Давайте все вместе поможем мышонку, расслабим ножки и руки, пожалеем его».

«Кораблик» (для детей с 5 лет)

Необходимо большое одеяло. Количество играющих – 2 взрослых и ребенок или 5-6 детей. Одеяло – это корабль, красивый парусник. Дети- матросы. Один ребенок – капитан. Капитан любит свой корабль и верит в своих матросов. Игрой руководит взрослый. Он объясняет капитану задачу – быть в центре корабля, в момент сильной качки он должен громким голосом дать матросам команду «Бросить якорь!», или «Машина, стоп!», или «Все наверх!», чтобы спасти корабль и матросов. Затем матросы берутся за края одеяла и начинают медленно раскачивать корабль. По команде ведущего «Буря!» качка усиливается. Капитану напоминают о его задаче. Как только он громким голосом прокричит команды, корабль спокойно опускается на пол, капитану все жмут руки и хвалят его.

«Нарисуй свой страх, победи его» (для детей с 5 лет)

До упражнения желателно поговорить с ребенком: «Чего ты боишься? Когда тебе бывает страшно? Было ли такое, когда ты сильно испугался?». Затем ребенку предлагают нарисовать то, чего он боится. Необходим большой лист бумаги, карандаши или краски. После рисования ещё раз поговорите, чего же он конкретно боится. Затем возьмите ножницы и попросите ребенка разрезать «страх» на мелкие кусочки, а мелкие – ещё на более мелкие, помогите ребенку в этом. Когда «страх» рассыплется на крошечные кусочки, покажите ребенку, что теперь собрать его невозможно. Заверните эти мелкие кусочки в большую бумагу, подойдите к мусорному ведру и выкиньте туда, затем вместе с ребенком сходите и выбросите весь мусор – он вам больше не нужен, его увезут и сожгут, а вместе с мусором сожгут и «страх», и больше его никогда не будет.

Замечание: повторите упражнение через 1-2 недели. Посмотрите, что изменилось в изображении страха (цвет, сюжет, композиция), и делайте это до тех пор, пока не увидите недоуменное выражение лица ребенка в ответ на просьбу нарисовать свой страх.

«Расскажи свой страх» (для детей с 5 лет)

Минимальное количество участников – 2, чем их больше, тем продуктивнее упражнение. В тесном доверительном кругу взрослый рассказывает о детских страхах: «А вот когда я был таким, как ты, то ...». Затем задает вопросы: «А у вас было такое?», «А кто чего боится, расскажите!». Дети по желанию, рассказывают ситуации, когда им было страшно.

Ведущий каждый раз просит поднять руку тех, у кого было похожее.

Предостережение: следите, чтобы сюжеты рассказов были не похожими, обговорите все возможные детские страхи: страхи темноты, одиночества, смерти, чужих людей, животных, злых сказочных героев и т. д.

«Неваляшка» (для детей с 6 лет)

Необходимое количество участников – трое, желательно родители и ребенок, либо один взрослый и двое детей. Двое встают на расстоянии 1 метра лицом друг к другу. Ноги ставятся устойчиво, делается упор на одну. Руки выставлены вперед. Между ними стоит третий участник с закрытыми глазами. Ему дается команда: «Ноги от пола не отрывай и смело падай назад!». Выставленные руки подхватывают падающего и направляют падение вперед, там ребенок встречает снова выставленные руки. Подобное покачивание продолжается в течение 2-3 минут, при этом амплитуда раскачивания может увеличиваться.

Предупреждение: дети с сильными страхами и робостью могут выполнять упражнения с открытыми глазами, амплитуда раскачивания может быть сначала минимальной.

«Соломинка на ветру» (для детей с 6 лет)

Упражнение выполняется с группой детей и взрослых (не менее 6-7 человек). Все встают в круг, вытягивая руки вперед ладонями. Выбирается «соломинка». Она встает в центр круга с завязанными глазами. По команде взрослого: «Не отрывай ноги от пола и падай назад!», участники игры по очереди прикасаются к плечам «соломинки» и, осторожно поддерживая, передают её следующему. В результате каждый боится другого, и «соломинка» плавно покачивается по кругу.

Предупреждение: недоверчивые и робкие дети сначала должны побывать в роли поддерживающих. Приятные ощущения и улыбки на лицах «соломинок» заставят их побывать в роли «соломинок». Участие в игре взрослых обязательно.

«Гармоничный танец» (для детей с 6 лет)

В игре участвуют двое. Один закрывает глаза (лучше надеть повязку). Встают друг против друга, прикасаются легко ладонями. Звучит плавная музыка. Ведущий делает плавные движения руками, телом, приседает, слегка отходит в стороны, вперед, назад. Задача ведомого – следовать за руками ведущего и повторять его движения, не потеряться.

Предупреждение: не допускать смены ролей, то есть ведомый не должен вести ведущего. Можно разрешить ведомому выполнить упражнение сначала с открытыми глазами.

«Пастушок» (для детей с 6 лет)

Игра проводится на улице или в просторном помещении. Ведущий берет в руки какой-либо музыкальный инструмент (дудочку, бубен, барабан), он – пастух, все остальные участники – овечки. Им завязываются глаза. Музыкант, наигрывая, медленно перемещается по комнате и ждет, когда все его овечки соберутся вместе. Если кто-то заблудился, он начинает играть громче. Когда вся отара соберется, выбирается новый пастушок.

«Маски» (для детей с 6 лет)

Минимальное количество участников – 2, но чем больше, тем интереснее и полезнее игра. Необходимы краски и бумага, липкая лента. На бумаге рисуются страшные маски, затем каждый участник примеряет себе любую, остается в ней какое-то время, можно потанцевать «дикие» танцы, побегать, погоняться друг за другом. Затем происходит ритуал снятия масок, все берется за руки, улыбаются друг другу, можно плавно потанцевать.

Совет: чтобы закрепить маски на лице, лучше использовать липкую ленту или пластырь.

«Необычное сражение» (для детей с 6 лет)

Количество участников – не менее 2-х человек. В просторном помещении или на улице накидывается много маленьких мячей или собранных заранее высохших еловых шишек.

Представив, что в предстоящем «сражении» обязательно победить, участники игры пытаются нападать и защищаться, кидая шишки или мячи. Каждый должен собрать больше трофеев, а свои запасы беречь.

Замечание: объясните, что попадание мячом или шишкой – это немного больно, но таким образом можно стать отважным, сильным, смелым победителем.

«Рыбаки и рыбка» (для детей с 6 лет)

Цель: снятие психомышечного напряжения, страха прикосновения, робости.

Чем больше участников, тем игра интереснее, полезнее (но не менее 6).

Два участника – «рыбки». Остальные встают парами лицом друг к другу в две линии, берут друг друга за руки – это «сеть». Рыбка хочет выбраться из сети, она знает, что это опасно, что впереди её ждет свобода. Она должна проползти на животе под сцепленными руками, которые при этом усердно задевают её по спине, слегка постукивают по ней, щекочут. Выползая из «сети», «рыбка» ждет свою подругу, ползущую за ней, они берутся за руки и становятся «сетью». Процесс смены ролей повторяется 2-3 раза.

Предупреждение: движения сети должны быть в меру агрессивными.

«Чехарда» (для детей с 6 лет).

Играют 3-5 участников. Один стоит на четвереньках. Следующий разбегается и пытается его перепрыгнуть. Если застрял на спине, то так там и остается. Следующий разбегается и прыгает на образовавшуюся кучу, и так далее до последнего участника. Игра снимает мышечные зажимы, страх прикосновений и робость, укрепляет опору и расширяет свободу движений.

Кряжева Н.Л. Мир детских эмоций. Дети 5-7 лет. – Ярославль: Академия развития, 2000.

ИГРЫ И УПРАЖНЕНИЯ НА СНИЖЕНИЕ АГРЕССИИ И ОСЛАБЛЕНИЕ НЕГАТИВНЫХ ЭМОЦИЙ

Кряжева Н.Л. Мир детских эмоций. Дети 5-7 лет. – Ярославль: Академия развития, 2000.

Злой, агрессивный ребенок, драчун и забияка – большое родительское огорчение, угроза благополучию детского коллектива, «гроза» дворов, но и несчастное существо, которое никто не понимает, не хочет приласкать и пожалеть. Детская агрессивность – признак внутреннего эмоционального неблагополучия, сгусток негативных переживаний, один из неадекватных способов психологической защиты.

Такие дети используют любую возможность, чтобы толкать, бить, ломать, щипать других. Их поведение часто носит провокационный характер. Чтобы вызвать ответное, агрессивное поведение, они всегда готовы разозлить маму, воспитателя, сверстников. Они не успокаиваются до тех пор, пока взрослые не взорвутся, а дети не вступят в драку. Например, такой ребенок будет сознательно одеваться медленнее, отказываться убирать игрушки, пока не выведет маму из себя и не услышит её крик или не получит шлепок. После этого он готов заплакать и, только получив утешение и ласку мамы, успокоится. Не правда ли, очень странный способ получения внимания? Но это для данного ребенка единственный механизм выхода из психоэмоционального напряжения, скопившейся внутренней тревожности.

В нашей жизни, к сожалению, происходит много событий, которые сами по себе могут ожесточить, озлобить, довести до отчаяния и вызвать негативные переживания. Дети четко улавливают настроение окружающих. Поэтому родителям не стоит при ребенке допускать обсуждения неприятностей, смотреть передачи про катастрофы и фильмы про убийства и безысходность, оценивать отрицательно поступки других, укорять и угрожать расправой обидчикам. Подобные проявления своего недовольства и обиды являются не лучшим примером для подражания и бумерангом могут вернуться в семью в «исполнении» ребенка. Взрослые не должны удивляться, почему их ребенок слово в слово повторяет их ругательные выражения, находится в позиции постоянного сопротивления и неприятия окружающих его людей и событий. Если вы стали замечать, что ваш ребенок наэлектризован злостью, обзывается, дерется, обижает, жестоко относится к животным, то первое, что вы должны сделать, это задать себе вопросы:

- Когда это началось?
- Что явилось причиной агрессивности?
- Как это выглядело в первый раз?
- Что изменилось в поведении ребенка с того времени?
- Что на самом деле хочет ребенок?
- Чем вы реально можете помочь ему?
- А не стоит ли обратиться к психологу?

Причины агрессивности почти всегда внешние: семейное неблагополучие, лишение чего-то желаемого, разница между желаемым и возможным.

Только поняв и приняв это, взрослые «догадаются», что ребенок ни в чем не виноват и если его не будут обижать, то он будет доброжелателен и приятен в общении.

Так не обижайте!

Обнаружив у своего ребенка признаки агрессивного поведения, поиграйте с ним в описанные в данном разделе игры, полезными будут игры и из разделов о нарушениях в общении и использовании методов художественного творчества, танцевальной и двигательной терапии.

«Выбиваем пыль» (для детей с 4 лет)

Каждому участнику достается «пыльная» подушка. Он должен её «почистить», усердно колотя её руками.

«Детский футбол» (для детей с 4 лет)

Вместо мяча – подушка. Играющие разбиваются на 2 команды. Взрослый – судья. Играть можно руками и ногами, подушку можно пинать, кидать, отнимать. Главная задача – забить в ворота гол.

Замечание: взрослый следит за соблюдением правил – нельзя пускать в ход руки и ноги, если нет подушки. Штрафники удаляются с поля.

«Уходи, злость, уходи!» (для детей с 4 лет)

Играющие ложатся на ковер по кругу. Между ними подушки. Закрыв глаза, они начинают со всей силой бить по полу ногами, а руками по подушкам с громким криком «Уходи, злость, уходи!». Упражнение продолжается 3 минуты, затем участники по команде взрослого ложатся в позу «звезды», широко раздвинув ноги и руки, и спокойно лежат, слушая музыку 3 минуты.

Предостережение: следите, чтобы, ударяя руками по подушкам, дети не попадали очень часто по рукам соседа. Отдельные попадания полезны.

«Час тишины и час «можно» (для детей с 4 лет)

Договоритесь с ребенком, что иногда, когда вы устали и хотите отдохнуть, в доме будет час тишины. Ребенок должен вести себя тихо, спокойно играть, рисовать, конструировать. Но иногда у вас будет час «можно», когда ребенку разрешается делать все: прыгать, кричать, брать мамины наряды и папины инструменты, обнимать родителей, висеть на них и т. д.

Замечание: «часы» можно чередовать, а можно устраивать их в разные дни, главное, чтобы они стали привычными в семье.

Подушечные бои» (для детей с 5 лет)

Для игры необходимы маленькие подушки. Играющие кидают друг в друга подушками, издавая победные кличи, колотят друг друга мим, стараясь попасть по различным частям тела. Сюжетом игры может быть «сражение двух племен» или «Вот тебе за...».

Замечание: игры начинает взрослый, как бы давая разрешение на подобные действия, снимая запрет на агрессию.

«Падающая башня» (для детей с 5 лет)

Из подушек строится высокая башня. Задача каждого участника – штурмом взять её (запрыгнуть), издавая победные крики типа: «А-а-а», «Ура!» и т. д. Побеждает тот, кто запрыгивает на башню, не разрушив её стены.

Замечание:

1. Каждый участник может сам себе строить башню такой высоты, которую, по его мнению, он способен покорить;

2. После каждого штурма «болельщики» издают громкие крики одобрения и восхищения: «Молодец!», «Здорово!», «Победа!» и т. д.

«По кочкам» (для детей с 5 лет)

Подушки раскладываются на полу на расстоянии, которое можно преодолеть в прыжке с некоторым усилием. Играющие – «лягушки», живущие на болоте. Вместе на одной «кочке» капризным «лягушкам» тесно. Они запрыгивают на подушки соседей и квакают: «Ква-ква, подвисься!». Если двум «лягушкам» тесно на одной подушке, то одна из них прыгает дальше или сталкивает в «болото» соседку, и та ищет себе новую «кочку».

Замечание: взрослый тоже прыгает по «кочкам». Если между «лягушками» дело доходит до серьезного конфликта, он подскакивает и помогает найти выход.

«Штурм крепости» (для детей с 5 лет)

Из попавшихся «под руку» небьющихся предметов строится «крепость» (тапки, стулья, кубики, одежда, книги, одеяла и т. д. – все собирается в большую кучу). У играющих есть мяч – «пушечное ядро». По очереди каждый со всей силой кидает мяч во вражескую крепость. Игра продолжается, пока вся куча – «крепость» – не разлетится на куски. С каждым удачным попаданием штурмующие издают громкие победные кличи.

«Переезд» (для детей с 5 лет)

Осмотрите помещение, где вы занимаетесь. А теперь представьте, что здесь можно изменить. Передвиньте стулья, столы – все, что под силу; поменяйте местами книги, игрушки, посуду, измените все, что можно изменить. Сделайте так, чтобы комнату было не узнать. Посидите, посмотрите, как вам больше нравится. Если было лучше, потрудитесь и верните все на свои места.

«Ругаемся овощами» (для детей с 5 лет)

Предложите детям поругаться, но не плохими словами, а .. овощами: «Ты – редиска», «А ты – огурец» и т. д.

Замечание: прежде чем поругать ребенка плохим словом, вспомните это упражнение.

«Нет! Да!» (для детей с 5 лет)

Дети свободно бегают по помещению и громко-громко кричат «Нет! Нет!!». Встречаясь, заглядывают в глаза друг другу и ещё громче кричат «Нет! Нет!»

По сигналу ведущего продолжают бегать, но кричат уже «Да! Да!», заглядывая друг другу в глаза.

«Брыкание» (для детей с 6 лет)

Участники разбиваются на пары. Один лежит на полу, другой стоит напротив. По команде стоящий наваливается руками на согнутые в коленях ноги лежащего. Лежащий сопротивляется «нападению» и при этом громко кричит: «Нет!». Упражнение длится 2-3 минуты, затем пары меняются ролями.

Предостережение:

1. «Нападающий» давит только руками, а не телом.
2. Защищающийся брыкается только ногами, без помощи рук.

«Два барана» (для детей с 6 лет)

Помните: «Рано-рано два барана повстречались на мосту»? Игроки разбиваются на пары. Широко расставив ноги, склонив вперед туловище, упираются ладонями и лбами друг в друга. Задача – противостоять друг другу, не сдвигаясь с места. Кто сдвинулся – проиграл. Можно издавать звуки «Бе-бе-бе!».

Замечание: следите, чтобы бараны не расшибли себе лбы.

«Курицы и петух» (для детей с 6 лет)

На скамейке-«насесте» тесно стоят «курицы», крепко уцепившись ступнями. «Петух», заложив руки за спину, гордо прохаживается вокруг «насеста». Неожиданно он толкает одну из «куриц». Та должна удержаться на «насесте», не столкнув при этом соседней. Тот, по чьей вине «курицы» упали, становится «петухом».

«Тигр на охоте» (для детей с 6 лет)

Взрослый – «тигр». За ним встают «тигрята». «Тигр» обучает детей охотиться. «Тигрята» должны подражать движениям и не выскакивать вперед «тигра», иначе получат шлепок. «Тигр» очень медленно выставляет вперед одну ногу с пятки на носок (вытягивает одну когтистую лапу), потом выставляет вторую ногу (вторую лапу), подгибает голову, выгибает спину и медленно и осторожно крадется к добыче. Сделав 5-6 таких скачков, он группируется, поджимает к груди лапу, голову, приседает, готовясь к решающему прыжку, и резко прыгает, издавая громкий клич: «Ха!». «Тигрята» делают все это с ним одновременно.

«Жужа» (для детей с 6 лет)

«Жужа» сидит на стуле с полотенцем в руках. Все остальные бегают вокруг неё, строят рожицы, дразнят, дотрагиваются до неё, щекочут. «Жужа» терпит, но когда ей все это надоедает, она вскакивает и начинает гоняться за «обидчиками». Вокруг стола, стараясь отхлестать их полотенцем по спинам.

Замечание: взрослый следит за формой выражения «дразнилок». Они не должны быть обидными и болезненными.

МЕТОДЫ САМОРЕГУЛЯЦИИ И СНЯТИЯ ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОГО НАПРЯЖЕНИЯ У ДЕТЕЙ

Кряжева Н.Л. Мир детских эмоций. Дети 5-7 лет. – Ярославль: Академия развития, 2000.

Нередко родителей тревожит появление у детей несобранности, излишней активности или напротив, замкнутости, робости, а часто агрессивности, плаксивости. Уравновешенный, радостный ребенок вдруг становится конфликтным и беспокойным. Все это признаки внутреннего психоэмоционального напряжения, следствие какой-то «детской» проблемы, в которой взрослые ещё не разобрались. Как помочь ребенку в такие моменты? Самое правильное – научить его помогать самому себе, то есть познакомить с методами саморегуляции. Некоторые упражнения ребенок сможет выполнить самостоятельно, в других ему должны помочь родители или взрослые. Ребенок много может сам, родители способны понять и успокоить его. **Вот и успокойте!**

«Торт» (для детей с 4 лет)

Положите ребенка на коврик. Вокруг – его сверстники или знакомые. Взрослый говорит: «Сейчас мы из тебя будем делать торт.» Один участник – «мука», другой – «сахар», третий – «молоко», четвертый – «масло» и т. д. Взрослый – повар, сейчас он приготовит великолепное блюдо. Сначала надо замесить тесто. Нужна мука: «мука» руками «посыпает» тело лежащего, слегка массируя и пощипывая его. Теперь нужно молоко – «молоко» «разливается» руками по телу, поглаживая его. Необходим сахар – «сахар» «посыпает» тело; и немного соли – чуть-чуть, нежно прикасается к голове, рукам, ногам. «Повар» замешивает тесто, хорошенько разминая его. А теперь тесто кладется в печь и там поднимается – ровно и спокойно лежит и дышит. Все составляющие его: и мука, и соль и др. – тоже дышат, как тесто. Наконец надо украсить торт кремовыми цветами. Все участники, прикасаясь к «торту», дарят ему свой цветок, описывая его. «Торт» необыкновенно хорош! Сейчас «повар» угостит каждого участника упражнения вкусным кусочком, если самому «торту» не жалко. Большая часть торта достанется родителям и друзьям.

Замечание:

1. Следите за выражением лица «торта», оно должно быть довольным, смех только поможет упражнению.
2. Вместо «торта» можно готовить все, что угодно ребенку, – курицу, блины, компот и т. д.

«Спаси птенца» (для детей с 4 лет)

Скажите ребенку: «Представь, что у тебя в руках маленький беспомощный птенец. Вытяни руки ладонями вверх. А теперь согрей его, медленно, по одному пальчику сложи ладони, спрячь в них птенца, подыши на него, согревая своим ровным, спокойным дыханием, приложи ладони к своей груди, отдай птенцу доброту своего сердца и дыхания. А теперь раскрой ладони и ты увидишь, что птенец радостно взлетел; улыбнись ему и не грусти, он ещё прилетит к тебе!».

«Солнечный зайчик» (для детей с 4 лет, авторское)

Скажите ребенку: «Солнечный зайчик заглянул тебе в глаза. Закрой их. Он побежал дальше по лицу – нежно погладь его ладонями: на лбу, на носу, на ротике, на щечках, на подбородке, поглаживай аккуратно, чтобы не спугнуть, голову, шею, животик, руки, ноги, он забрался за шиворот – погладь его и там. Он не озорник – он любит и ласкает тебя, а ты погладь его и подружись с ним».

«Возьмите себя в руки» (для детей с 5 лет, авторское)

Ребенку говорят: «Как только ты почувствуешь, что забеспокоился, хочется кого-то стукнуть, что-то кинуть, есть очень простой способ доказать себе свою силу: обхвати ладонями локти и сильно прижми руки к груди – это поза выдержанного человека».

«Врасти в землю» (для детей с 5 лет, авторское)

Надо сказать ребенку: «Попробуй сильно-сильно надавить пятками на пол, руки сожми в кулачки, крепко сцепи зубы. Ты – могучее, крепкое дерево, у тебя сильные корни, и никакие ветры тебе не страшны. Это поза уверенного человека.

«Ты – лев!» (для детей с 5 лет, авторское)

Ребенку говорят: «Закрой глаза, представь себе льва – царя зверей, сильного, могучего, уверенного в себе, спокойного и мудрого. Он красив и выдержан, горд и свободен. Этому льва зовут так же, как тебя, у него твое имя, твои глаза, твои руки, ноги, тело. Лев – это ты!».

«Просыпайся, третий глаз!» (для детей с 5 лет, авторское)

Ребенку говорят: «Человек видит не только глазами. Мудрость и ум, выдержка и спокойствие могут проснуться в твоём третьем глазе. Вытяни указательный палец, напряги его и положи на лоб между бровей над носом. Здесь твой третий глаз, глаз мудрости. Помассируй эту точку, приговаривая: «просыпайся, третий глаз, просыпайся, третий глаз»... 6-10 раз.

«Сбрось усталость» (для детей с 5 лет, авторское)

Надо сказать ребенку: «Встань, расставь широко ноги, согни их немного в коленях, согни тело и свободно опусти руки, расправь пальцы, склони голову к груди, приоткрой рот. Слегка покачайся в стороны, вперед, назад. Ты стряхнул всю усталость, чуть-чуть осталось, повтори ещё.»

«Заряд бодрости» (для детей с 5 лет, авторское)

Надо сказать ребенку: «Сядь свободно. Вытяни вперед руки и приготовь два пальчика: большой и указательный. Возьмись ими за самые кончики ушей – один сверху, другой – снизу ушка. Помассируй ушки, приговаривая: «Ушки, ушки слышат все!» - 10 раз в одну сторону и 10 – в другую. А теперь опусти руки, тряхни ладошками. Приготовь указательный палец, вытяни руку и поставь его между бровей над носом. Помассируй эту точку столько же раз со словами: «Просыпайся, третий глаз!». Тряхни ладошками. Собери пальцы руки в горстку, найди снизу шеи ямку, положи туда руку и со словами «Я дышу, дышу, дышу!» - помассируй ямку 10 раз в одну сторону и 10 раз в другую. Молодец! Ты видишь, слышишь, чувствуешь!»

Предостережение: взрослый следит за силой нажима на важные точки жизнедеятельности и правильностью нахождения точек.

«Дыши и думай красиво» (для детей с 5 лет, авторское)

Скажите ребенку: «Когда ты волнуешься, попробуй красиво и спокойно дышать. Закрой глаза, глубоко вдохни:

- мысленно скажи: «Я – лев» – выдохни, вдохни;
- скажи: «Я – птица» - выдохни, вдохни;
- скажи: «Я – камень» - выдохни, вдохни;
- скажи: «Я – цветок» - выдохни, вдохни;
- скажи: «Я спокоен» - выдохни. Ты действительно успокоишься».
-

«Стойкий солдатик» (для детей с 5 лет, авторское)

Скажите ребенку: «Когда ты сильно возбужден и не можешь остановиться, взять себя в руки, встань на одну ногу, а другую подогни в колене, руки опусти по швам. Ты – стойкий солдатик на посту, ты честно несешь свою службу, оглянись по сторонам, заметь, что вокруг тебя делается, кто, чем занят, кому надо помочь. А теперь поменяй ногу и посмотри ещё пристальней. Молодец! Ты настоящий защитник!»

«Замри!» (для детей с 5 лет, авторское)

Скажите ребенку: «Если ты расшалился и тобой недоволен, скажи себе мысленно: «Замри!» . посмотри вокруг, что делают другие, найди себе интересное занятие, подойди к кому-нибудь и попроси поиграть с тобой. Кто-то обязательно согласится, и тебе будет интересно».

«Сломанная кукла» (для детей с 5 лет)

Скажите ребенку: « Иногда игрушки ломаются, но им можно помочь. Изобрази куклу, у которой оборвались веревочки, крепящие голову, шею, руки, тело, ноги. Она вся «разболталась», с ней не хотят играть. Потряси всеми разломанными частями одновременно. А сейчас собирай, укрепляй веревочки – медленно, осторожно соедини голову и шею, выпрями их; теперь расправь плечи и закрепи руки; подыши ровно и глубоко и на месте будет туловище; выпрями ноги. Все – куклу починил ты сам, теперь она снова красивая, с ней все хотят играть!»

«Гора с плеч!» (для детей с 5 лет)

«Когда ты очень устал, тебе тяжело, хочется ещё что-то сделать, сбрось «гору с плеч». Встань, широко расставь ноги, подними плечи, отведи их назад и опусти плечи. Сделай это упражнение 5-6 раз, и тебе сразу станет легче».

«Портрет» (для детей с 5 лет)

Цель: научить ребенка распознавать эмоции – свои и окружающих, развивать умение схематично их изображать, снять психомышечное напряжение.

Ребенок садится напротив взрослого. Взрослый – художник. Все остальные – краски: синий, белый, красный, желтый, зелёный и другие цвета. «Сейчас я буду рисовать портрет». художник прикасается рукой к овалу лица и говорит: «Сейчас я нарисую лицо». «Какую форму рисовать?» - спрашивает он у ребенка. – такую же, больше, меньше?». Ребенок отвечает. «Какие будут глазки – большие, маленькие или оставим такие, какие есть?». При этом он обводит контур глаз. «Какого они будут цвета?». Ребенок называет. Если есть такая краска, художник прикасается к ней своей кистью (к участнику, выбравшему этот цвет) и переносит цвет на лицо ребенка. Затем в таком же порядке рисуются брови, нос, щёки, губы, уши, волосы. Постарайтесь «смешать» краски и перенести на ребенка частичку каждого участника упражнения. В конце все любуются портретом, говорят, как он хорош.

Замечание: упорное нежелание ребенка «сохранить» свое собственное лицо и стремление многое в нем изменить говорят о том, что ребенок недоволен собой, хочет измениться

«Театр прикосновений» (для детей с 6 лет, по В. Баскакову).

Ребенка просят свободно лечь в позу «звезды» на коврик и закрыть глаза. Включается спокойная музыка. Все остальные участники наклоняются и нежно и осторожно, необычным образом касаются тела лежащего ребенка. Можно одновременно прикоснуться одним пальцем ко лбу, а ладонью к ноге, ребром ладони к животу, кулачком – к груди, локтем – к животу и т. д. Все одновременно начинают и заканчивают прикосновение. Затем лежащего оставляют на некоторое время в расслабленном состоянии.

Замечание:

1. Взрослый следит за силой прикосновений.
2. Наблюдает за лицом лежащего, оно должно быть спокойным и расслабленным.
3. Поглаживаний должно быть мало.

А сейчас вы можете познакомиться с несколькими программами, входящими в авторскую «Методику снятия психоэмоционального напряжения у детей». Выполнять упражнения с детьми (начиная с 5 лет) необходимо, когда вы почувствуете, что они возбуждены, тревожны, чего-то боятся, устали. Можно 1-2 раза в неделю под спокойную музыку начитывать их перед сном. В программах учтены особенности восприятия ребенка, способности воображать и фантазировать, мягко включены элементы снятия мышечного напряжения, а также фрагменты по повышению самооценки ребенка и регуляции его взаимоотношений с окружающими. Регулярное использование программ успокаивает детей, позволяет расслабиться и отдохнуть телу и голове.

Очень полезно после прослушивания программ поговорить с ребенком, как он себя чувствует. Можно попросить нарисовать красками свое настроение или то, что он представлял в этот момент.

Предостережение: старайтесь в тексте ничего не менять, так как в его содержании, дыхательных паузах заложен глубокий психофизиологический смысл.

Кряжева Н.Л. Мир детских эмоций. Дети 5-7 лет. – Ярославль: Академия развития, 2000.

«Путешествие на голубую звезду»

Наша родная планета – Земля. Здесь живут люди, звери, птицы, насекомые, растения. Но люди любят мечтать, хотят знать, а есть ли у нас соседи?

Сейчас помечтаем и мы...

Лягте удобно, закройте глаза. Представьте себе темное ночное небо с яркими звездами. Где-то там далеко-далеко тоже есть жизнь. Мы отправляемся в увлекательное путешествие к загадочной Голубой Звезде.

Вы – команда межпланетного космического корабля землян. Каждый занял свое место. Сейчас корабль поднимется в небо. Вдох – выдох, 3 раза. Крепко-крепко сожмите в кулачках штурвалы и сильно надавите ступнями на педали. Держите, держите. Молодцы! А теперь отпустите штурвалы и педали... Вдох – выдох. Чувствуете, как приятная тяжесть растекается по телу, прижимает нас. Корабль взлетает. Нам становится легко. Важно сейчас ровно дышать: вдох – выдох, 3 раза. Хорошо! Мы почти не чувствуем свое тело, оно легкое, невесомое. Вдох – выдох, 2 раза.

Мы летим в космосе. На нас приветливо смотрят звезды, приглашают к себе в гости, но наша цель – Голубая Звезда...

И вот она уже близко, яркая, голубая. Давайте сделаем плавную посадку. Снова крепко возьмемся за штурвалы, сильно надавим на педали, сделаем глубокий вдо-о-х – выдох, 2 раза, так, и отпустим штурвалы и педали. Как плавно и мягко мы сели!

Выйдем из корабля... Перед нами океан, где нет воды. Цветы, всюду цветы: белые, желтые, оранжевые, розовые с голубыми стебельками, поэтому-то планета и кажется совсем голубой. В этом океане цветов живут необычные существа с прозрачными крылышками, огромными голубыми глазами, серебристыми усиками. Это и есть наши соседи, жители Голубой Звезды Чистокрылышки. Они рады нам, улыбаются, мы им нравимся, они предлагают нам свою дружбу и нежность. Они протягивают нам свои чистые крылышки. Мы тоже протягиваем им руки и ... чувствуем, как в наше тело входит тепло, покой, доброта. Пора возвращаться на Землю. Мы возьмем все это добро, радость и чистоту с собой и поделимся счастьем с родными и друзьями, со всеми людьми.

Милые Чистокрылышки, дорогие соседи, мы рады встрече с вами, мы никогда не забудем вас, будем стараться быть такими же добрыми, чистыми и нежными.

«Полет птицы»

Всем нам часто снятся прекрасные сны. В них мы превращаемся в принцев и принцесс, зайчиков и белочек, понимаем язык птиц и зверей. Давайте сегодня попробуем превратиться в птицу. Мы узнаем секрет красоты и легкости, полетаем над землей, почувствуем свежесть ясного голубого неба. Оно очень похоже на море, тело в нем такое же легкое, гибкое, как в воде. Небо – это голубое царство великолепных птиц. Одна из самых красивых – лебедь: белая, как снег, с длинной гибкой шеей, золотистым клювом. *Поднимите подбородок вверх.* Да, именно такая шея у лебедя! *Выпрямите спинку, расправьте плечики.* Вы прекрасны, такая шея у лебедя! *Закройте глаза. Давайте подышим, как птицы.* Вдох – выдох. После вдоха говорите про себя: «Я – лебедь», - потом выдохните. Вдох: - «Я – лебедь» - выдох (3 раза). Хорошо!

Шея лебедя вытянута, напряжена, спина гордая, прямая. Широко раскиньте руки-крылья, шире, плавно... Молодцы!

Согните чуть-чуть в коленях ноги, напрягите их и... резко выпрямите... Глубокий вдох... и... о, чудо! Мы взлетели... Вдох – выдох (3 раза). Вдох – выдох... Можете свободно взмахнуть крыльями. Тело, как пушинка, легкое, мы совсем его не чувствуем. Как радостно и свободно! Чистое голубое небо вокруг, приятная мягкая прохлада... тишина... покой... Вдох – выдох... (3 раза).

Под нами, как зеркало, блестит озеро. Можно присмотреться и увидеть в нем себя. Какая красивая, гордая птица!.. Вдох – выдох. Мы плавно летим, нам нравится и совсем не страшно.

Спустимся пониже, ещё ниже, ещё ниже... Вот уже совсем близко поле, лес, дом, люди.. и вот ноги легко коснулись земли... вытянем шейку, расправим плечи, опустим крылья.

Замечательный был полет!

Пусть у кого-то не очень получилось. Не беда! И лебедь-красавец не сразу взлетел. Когда-то он был гадким утенком, перенес много горя и бедствий, над ним смеялись, его обижали и никто не понимал. Но не страшно родиться Гадким Утенком, важно хотеть быть Лебедем! Все прекрасное когда-нибудь сбывается. Нужно только очень-очень верить в себя!

«Очищение от тревог»

Милый друг, согласишься, что иногда ты очень устаешь и тебе хочется отдохнуть. (пауза). Ляг удобно, закрой глаза и постарайся представить себе необычное путешествие. Давай собирать мешок. Положим в него все, что тебе мешает: все обиды, слезы, ссоры, грусть, неудачи... Завяжем его и отправимся в путь. (пауза). Мы вышли из дома, где ты живешь, на широкую дорогу... Путь наш далек, дорога тяжела, мешок давит на плечи, устали и стали тяжелыми руки, ноги. О-ох! Как хочется отдохнуть! Давай так и сделаем. Снимем мешок, ляжем на землю. *Глубоко вдохнем: вдох (задержать на 3 секунды) – выдох (подождать 3 секунды) – повторить 3 раза.* Чувствуешь, как пахнет земля? Свежий запах трав, аромат цветов наполняет дыхание. Земля забирает всю твою усталость, тревоги, обиды, наполняет тело силой, свежестью (пауза). Ты встаешь, надо идти дальше. Подними мешок, почувствуй – правда ведь, он стал легче?.. Ты идешь по полю среди цветов,

стрекочут кузнечики, жужжат пчелы, радостно поют птицы (пауза). Впереди прозрачный ручеек. Вода в нем целебная, вкусная. Ты наклоняешься к нему, опускаешь ладошки в воду и пьешь с удовольствием чистую и прохладную водичку. Чувствуешь, как она плавно растекается по всему телу, очищает горлышко, животик... Внутри приятно и свежо, ты ощущаешь легкость и свободу во всем теле... Хорошо! Войди в воду. Она приятно ласкает ноги, пяточки, ступни, пальчики... Ты прыгаешь с камушка на камушек, тебе легко, мешок не мешает, он становится легче и легче (пауза). Разноцветные брызги разлетаются и блестящими капельками освежают лицо, лоб, щеки, шею, все тело. Вот здорово!

Ты легко перебрался на другой берег. Никакие препятствия тебе не страшны! (пауза)

На гладкой зеленой травке стоит чудесный белый домик. Дверь открыта и приветливо приглашает тебя войти. Тыходишь в домик. Перед тобой печка, можно посушиться. Ты садишься рядом с ней и рассматриваешь яркие язычки пламени. Они весело подпрыгивают, танцуют; подмигивают угольки. Приятное тепло ласкает личико, руки, тело, ноги... (пауза). Становится уютно и спокойно. Добрый огонь забирает все твои печали, усталость, грусть... Твой мешок опустел (пауза). Ты выходишь из дома. Довольный и успокоенный, ты с радостью вдыхаешь свежий воздух. Легкий ветерок ласкает волосы, шею, все тело. Тело будто растворяется в воздухе, становится легким, невесомым. Тебе очень хорошо. Ветерок заполняет мешок радостью, добром, любовью...

Все это богатство ты отнесешь домой и поделишься им со своими родными, друзьями, знакомыми (пауза не менее 30 секунд). Теперь ты можешь открыть глаза и улыбнуться – ты дома, и мы все тебя очень любим...

УПРАЖНЕНИЯ НА РАЗВИТИЕ УМЕНИЯ ЧУВСТВОВАТЬ НАСТРОЕНИЕ И СОПЕРЕЖИВАТЬ ОКРУЖАЮЩИМ

Кряжева Н.Л. Мир детских эмоций. Дети 5-7 лет. – Ярославль: Академия развития, 2000.

В жизни человека очень важно уметь понимать чувства других, это источник благополучного общения, бескорыстия и взаимности. В детях чувство эмпатии (понимание чувств других, сопереживание) заложено изначально. Помните: дети чувствуют, кто их любит, и редко ошибаются. Настроение мамы четко улавливается ребенком, правда, реагировать на тревогу он может совсем противоположным, на первый взгляд, поведением: перевозбуждаться, капризничать, упрямиться. Подобное поведение можно расценить, как бы это ни звучало абсурдно, как форму сопереживания, стремление «взять на себя» мамины тревоги. Грусть в глазах мамы непременно отразится на душевном состоянии ребенка и поселит в нем тревогу и беспокойство. Следите за проявлением своего настроения, занимайтесь «гигиеной» своей души: ребенок рожден для радости, познания, самореализации. Благоприятный психологический климат вокруг него поможет ребенку, как цветку, вырасти, благоухать и радовать окружающих. Радости и печали вы будете делить со своим ребенком. Но и в печали вы сможете найти свое удовлетворение: в грустные и тревожные минуты ребенок обратится к вам, самым любимым и близким ему людям, попросит у вас защиты, помощи, утешения и ласки. Ведь он надеется на вас, уверен, что всегда найдет у вас понимание, сочувствие, сопереживание, что вы никогда не предадите его!

Не предавайте!

Главным формирующим фактором в развитии эмпатии, как вы уже поняли, является сама жизнь, взаимоотношения в семье и с окружающим миром.

Вот лишь несколько упражнений, которые помогут ребенку научиться глубже понимать чувства и настроения людей.

«Фотография» (для детей с 4 лет)

Рассмотрите с ребенком свой семейный альбом. Показывая фотографии его самого и близких, расспрашивайте ребенка, какое настроение было у них при этом, что они чувствовали: удивление, испуг, радость, грусть и т. д. Там, где ребенок затрудняется, помогите ему, расскажите о ситуации, когда была сделана фотография. Упражнение позволяет ребенку развивать понимание чувств и эмоций, укрепляет семейные связи и привязанности.

«Тренируем эмоции» (для детей с 4 лет)

Попросите ребенка:

Нахмуриться, как:

- осенняя туча;
- рассерженный человек;
- злая волшебница.

Улыбнуться, как:

- кот на солнце;
- солнце;
- Буратино;
- Хитрая лиса;
- Радостный ребенок;
- Будто ты увидел чудо.

Позлись, как:

- ребенок, у которого отняли мороженое;

- два барана на мосту;
- как человек, которого ударили.

Испугайся, как:

- ребенок, потерявшийся в лесу;
- заяц, увидевший волка;
- котенок, на которого лает собака.

Устань, как:

- папа после работы;
- человек, поднявший тяжелый груз;
- муравей, притащивший большую муху.

Отдохни, как:

- турист, снявший тяжелый рюкзак;
- ребенок, который много потрудился, но помог маме;
- как уставший воин после победы.

«Колечко» (для детей с 4 лет)

Дети садятся в круг. Ведущий прячет в ладонях колечко. Ребенку предлагается смотреть внимательно на лица соседей и постараться угадать, кто из них получит в свои ладони колечко от ведущего. Угадавший становится ведущим.

«Глаза в глаза» (для детей с 5 лет)

Дети разбиваются на пары, берутся за руки. Ведущий предлагает: «Глядя только в глаза и чувствуя руки, попробуй передать разные эмоции. Например: «Я грустный, помоги мне!», «Мне весело, давай поиграем!», «Я не хочу с тобой дружить!». Потом обсуждают, какая эмоция передавалась и воспринималась.

«Как ты себя сегодня чувствуешь?» (для детей с 5 лет)

Ребенку предлагаются карточки с изображением различных оттенков настроений. Он должен выбрать ту, которая в наибольшей степени похожа на его настроение, на настроение мамы, папы, друга, кошки и т. д.

«Классификация чувств» (для детей с 5 лет)

Ребенок рассматривает те же карточки и раскладывает их по следующим признакам:

- какие нравятся;
- какие не нравятся.

Затем ему необходимо назвать эмоции, изображенные на карточках, объяснить, почему он так их разложил.

«По грибы» (для детей с 6 лет)

Детям предлагается изобразить с помощью позы, мимики, жестов какой-либо из грибов: съедобный или несъедобный. Ведущий – «грибник», он бродит между «грибами» и по внешним признакам пытается рассортировать их. Если он почувствовал, что гриб съедобный, он говорит: «Хороший грибок, полезай в кузовок» - и уводит игрока в одну сторону. Если ему кажется, что это не так, то он со словами: «Несъедобный грибок, марш в уголок!» - уводит игрока в противоположную сторону. В конце игры грибник проверяет правильность своего выбора и приносит «грибам» извинения, если что-то перепутал.

«Встреча эмоций» (для детей с 7 лет)

Можно использовать разложенные на 2 группы карточки и попросить ребенка представить, как встречаются разные эмоции: та, которая нравится, и та, которая неприятна. Ведущий (родитель) изображает «хорошую», ребенок – «плохую». Затем они берут карточку из противоположной кучки и меняются. Интересно понаблюдать изменение выражений лица при «встрече эмоций» - это может быть удивление, смех, отвращение и т. д. – и обсудить, как можно «помирить» эмоции.

ВАРИАНТЫ ИГРОВЫХ ЗАНЯТИЙ ПО РАЗВИТИЮ И КОРРЕКЦИИ БАЗОВЫХ ЭМОЦИЙ И ЧУВСТВ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

РАДОСТЬ

Данилина Т.А., Степина Н.М. В мире детских эмоций: Пособие для практических работников ДОУ.- М.: Айрис-пресс, 2004.

Эмоция радости выполняет важную функцию в формировании чувства привязанности и взаимного доверия между людьми.

Прямое обучение радостным переживаниям невозможно. Однако взрослые могут научить ребенка им косвенно, разделяя с ним свою радость, демонстрируя такой стиль жизни и взаимного общения, который будет благоприятствовать позитивным переживаниям.

Для знакомства с эмоцией радости на занятиях используются различные упражнения.

Этюд «Кто как радуется»

Дети становятся в круг. Ведущий предлагает детям изобразить, показать без слов, как они радуются при встрече с мамой, когда они встречают гостей в свой день рождения, при совместных прогулках с родителями или при походе в зоопарк, цирк.

Выразительные движения: объятия, улыбки, смех, радостные восклицания.

Этюд «Встреча с другом»

У мальчика был друг. Но настало лето, и им пришлось расстаться. Мальчик остался в городе, а его друг уехал с родителями на юг. Скучно в городе без друга. Прошел месяц. Однажды идет мальчик по улице и вдруг видит, как на остановке из троллейбуса выходит его товарищ. Как же обрадовались они друг другу!

Этюд «Новые игрушки»

Ведущий предлагает детям послушать рассказ про то, как девочке Маше подарили новую куклу, а мальчику Сереже – новую машинку. Они рады, весело смеются, скачут, кружатся, играют с новыми игрушками. Звучит веселая музыка. Детям раздают игрушки и просят изобразить радость вместе с героями рассказа.

Выразительные движения: дети с игрушками улыбаются, прыгают, танцуют под музыку.

Этюд «После дождя»

Жаркое лето. Только что прошел дождь. Дети осторожно ступают вокруг воображаемых луж, стараясь не замочить ноги. Потом, расшалившись, прыгают по лужам так сильно, что брызги летят во все стороны. Им очень весело.

Этюд «На лесной полянке»

На полянке собрались
Лисы, белки, звери.
Песни, пляски завели
У зеленой ели.

Детям предлагается с помощью мимики и жестов показать, как радуются звери, собравшиеся на полянке, и повторить хоровод.

Этюд «Танец радости»

Дети становятся в круг, берутся за руки, затем все вместе скачут, как радостные воробушки в солнечную погоду, подставляют бока солнышку, как радостные котята, а потом прыгают как радостные ребята на солнечной прогулке.

Игра «День рождения»

Цель: сплочение группы и создание благоприятного эмоционального комфорта в группе.

Ход игры: выбирается именинник. Гостям предлагается придумать поздравление и подготовить подарок. Вручить подарок надо при помощи жестов и мимики. Один из участников передает воображаемый «подарок-образ» имениннику, а все остальные должны угадать, что ему подарено.

Игра «Веселое путешествие»

Цель: развитие способности понимать эмоциональное состояние другого человека и умение адекватно выразить свое.

Ход игры: игру рекомендуется проводить под музыкальное сопровождение: начало игры – «Веселый ветер» Дунаевского, пребывание на острове – «Чунга-Чанга» Шаинского. Психолог предлагает детям:

- отправиться на своем корабле под парусами к волшебному острову, где все всегда радостны и беззаботны;
- придумать название этому острову;
- изобразить жителей чудесного острова;
- нарядиться в одежду местных жителей;
- разрисовать лицо;
- исполнить всем вместе гимн острова «Чунга-Чанга», сопровождая свое пение движениями.

Проект «Я дарю тебе радость...»

Предварительная работа: педагог заранее готовит варианты ответов на вопрос «Что такое радость?». Например, «Радость – это когда все радуются, всем весело», «Бывает радость большая, а бывает маленькая. Маленькая – это когда у одного, а большая – у всех», «Радость – это, когда праздник», «Радость – это когда никто не плачет. Ни один человек», «Радость – когда нет войны», «Радость – это я, потому что мама говорит: «Ты моя радость!».

Детям предлагается ответить на вопрос «Что такое радость?». Педагог фиксирует ответы детей на цветной бумаге, сравнивает с теми, которые были заранее подготовлены. Далее дети отвечают на вопросы: «Что ты делаешь, когда тебе весело? Расскажи самый смешной случай, который произошел с тобой?». Самые интересные истории можно зафиксировать на цветной бумаге. Затем детям предлагается нарисовать сюжет этого рассказа. Совместно с детьми педагог наклеивает рисунки на большой лист бумаги – проводится выставка (самого оригинального рисунка, интересные истории).

Психогимнастика «Ручеек радости»

Дети садятся на пол по кругу, берутся за руки, расслабляются. Ведущий предлагает им мысленно представить, как внутри у каждого поселился добрый, веселый ручеек. Водичка в ручейке была чистая, прозрачная, теплая. Ручеек был совсем маленьким и очень озорным. Он не мог долго усидеть на одном месте. Давайте с ним поиграем и мысленно представим себе, как чистая, прозрачная, теплая водичка через ваши ручки переливается друг другу по кругу. Дети мысленно передают друг другу радость.

ИГРЫ И УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ С ЗАТРУДНЕНИЯМИ В ОБЩЕНИИ

Кряжева Н.Л. Мир детских эмоций. Дети 5-7 лет. – Ярославль: Академия развития, 2000.

Трудности во взаимоотношениях возникают нередко, это нормально, но родителям стоит обратить внимание на стойкие проявления замкнутости, конфликтности, обидчивости, эмоциональной неустойчивости у ребенка в общении. Почаще спрашивайте у своего ребенка, с кем он дружит, в какие игры играет со сверстниками, кто ему нравится, с кем он не хочет дружить и почему. Насторожить могут и частые жалобы на то, что все вокруг плохие, дерутся, обижают, не принимают в игры. Обычно дети могут договориться между собой, но иногда родителям следует помочь ребенку установить контакты с другими детьми. При этом, конечно, не стоит предписывать, с кем ребенку общаться, а от кого держаться подальше. Задача родителей – ввести ребенка в мир сложных человеческих отношений и чувств, показать, как можно преодолевать трудности в общении, не на словах, а на примерах из реальной жизни, сказках, историях. Ребенок должен чувствовать, что он не одинок в своем одиночестве и что иметь друзей – это здорово!

В этой главе описываются игры и упражнения, которые научат детей жить дружно, сплотят их, помогут чувствовать других, поддерживать и сопереживать.

Общение требует и широкого круга участников. Некоторые упражнения родители могут выполнять сами со своим ребенком, но большая часть их требует приглашения в дом сверстников и друзей. Устраивайте почаще детские праздники и развлечения и больше общайтесь!

«Клубочек» (для детей с 4 лет)

Игра полезна в компании малознакомых детей. Дети садятся в круг, ведущий, держа в руках клубочек, обматывает нитку вокруг пальца, задает любой интересующий его вопрос участнику игры (например: «Как тебя зовут, хочешь ли ты со мной дружить, что ты любишь..., чего ты боишься и т. д.), тот ловит клубочек, обматывает нитку вокруг пальца, отвечает на вопрос, а затем задает свой вопрос следующему игроку. Таким образом, в конце клубочек возвращается ведущему. Все видят нити, связывающие участников игры в одно целое, определяют, на что фигура похожа, многое узнают друг о друге, спланиваются.

Замечание: если ведущий вынужден помогать затрудняющемуся ребенку, то он берет при этом клубочек, подсказывает и опять кидает ребенку. В результате можно увидеть детей, испытывающих затруднения в общении, - у ведущего с ними будут двойные, тройные связи.

«Утка, утка, гусь» (для детей с 4 лет)

Участники игры встают в круг. Ведущий – внутри круга. Он ходит по кругу, указывает рукой и приговаривает: «Утка, утка, утка, гусь». «Гусь» срывается с места, убегая в противоположную сторону от ведущего. Их задача – быстрее занять освободившееся место. Все сложность игры в том, что в месте встречи соревнующиеся должны взять друг друга за руки, сделать реверанс, улыбнуться и поприветствовать: «Доброе утро, добрый день, добрый вечер!», а затем снова броситься к свободному месту.

Замечание: взрослый следит за тем, чтобы каждый участник побывал в роли «гуся». Приветствия и реверансы должны выполняться четко и громко.

«Поварята» (для детей с 4 лет)

Все встают в круг – это «кастрюля». Сейчас будут готовить «суп» (компот, винегрет, салат...). Каждый придумывает, чем он будет: мясом, картошкой, морковкой, луком, капустой, петрушкой и т. д. Ведущий выкрикивает по очереди, что он хочет положить в кастрюлю. Узнавший себя впрыгивает в круг, следующий, прыгнув, берет за руку предыдущего. Пока все «компоненты» не окажутся в круге, игра продолжается. В результате получается вкусное, красивое блюдо – просто объедение.

«Дружба начинается с улыбки...» (для детей с 4 лет)

Сидящие в кругу берутся за руки, смотрят соседу в глаза и дарят ему молча самую добрую улыбку (по очереди).

«Доброе животное» (для детей с 4 лет, автор Кряжева Н.Л.)

Цель: снятие психомышечного напряжения, обучение детей понимать чувства других, сопереживать, сплочение детского коллектива.

Участники встают в круг и берутся за руки. Ведущий тихим голосом говорит: «Мы = одно большое, доброе животное. Давайте послушаем, как оно дышит!». Все прислушиваются к своему дыханию, дыханию соседей. «А теперь подышим вместе!» Вдох – все делают шаг вперед. Выдох – все делают шаг назад. Вдох – все делают 2 шага вперед. Выдох – все делают 2 шага назад. Вдох – 2 шага вперед. Выдох – 2 шага назад. «так не только дышит животное, так же четко и ровно бьётся его большое доброе сердце. Стук – шаг вперед, стук – шаг – назад и т. д. Мы все берем дыхание и стук сердца этого животного себе».

«Комплименты» (для детей с 4 лет)

Сидя в кругу, все берутся за руки. Глядя в глаза соседу, надо сказать ему несколько добрых слов, за что-то похвалить. Принимающий кивает головой и говорит: «Спасибо, мне очень приятно!» Затем он дарит комплимент своему соседу. Упражнение проводится по кругу.

Предупреждение:

1. Некоторые дети не могут сказать комплимент, им необходимо помочь. Можно вместо похвалы просто сказать «вкусное», «сладкое», «цветочное», «молочное» слово.
2. Если ребенок затрудняется сделать комплимент, не ждите, когда загрузит его сосед, скажите комплимент сами.

«Ворона» (для детей с 4 лет)

Ведущий стоит в центре круга, приговаривает и имитирует полет вороны и ощипывание крыльев:

«Ворона сидит на крыше,
ощипывает она свои крылышки.
Сирлалала, сирлалала!»

затем очень быстро и неожиданно:

«А кто раньше сядет?»

затем:

«А кто раньше встанет?»

Кто опоздал выполнить команду – выбывает из игры.

«Гнездышко» (для детей с 4 лет)

Дети присели в кругу, взявшись за руки, - это «гнездышко». Внутри сидит «птичка». Снаружи летает еще одна «птичка»-ведущий и дает команду: «Птичка вылетает!». «Гнездо» рассыпается, и все летают, как птицы. Ведущий командует: «в гнездо!». Опять приседают. Кто не успел, становится ведущим.

«Передай мячик!» (для детей с 4 лет)

Сидя или стоя, играющие стараются как можно быстрее передать мячик, не уронив. Можно в максимально быстром темпе бросать мячик соседям. Можно, повернувшись спиной в круг и убрав руки за спину, так передавать мяч. Кто уронил – выбывает.

Замечание: можно упражнение усложнить, попросив детей закрыть глаза.

«Песенка по кругу» (для детей с 4 лет)

Ведущий выбирает вместе с детьми знакомую всем детскую песню. Затем по кругу каждый поет свою строчку. Последний куплет поют все хором.

«Рукавички» (для детей с 5 лет)

Для игры нужны вырезанные из бумаги рукавички, количество пар равно количеству пар участников игры. Ведущий раскидывает рукавички с одинаковым орнаментом, но не раскрашенным, по помещению. Дети разбредаются по залу. Отыскивают свою «пару». Отходят в уголок и с помощью трех карандашей разного цвета стараются как можно быстрее раскрасить совершенно одинаково рукавички.

Замечание: ведущий наблюдает, как организуют совместную работу пары, как делят карандаши, как при этом договариваются. Победителей поздравляют.

«Сочиним историю» (для детей с 5 лет)

Ведущий начинает историю: «Жили-были...», следующий участник продолжает, и так по кругу. Когда очередь опять доходит до ведущего, он направляет сюжет истории, оттачивая его, делая более осмысленным, и упражнение продолжается.

«Дракон» (для детей с 5 лет)

Играющие становятся в линию, держась за плечи. Первый участник – голова, последний – хвост дракона. «Голова» должна дотянуться до «хвоста» и дотронуться до него. «Тело дракона» неразрывно. Как только «голова» схватила «хвост», она становится «хвостом». Игра продолжается до тех пор, пока каждый участник не побывает в двух ролях.

«Рычи, лев, рычи; стучи, поезд, стучи» (для детей с 5 лет)

Ведущий говорит: «Все мы – львы, большая львиная семья. Давайте устроим соревнование, кто громче рычит. Как только я скажу: «Рычи, лев, рычи!», пусть раздается самое громкое рычание».

«А кто может рычать ещё громче? Хорошо рычите, львы». Нужно попросить детей рычать как можно громче, изображая при этом львиную стойку.

Затем все встают друг за другом, положив руки на плечи впереди стоящего. Это – паровоз. Он пыхтит, свистит, колеса работают четко, в такт; каждый слушает и подстраивается под соседей. «паровоз» едет по помещению в разных направлениях, то быстро, то медленно, то поворачивая, то изгибаясь, издавая громкие звуки и свист. «Машинист» на станциях меняется. В конце игры может произойти «крушение», и все валятся на пол.

«Ветер дует на...» (для детей 5-10 лет)

Со словами «Ветер дует на...» ведущий начинает игру. Чтобы участники игры побольше узнали друг о друге, вопросы могут быть следующими: «Ветер дует на того, у кого светлые волосы» - все светловолосые собираются в одну кучку. «Ветер дует на того, у кого... есть сестра», «кто любит животных», «кто много плачет», «у кого нет друзей» и т. д.

Ведущего необходимо менять, давая возможность поспрашивать участников каждому.

«Найди друга» (для детей с 5 лет)

Упражнение выполняется среди детей или же между родителями и детьми. Одной половине участников завязывают глаза, дают возможность походить по помещению и предлагают найти и узнать друг друга (или своего родителя). Узнать можно с помощью рук, ощупывая волосы, одежду, руки. Затем, когда друг найден, игроки меняются ролями.

«Дотронься до...» (для детей с 5 лет)

Все играющие одеты по-разному. Ведущий выкрикивает: «Дотронься до... синего!» Все должны мгновенно сориентироваться, обнаружить у участников в одежде что-то синее и дотронуться до этого цвета. Цвета периодически меняются, кто не успел – становится ведущим.

Замечание: взрослый следит, чтобы дотрагивались до каждого участника.

«На что похоже настроение?» (для детей с 5 лет)

Участники игры по очереди говорят, на какое время года, природное явление, погоду похоже их сегодняшнее настроение. Начать сравнения лучше взрослому: «Мое настроение похоже на белое пушистое облако в спокойном голубом небе, а твое?». Упражнение проводится по кругу. Взрослый обобщает, какое же сегодня у всей группы настроение: грустное, веселое, смешное, злое и т. д. Интерпретируя ответы детей, учтите, что плохая погода, холод, дождь, хмурое небо, агрессивные элементы свидетельствуют об эмоциональном неблагополучии.

«Есть или нет?» (для детей с 5 лет)

Играющие встают в круг и берутся за руки, ведущий – в центре. Он объясняет задание: если они согласны с утверждением, то поднимают руки вверх и кричат «Да!», если не согласны, опускают руки и кричат «Нет»!

Есть ли в поле светлячки?
Есть ли в море рыбки?
Есть ли крылья у тельца?
Есть ли ключ у поросенка?
Есть ли гребень у горы?
Есть ли двери у норы?
Есть ли хвост у петуха?
Есть ли ключ у скрипки?
Есть ли рифма у стиха?
Есть ли в нем ошибки?

«Тень» (для детей с 5 лет)

Один играющий ходит по помещению и делает разные движения, неожиданные повороты, приседания, нагибается в стороны, кивает головой, машет руками и т. д. Все остальные встают в линию за ним на небольшом расстоянии. Они – его тень и должны быстро и четко повторять его движения. Затем ведущий меняется.

«Психологическая лепка» (для детей с 5 лет)

В этой игре многое зависит от фантазии взрослого. Он просит детей «слепить» из своих тел одну общую фигуру, например, морскую звезду (можно лежа на ковре), и показать, как она движется. Можно предложить ракушку, кота, птицу, цветок, машину... дети не только «лепят» фигуру, но и «оживляют» её, двигаясь плавно и синхронно, не нарушая её целостности.

«Прогулка по ручью» (авторская, для детей с 5 лет)

На полу мелом рисуется ручеек, извилистый, то широкий, то узкий, то мелкий, то глубокий. «Туристы» выстраиваются друг за другом в одну цепь, кладут руки на плечи впереди стоящему, расставляют ноги на ширину «ручья» в том месте, где их путь начинается, и медленно передвигаются все вместе, меняя ширину расставленных ног, ступая по берегам «ручья». Оступившийся попадает ногой в «ручей» и встает в конец цепи.

«Зеркало» (для детей с 5 лет)

Детям предлагается представить, что они вошли в магазин зеркал. Одна половина группы – «зеркала», другая – разные «зверушки».

«Зверушки» ходят мимо «зеркал», прыгают, строят рожицы – «зеркала» должны точно отражать движения и выражения лиц «зверушек».

«Секрет» (для детей с 6 лет)

Всем участникам ведущий раздает по «секрету» из красивого сундучка (пуговицу, бусинку, брошку, старые часы и т. д.), кладет в ладошку и зажимает в кулачок. Участники ходят по помещению и, снedaемые любопытством, находят способы уговорить каждого показать свой «секрет».

Замечания: ведущий следит за процессом обмена «секретами», помогает наиболее робким найти общий язык с каждым участником.

«Строим цифры» (для детей с 6 лет)

Играющие свободно двигаются по помещению. По команде ведущего: «Я буду считать до 10, а вы за это время должны выстроить все вместе из себя цифру 1 (2,3,4,5 ...)», - дети выполняют задание.

Замечание: если дети справляются с заданием быстро, то можно считать быстрее, то есть сократить время построения.

«Живая скульптура» (для детей с 6 лет)

Участники свободно стоят вместе. Ведущий предлагает одному ребенку выйти и принять какую-нибудь позу, в которой ему удобно стоять. Следующего участника просят присоединиться к нему в том месте, где много свободного пространства, затем к ним (уже в своей позе) присоединяется третий. Затем выходит осторожно из скульптуры первый и смотрит на общую композицию, а четвертый занимает любое пустое место в общей скульптуре и так далее. Тот, кто давно стоит, отходит, его место занимает следующий.

Замечание:

1. Взрослый выполняет роль скульптора в течение всего упражнения.
2. Следит, чтобы участники не застаивались в общей скульптуре, выходя, обязательно смотрели на общую композицию, отслеживая, на что она похожа.

«Гуляем по парку» (для детей с 6 лет)

Участники упражнения делятся на «скульпторов» и «глину». Глина мягкая, податливая, послушная. «Скульптор» делает из «глины» свою статую: зверушку, цветок, рыбку, птичку, игрушку и т. д. «Скульптура» замирает, и все «скульпторы» дают ей название. Затем «Скульпторы» гуляют по парку, рассматривая творения рук своих друзей, хвалят «Скульптуры», отгадывают их названия. Участники меняются ролями.

Замечание:

1. «скульптуры» не меняют свои позы и не умеют разговаривать.
2. взрослый – главный эксперт, ему нравятся все «Скульптуры», и он их сильно нахваливает.

«Запрещенное движение»

Ведущий показывает, какое движение делать нельзя. Затем выполняет разные движения руками, ногами, телом, головой, лицом, неожиданно показывая запрещенное. Кто повторил, становится ведущим, прибавляя ещё одно, свое, запрещенное движение. Игра продолжается дальше.

Замечание: запрещенных движений может быть около 7.

«Подарки» (для детей с 6 лет)

Дети находятся в круге. Ведущий говорит, что сейчас каждый может подарить и получить подарок. Со словами: «Я хочу подарить тебе сегодня...» он обращается к сидящему рядом и описывает то, что он придумал преподнести (настроение, прикосновение, цветок, стихотворение, песенку...). Чем необычнее будет подарок, тем лучше. Принимающий подарок благодарит и дарит что-то следующему по кругу. Ведущий следит, чтобы все получили свои подарки.

«Поводыри» (для детей с 6 лет)

Играющие разбиваются на пары. Один с закрытыми глазами стоит впереди. Другой на расстоянии вытянутой руки, чуть касаясь спины впереди стоящего, встает с закрытыми глазами. «Поводырь» сначала медленно начинает передвигаться по помещению, «слепой» следует за ним, стараясь не потеряться, затем траектория и скорость движения увеличиваются. Упражнение выполняется 5 минут, затем пары меняются ролями.

«Сиамские близнецы» (для детей с 6 лет)

Дети разбиваются на пары, встают плечом к плечу, обнимают друг друга одной рукой за пояс, одну ногу ставят рядом. Теперь они сросшиеся близнецы: 2 головы, 3 ноги, одно туловище и 2 руки. Предложите им походить по помещению, присесть, что-то сделать, повернуться, лечь, встать, порисовать и т. д.

Совет: чтобы третья нога была «дружной», её можно скрепить веревочкой.

«Строим ответ» (для детей с 7 лет)

Эта игра – вариант предыдущей игры. Ведущий усложняет задание: «Пока я буду считать до 10, вы сделаете в уме сложение или вычитание и построите из себя все вместе цифру-ответ. Например: $5+2$, вы построите 7».