

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №56»
городского округа город Стерлитамак
Республики Башкортостан

Методическая разработка «Картотека игр и упражнений для регуляции поведения дошкольника»

Подготовила: педагог-психолог «Детский сад №56»
Жданова Наталия Викторовна
Стерлитамак, 2016 г.

Содержание:

1. Игры на преодоление застенчивости перед взрослыми	3-6
2. Раскрепощающие игры для преодоления детской застенчивости	7- 10
3. Игры на выразительность речи	11-12
4. Игры, помогающие научиться ребёнку, отстаивать своё мнение	13-15
5. Боязнь темноты у детей	16-18
6. Игры при проблемах с засыпанием	19
7. Коррекционные игры и упражнения для детей с преобладанием холерического и сангвинического темперамента	20-21
8. Игры с агрессивными детьми	22-25
9. Игры за партами	26
10. Как играть с гиперактивными детьми	27-31
11. Игры на формирование доверия и уверенности в себе.....	32-33
12. Игры для тревожных детей. Упражнения на релаксацию и дыхание	34
13. Этюды на расслабление мышц.....	35-36
14. Игры на формирование эмоциональной и волевой сфер	37-42
Список используемой литературы	43

Игры на преодоление застенчивости перед взрослыми

глава из книги Шишовой Т.

К играм, которые описаны в данной части, особенно важно привлекать других взрослых. В конце концов, во дворе, на даче или в доме отдыха всегда найдутся люди, которые не прочь повозиться с детьми. Ну, а своих чересчур серьезных родственников (в основном, мужского пола), считающих игру пустой тратой времени и детскими глупостями, заставьте хотя бы иногда выступать в роли зрителей. Только благожелательных, а не суровых и вечно выискивающих недостатки. Хватит того, что они такие в повседневной жизни.

Многие дети, дичащиеся взрослых, боятся физического контакта: отстраняются, если кто-то хочет погладить их, съеживаются, втягивают голову в плечи. Малыши не хотят сидеть на коленях у чужих. С другой стороны, среди застенчивых детей достаточно и таких, которые жаждут нежности, явно недополучая ее от родителей. (Любопытно, что родители, как правило, не торопятся этого признавать и с жаром доказывают обратное, хотя их сын или дочь на глазах у всех льнут к другим, более «теплым» взрослым и, словно щенята, подставляют голову под их ладонь, буквально выпрашивая ласку). Первой категории детей будут полезны игры «Нарисовать фигуру», «Передай рисунок», «Доверяющее падение», «Конспиратор» и «Скульптура», а второй... второй самое главное — дарить больше тепла. Шести- и даже восьмилетнего ребенка еще вполне можно посадить к себе на колени, слегка покачать, как маленького (особенно перед сном), погладить по спине. В более старшем возрасте можно сесть рядом с ним, обняв за плечи, что-нибудь вместе почитать или тихонько посекретничать.

Не опасайтесь, что ваш сын вырастет не мужественным, а дочь будет заласканной неженкой. У каждого человека своя потребность в ласке, и недодать ее в детстве не только жестоко, но и опасно. Опасно для самих же родителей. Подросший сын или дочь будут искать душевное тепло на стороне и рано или поздно найдут. Когда человеку что-нибудь очень нужно, он это обретает. Но родителям в запоздалой гармонии вряд ли будет отведено местечко. А им к старости - так уж устроены люди - непременно захочется от своих детей не только формальной заботы, но и искреннего сочувствия. И все того же тепла.

Ну, а если вы все-таки захотите затронуть тему родительской ласки и покровительству взрослых в играх, обратитесь к «Бездомному котенку», «Роботу» и «Ученику волшебника».

1. «САЛОЧКИ» (для детей 4-12 лет)

Сразу оговорюсь, что детям, о которых идет речь, полезны ЛЮБЫЕ подвижные игры с участием взрослых. Взрослые только должны следить за тем, чтобы застенчивый и, соответственно, не шустрый ребенок не оставался постоянно в проигрыше. Тактично помогайте ему, отмечайте малейшее его достижение и, главное, не привлекайте к этим играм ловких и конкурентных детей, которые всегда будут опережать вашего ребенка и подчеркивать свое превосходство над ним.

☒ Разновидностей «салочек» очень много: во-первых, обычные, во-вторых, «салки-ножки-на весу», когда севшего на скамейку уже нельзя осалить, в-третьих, «салки-в-домике», когда играющий должен успеть очертить

магический круг, внутри которого он недостижим для водящего, в-четвертых, «салки-приседалки» - кто присел, тот не осаливается. Лучше, естественно, варьировать игры, чтобы они не приедались.

2. « НАРИСОВАТЬ ФИГУРУ» (предложена В.Петрусинским, можно приспособить для детей **6-12 лет**)

Играть нужно минимум вчетвером: двое детей и двое взрослых. Надо разбиться на пары (один взрослый, один ребенок). Лучше, конечно, чтобы дети оказались в паре с чужими родителями, но сразу на столь решительный шаг согласятся далеко не все, многих придется подводить к этому постепенно, повторяя игру в течение нескольких недель). Можно, правда, попробовать ввести условие, что игроки непременно должны меняться партнерами, но если вы увидите, что у застенчивого ребенка это вызывает сильное напряжение, не настаивайте. Лучше немного подождать. Когда он «дозреет», он сам с радостью будет испытывать свои силы.

➡ **Правила** таковы: партнеры договариваются, что они будут изображать (естественно, взрослый должен позаботиться о том, чтобы задумка не была слишком сложной и трудно выполнимой), затем один рисует пальцем на спине другого какую-то фигуру, а тот изображает ее мимикой, жестами, можно танцем. Вторая пара отгадывает. Очко присуждается (внимание!) не отгадавшим, а тем, кто похоже изобразил задуманное.

3. «ПЕРЕДАЙ РИСУНОК» (для детей **6-12 лет**)

Число игроков неограниченно. Принцип как в «испорченном телефоне», только вы не шепчете, какое-то слово на ухо партнеру, а рисуете на его ладонке знак или букву. Он догадывается, что это такое, и передает рисунок дальше. Подглядывать нельзя. Знаки, естественно, должны быть простыми: круг, треугольник, квадрат, волнистая линия, примитивная рожица, вопросительный или восклицательный знаки, елочка и т.п. Получив сообщение-рисунок, последний в цепочке называет вслух загаданное изображение. Играющие сравнивают его с первоначальным результатом и выясняют, в каком звене цепи произошло искажение. Задача взрослого (как, впрочем, и во всех остальных играх) -- создать веселую, непринужденную атмосферу.

4. «ДОВЕРЯЮЩЕЕ ПАДЕНИЕ» (игра, предложенная Рудестамом, для детей **6-9 лет**)

В игре участвует один взрослый и несколько детей. Задача – упасть на руки спиной к ведущему взрослому. Для повышения интереса можно несколько усложнить правила. Очко получает только тот, кто упадет, не оступившись, не согнув ноги в коленях и не взмахнув руками. В конце игры все должны получить поощрительные призы.

5. «КОНСПИРАТОР» (игра, предложенная В. Петрусинским, рекомендуется для детей **5-10 лет**)

Игроки встают в круг, лицом к центру. Водящий с завязанными глазами стоит внутри круга. Игроки водят вокруг него хоровод, пока он не скажет: «Стоп!» Затем водящий должен на ощупь, начиная с головы, узнать всех играющих (они, естественно, помалкивают). Узнанный игрок выходит из круга. Лучший конспиратор --тот, кого узнали последним.

6. «СКУЛЬПТУРА» (А.Б. Домбрович, для детей 5-7 лет)

В игре должно участвовать как минимум три человека. Двое договариваются, какую фигуру они хотят изобразить, и затем первый игрок «лепит» ее из второго, постепенно заставляя его принять нужные позы. Третий же игрок должен отгадать, что это за скульптура.

7. «БЕЗДОМНЫЙ КОТЕНОК» (для детей 4-8 лет)

Эта и прочие игры, затрагивающие тему отверженности, которая гораздо более актуальна для застенчивых детей, чем кажется их родителям, более естественно проходят на ширме кукольного театра. Хотя можно играть и на полу, а мальчиков школьного возраста скорее привлечет игра на столе маленькими фигурками из киндер-сюрпризов (котенка, естественно, можно заменить крокодильчиком, пингвинчиком или динозавриком – короче, любым симпатичным зверьком из шоколадного яйца).

В одном доме жил Котенок. Он был хорошенький и, главное, очень ласковый. Другие хозяева в нем бы души не чаяли, но хозяева Котенка (пусть ребенок придумает, кто они, сколько их) вели себя с ним ужасно (пусть он сам покажет, как именно. Предложите ему сыграть роль Котенка, а в другой раз поменяйтесь ролями). И вот однажды Котенок оказался без крыши над головой...

☒ Хозяева либо выгнали Котенка, либо он сам убежал – оставьте выбор ситуации за ребенком. Если ребенок захочет, можно придумать и показать приключения бездомного Котенка, но настаивать на этом не следует. Для вашего малыша важно не вжиться в роль отвергнутого, а полнее ощутить радость обретения ласковых и заботливых близких.

Но потом ему повстречался... (пусть ребенок сам придумает персонаж, который приютит Котенка). И с тех пор жизнь Котенка в корне изменилась!

Не поленитесь и покажите во всех подробностях, как о нем заботился хороший персонаж. Взрослым такая игра часто кажется скучной, но для одинокого ребенка именно в этих сентиментальных подробностях заключен подчас самый главный, самый сокровенный смысл.

8. «РОБОТ» (для детей 5-9 лет)

Вообще-то в этой игре действуют не животные, а люди, но если ваш ребенок непременно захочет играть с полюбившимся ему мишкой или поросенком, не противьтесь. И «не переходите на личности», т.е. не надо открыто сравнивать его с героем игры. И даже если он сам заговорит об этом, ответьте уклончиво. Дескать, немного, может, и похоже, но не особенно. Ведь члены вашей семьи стараются понять друг друга, и у вас почти не возникает подобных ситуаций. Чтобы еще больше завуалировать основную цель игры, можно вплести сюжет в привычные игры ребенка с конструктором, машинками, куклой Барби и проч. (соответственно, видоизменив героев и некоторые обстоятельства действия; в конце концов, маленький автомобильчик — тоже персонаж, ничуть не хуже мишки или поросенка!).

Герой (дайте ему имя) жил в семье, где были мама и... (пусть ребенок сам назовет остальных персонажей). Члены этого семейства вечно куда-то торопились и опаздывали. По утрам в доме стоял такой гвалт! «Вставай! Вставай, а то опоздаешь, - тормозила мама героя. - Ты умылся? Зубы почистил? Нет? А ну марш в ванную!»

☑ Постарайтесь похоже изобразить поведение членов вашей собственной семьи, когда они спешат и нервничают. В этой игре, как и в предыдущей, обязательно надо будет потом поменяться с ребенком ролями и не обижаться, если он, разошедшись, начнет изображать вас не совсем такой, какой вы себя представляете.

Наконец, запыхавшаяся мама прибежала вместе с нашим героем в детский сад, сдавала его на руки воспитательнице и убегала на работу. А вечером, когда она забирала его из садика, у нее всегда было много домашних дел и она опять торопилась их выполнить.

☑ Покажите вечернюю сцену, которая мало чем будет отличаться от утренней.

Герою, конечно, такая жизнь не особенно нравилась.

☑ Поинтересуйтесь, хотел бы он, чтобы мама оставила его в покое или чтобы, наоборот, уделяла ему даже больше времени, чем раньше, но при этом находила возможность поиграть с ним). Он очень переживал, думал... (пусть ребенок постарше озвучит мысли героя.

И однажды ночью случилось чудо!

☑ Девочкам лучше преподнести это как колдовство волшебницы, а мальчикам — как потрясающее изобретение самого героя.

На месте нашего героя оказался робот. Но такой, что он был с виду неотличим от живого человека. Поэтому мама не заметила подмены. А герой...

☑ придумайте вместе с ребенком приключения героя — их можно растянуть на несколько «сеансов» игры - но все-таки выведите его в конце на то, что без мамы жить грустно

Пусть он вернется к ней и обнаружит, что она тоже не очень-то счастлива. Хотя робот безропотно ее слушается, он не в состоянии проявлять человеческие чувства.

☑ Здесь желательно разыграть несколько забавных сценок: например, мама дарит роботу подарки, а он приводит ее в замешательство заявлением, что игра — это бессмысленная трата времени и денег; у мамы начинается простуда, а робот вместо того, чтобы пожалеть ее и поухаживать за ней, начинает нудно перечислять ее ошибки, приведшие к простуде; мама купила сыну билет на прекрасный фильм (который обожает ваш ребенок) и ждет, что он обрадуется, а робот, которому искусство не интересно, недоумевает, что же в фильме хорошего.

Когда герой возвращается домой, все недоразумения выясняются, а главное, они с мамой додумываются, как же им все-таки жить дальше...

☑ Эту стратегию нужно, естественно, выработать совместными усилиями. И не только выразить словами, но и опробовать в сценках.

Раскрепощающие игры для преодоления детской застенчивости

глава из книги Шишовой Т.

Пожалуй, первое, что бросается в глаза при встрече с застенчивым ребенком, это его невероятная скованность. Он напряжен, неуклюж, лицо его маловыразительно, голос тусклый, порой даже сдавленный. Конечно, когда родительский прессинг ослабевает, а самооценка ребенка повышается, он начинает чувствовать себя более свободно, однако до настоящей раскованности ему еще далеко. Многие родители пытаются отдать застенчивых сыновей и дочек в какую-нибудь спортивную секцию, надеясь, что это поможет им раскрепоститься. Но, как правило, подобные попытки заканчиваются неудачей.

Характер у таких детей совершенно не соревновательный, а жесткая дисциплина, без которой спорт невозможен, только еще больше подавляет их и без того подавленную личность. Бальные танцы, на которые уповают многие мамы, тоже вряд ли помогут на этом этапе. Особенно мальчикам. Ведь в наши дни бальные танцы при всем желании не отнести к престижным мужским занятиям. Это вам не карате и не ток-вандо. Застенчивый мальчуган и так-то переживает, что он «как девчонка» (благо и взрослые, и дети не преминут ему лишний раз об этом напомнить!), а тут его еще и заставляют заниматься «девчоночьим делом». Конечно, ребенок с подавленной волей часто не рискует роптать и покорно отправляется в танцкласс, поэтому у родителей даже может создаться впечатление, что он ходит туда с удовольствием. Но уверяю вас, он вовсе не об этом мечтает в тишине перед сном.

Лучше идти от простого к сложному. Как и в любом другом деле. Займитесь сначала сами раскрепощением своего малыша. Как? - Начните с МИМИКИ и ЖЕСТОВ.

1. «УГАДАЙ ЭМОЦИЮ» (для детей 4-10 лет)

Тут чуть ли не важнее всего правильно замотивировать необходимость игры. Дело в том, что дети, о которых идет речь, обычно стесняются своего лица. И уж тем более им стыдно кривляться на людях. А данное упражнение будет восприниматься ими как кривлянье. Поэтому вы должны взять на себя активную роль и подавать ребенку пример. Кроме того, поскольку застенчивые дети обычно рады побыть в роли артистов (конечно, когда убеждаются, что у них это выходит), вы можете представить мимические, пантомимические и проч. упражнения как полезную актерскую тренировку. Сперва играйте вдвоем. Затем, когда он уже будет без труда справляться с заданиями, вовлекайте в игру его друзей. Правила игры очень просты: ведущий показывает мимикой какую-нибудь эмоцию, а игроки называют ее и стараются воспроизвести. Кто сделает это первым, получает очко. Начните с легко угадываемых эмоций: удивления, страха, радости, гнева, печали. Показывать их надо утрированно, даже карикатурно. Постепенно расширяйте диапазон чувств, вводите различные оттенки эмоций (скажем, раздражение, возмущение, гнев, ярость). Детям постарше можно давать задание не только отгадать эмоцию, но и разыграть экспромтом маленькую сценку (либо в куклах, либо «в живом плане») с соответствующим сюжетом.

2.«ЖИВАЯ ИЛЛЮСТРАЦИЯ» (для детей 5-10 лет)

Для этой игры идеально подходят стихи А. Барто. У нее очень много стихотворных жанровых зарисовок, точно передающих разнообразные детские переживания и окрашенных мягким юмором, который часто оказывается для нервных детей целебней любых лекарств. Один игрок читает стихотворение, а другой мимикой и жестами иллюстрирует описываемые события и эмоции. Учите ребенка постепенно улавливать и передавать тонкие оттенки чувств. Стихи Барто предоставляют для этого богатейший материал. Малышам больше подойдут стишки типа «Мишка», «Бычок», «Мячик». Детям постарше - «Обида», «Любочка», «Сонечка», «По дороге в класс» и многие другие.

Если игроков несколько (а, повторяю, ваша цель постепенно выводить застенчивого ребенка из замкнутого мирка семьи), то можно ввести элемент соревновательности. Пусть ведущий оценивает выступления и награждает победителей. Но, естественно, взрослый не должен забывать об основной цели игры и поощрять застенчивого ребенка даже, если он окажется не на высоте. Ваша задача в данном случае — психокоррекция, а не установление справедливости.

3.«ИЗОБРАЗИ ЖИВОТНОЕ» (для детей 4-10 лет)

Эта игра используется многими специалистами. Детей просят пантомимически показать различных зверей и птиц. Тут важно учитывать два момента. Во-первых, надо постараться создать обстановку безудержного веселья, чтобы каждое выступление встречалось взрывом хохота и аплодисментами, а во-вторых, не давать слишком трудных заданий. Попробуйте всякий раз сначала представить себе: а как бы вы сами изобразили то или иное животное? (Например, вы сможете похоже изобразить броненосца или бегемота?) Старайтесь выбирать животных с яркими отличительными признаками и легко узнаваемыми повадками. Обязательно обсуждайте потом с детьми, какой характер у показанного животного. Застенчивые дети испытывают трудности при общении с окружающими. И неумение правильно выразить свои чувства, скованность и неловкость играют здесь далеко не последнюю роль. Некоторые психологи уверяют, будто бы ребенок почти до самой школы остается невербальным существом. Т.е. он в основном общается не на словесном уровне, а на уровне мимики и жестов. Я, правда, думаю, что это несколько преувеличено, но, конечно, мимика и жесты очень важны для полноценного общения. Считается, что дети с маловыразительными, «неподвижными» лицами теряют при общении не менее 10-15% информации. Они не улавливают полностью, что им сообщается на бессловесном уровне, и зачастую неправильно оценивают отношение окружающих к себе. Так что пантомимические игры помогут вашему ребенку не только раскрепоститься, но и лучше понять других людей.

4.«ГДЕ МЫ БЫЛИ — МЫ НЕ СКАЖЕМ, А ЧТО ДЕЛАЛИ - ПОКАЖЕМ» (для детей 5-10 лет)

Задача этой распространенной детской игры — без слов показать какое-либо действие. Если ребят много, можно разделить на две команды. Одна показывает, другая отгадывает. Затем они меняются местами.

5.«ПАНТОМИМИЧЕСКИЕ СЦЕНКИ» (для детей 5-10 лет)

Ведущий вкратце обрисовывает ситуацию, а ребенок (или несколько детей, распределивших между собой роли) изображают ее пантомимой. Ситуации должны быть несложными и эмоционально окрашенными. Например:

- Мальчик катается на коньках. Падает. Хочет заплакать, но сдерживается, вспомнив о том, что мальчику следует быть мужественным, и даже улыбается. Хотя и с трудом.

- Ребенок замечает на тарелке фрукт. Осторожно оглядывается: не видит ли его мама, а то она будет сердиться, ведь мама разрешает ему есть фрукты только после обеда. Он сует кусочек фрукта в рот и кривится - оказывается, на тарелке лежал лимон. (Сыграйте маму, а затем поменяйтесь ролями с ребенком. Чем больше ролей переиграет застенчивый малыш, тем лучше).

- Драчун замахивается на другого ребенка. Тот сначала пугается, хочет убежать, но потом собирается с духом и дает ему сдачи. Драчун плачет.

- Ребенок выходит во двор и видит играющих детей. Сначала он не решается подойти к ним, но потом все-таки подходит и знакомится (без слов, только жестами).

- Девочка гуляет по лесу, собирает грибы, разглядывает деревья, восхищается красивыми цветами. Потом чуть не наступает в муравейник. Страхивает ползающих по ноге муравьев. Ой! Муравей укусил ее. Больно! (Можно предложить ребенку самому продолжить эту историю).

6.«РАЗГОВОР С ГЛУХОЙ БАБУШКОЙ» (вариант игры, предложенной М.И. Чистяковой) (для детей 4-10 лет)

Ребенок разговаривает с глухой бабушкой. Она говорит, а он объясняется с ней жестами, потому что бабушка ничего не слышит. Естественно, игра с детьми школьного возраста должна больше усложняться и окрашиваться юмором. Например, четырехлетнему малышу достаточно просто показать, где лежат бабушкины очки, а третьеклассник уже способен изобразить жестами и сами очки и то, что они сломались, так как кто-то по неосторожности на них сел. В этой игре, как и в предыдущей, вариантов может быть великое множество. Все зависит от вашей коллективной фантазии.

Чтобы помочь вам настроиться на нужную волну, привожу небольшой фрагмент такой игры:

Бабушка открывает внуку дверь.

Бабушка: Ты где пропадал, озорник?

Внук жестами показывает, что он играл в футбол.

Бабушка: Ну и как настроение?

Внук поднимает большой палец кверху –дескать, отлично.

Бабушка: А почему ты хромаешь?

Внук машет рукой: дескать, пустяки, не обращай внимания.

Бабушка: Нет, все-таки... Ты что, упал?

Внук показывает без слов, как он ловил мяч и упал, расшибив коленку. Ему было больно, но он не подавал виду.

☒ Самый простой прием для создания комических ситуаций - это если внук о чем-то просит бабушку жестами, а она понимает его неправильно и делает не то. Здесь, разумеется, очень многое зависит от находчивости и

артистизма взрослого. Помните: чем больше будет в игре юмора, тем скорее ваш ребенок расслабится и раскрепостится.

7.«ЧЕРЕЗ СТЕКЛО» (игра, предложенная Н.Кухтиной; подходит для детей **6-10 лет**)

Представьте себе, что вы общаетесь с кем-то через звуконепроницаемое стекло и должны без слов, пантомимой передать ему какое-либо сообщение. Например: «Ты забыл надеть шапку, а на улице очень холодно», «пойдем купаться, вода сегодня теплая», «принеси стакан воды, я хочу пить» и т.п. Можно угадывать сообщение и получать за это очки, а можно, наоборот, выполнять задание ведущего. В таком случае он должен оценить, правильно ли передан жестами смысл его слов. Как и другие подобные игры, эта, кроме всего прочего, развивает сообразительность.

8.«РАЗЛИЧНАЯ ПОХОДКА» (упражнение, предложенное В.Леви; годится для детей **7-10 лет**)

Предложите стеснительному мальчику или девочке походить как:

- малыш, который недавно встал на ножки и делает свои первые шаги,
- глубокий старик,
- пьяный, -лев,
- горилла,
- артист на сцене.

(Разумеется, вариантов может быть намного больше).

Упражнения на выразительность речи

Многие стеснительные дети, получив возможность самовыражения в игре за ширмой кукольного театра, почти сразу же начинают говорить гораздо свободней и выразительней, чем раньше. Многие, но не все. Сверхзастенчивые дети и за ширмой говорят еле слышно, а о богатстве интонаций в их случае нечего и мечтать. Поэтому им стоит предложить специальные речевые игры и упражнения.

«КТО БОЛЬШЕ?» (для детей 7-12 лет)

Надо произнести какое-либо слово или фразу с разными интонациями. Например, коротенькое «дай» можно сказать требовательно, просительно, умоляюще, робко, испуганно, возмущенно, обиженно и т.д. А «здравствуй» - радостно или уныло, удивленно или разочарованно, с любовью, с ненавистью, равнодушно, высокомерно, униженно, презрительно, многообещающе, таинственно и проч. и проч. Уровень сложности этой игры зависит прежде всего от интеллектуального развития ребенка. По наблюдениям многих психологов, современные дети, особенно те, кто воспитывается на комиксах и стереотипных западных фильмах, довольно плохо различают оттенки эмоций. И уж тем более затрудняются их называть.

Так что это упражнение будет для них не только раскрепощающим, но и развивающим. Детям старше 10 лет (а в принципе в эту игру можно играть и подросткам) я бы рекомендовала вкратце обрисовывать и ситуацию, в которой уместна та или иная интонация.

«УГАДАЙ, ЧТО ЭТО ЗНАЧИТ» (для детей 7-12 лет)

Когда игра «Кто больше?» будет, как следует, освоена, приобретенное ребенком умение распознавать интонационные оттенки даст ему возможность справиться и с этой игрой. Суть ее в следующем: ведущий, не размыкая губ, «мычит» какое-то слово или короткую фразу, а игроки угадывают, что он хотел сказать. Естественно, чтобы не потонуть в безбрежном море слов, стоит заранее очертить рамки игры. К примеру, договориться, что слова будут называть предметы, имеющиеся в комнате или во дворе дачи. А можно заранее сообщить игрокам список слов (от 10 до 30, так, чтобы детям было не слишком трудно, но и не чересчур легко). Что касается фраз, то лучше, чтобы они были эмоционально окрашенными и различными по темпоритмическому рисунку: «Хороший мальчик!», «Отстань!», «Пожалуйста, не сердись!», «Мама, он меня обижает!», «Ура!», «Бедненький мой», «Вот это да!» и проч. Научившись улавливать и воспроизводить чужие интонации, замкнутые, застенчивые дети перебросят еще один мостик от себя к окружающим.

«РАЗНЫЕ ГОЛОСА» (для детей 4-7 лет)

Лучше всего использовать этот прием при игре в кукольный театр. Инсценируя сказки, поручайте ребенку несколько ролей и учите его изменять голос, когда он говорит за разных персонажей. Очень хорошо подходят для этой цели сказки «Терем-Теремок», «Кошкин дом», «Колобок». Дети дошкольного возраста могут, кроме того, изображать персонажей сказок мимикой и жестами, а также придумывать и разыгрывать на ширме диалоги между сказочными героями. Например:

- Мышка-Норушка рассказывает Лягушке-Квакушке, как однажды ее чуть не поймала Сова, а Лягушка-Квакушка ей сочувствует;
- звери, от которых убежал Колобок, негодуют и жалуются на него друг другу;
- персонажи «Кошкиного дома» возвращаются к себе и обсуждают прием, который им устроила Кошка;
- Котята мерзнут на улице и стараются подбодрить друг друга, рассказывая веселые истории.



«РАССКАЖИ СТИХОТВОРЕНИЕ» (игра, предложенная В.Леви, подходит для детей **8-12 лет**)

Это ролевая гимнастика, дающая ребенку возможность мысленно «примерить» на себя разные ситуации и проанализировать впечатление, которое он может произвести на окружающих, находясь в той или иной роли. Предложите ему рассказать какой-нибудь стишок (простенький, чтобы он не напрягался, вспоминая слова, и мог сосредоточить все внимание на нужной интонации).

- ✓ Но рассказать стишок нужно не просто, а
 - шепотом,
 - с максимальной громкостью
 - с пулеметной скоростью,
 - со скоростью улитки,
 - как робот,
 - как иностранец.

При желании можете, естественно, включить в задание и свои варианты.

Игры, помогающие научиться ребёнку отстаивать своё мнение

Если вы хотите, чтобы застенчивый ребёнок раскрепостился по-настоящему, учите его отстаивать собственное мнение. И не где-нибудь там, вдали от дома, а прежде всего здесь, в вашей квартире, в разговорах и спорах с вами. Конечно, без грубости и хамства, но и вы тоже не кипятитесь, натолкнувшись на несогласие.

Чтобы научить ребенка отстаивать собственное мнение, надо сначала этим мнением поинтересоваться. А то, как бывает? С ним общаются преимущественно в форме распоряжений и инструкций: «Помой руки, иди обедать, убирай игрушки, ложись спать. Когда посмотришь мультфильм, надо выключить телевизор. Снятую одежду вешают на стул, а не разбрасывают по полу». И неизмеримо реже звучат фразы типа: «Что тебе приготовить сегодня на ужин: картошку с грибами или плов?» А даже если порой и звучат, то ответ: «Яичницу», выбивает из колеи. Как так яичницу? Ее же едят по утрам! И начинается...

Ну, а про вопросы типа «Как ты думаешь, почему?..» и говорить нечего. Слово «почему» обычно звучит в совершенно ином контексте. («Почему ты себя так ведешь?», «Почему не сделал уроки?») Это призыв к покаянию, а вовсе не к свободному обмену мнениями.

Предлагаю вам маленький тест: в течение 2-3 дней ходите по дому с блокнотом и ставьте галочки — на одном листке, когда вы отдаете ребенку инструкции, а на другом — когда интересуетесь его мнением. Думаю, результат вас впечатлит.

1. «ОЗОРНОЙ ДВОЙНИК» (для детей 4-7 лет)

Ведущий договаривается с детьми о том, что они повторяют все его жесты, кроме одного, вместо которого они делают свой, тоже заранее оговоренный жест (допустим, когда он подпрыгивает, они должны будут присесть). Тот, кто ошибется, выбывает из игры.

С детьми 6-7 лет можно, во-первых, увеличить количество неповторяемых жестов, а во-вторых, индивидуализировать их. Каждый ребенок должен будет сделать что-то свое. То есть, перед ним будет стоять цель не поддаться не только внушению ведущего, но и влиянию остальных игроков. А это не так-то просто, учитывая, что истинно застенчивые дети очень внушаемы.

2. «ОТРАЖЕНИЕ В ЗЕРКАЛЕ» (для детей 7-10 лет)

➡ Правила, казалось бы, еще проще, чем в предыдущей игре: повторяй жесты ведущего - и все тут. Но только изображай его двойника в зеркале. Кто ошибется — выбывает из игры.

Однако, несмотря на кажущуюся простоту этой игры, победить в ней нелегко. Дети наверняка будут путаться при необходимости, скажем, наклониться влево, когда ведущий нагибается вправо. Поэтому задания нужно усложнять постепенно. Сначала соотношение жестов, которые копируются полностью и движений, которые требуют мысленной корректировки, должно быть примерно 7:1. Например: присели, выпрямились, подпрыгнули, наклонились вперед, выпрямились, привстали на цыпочках, опустили, подняли ПРАВУЮ руку («отражение» поднимает левую). Потом оно должно сокращаться. Но учтите, что самое сложное — это не когда соотношение становится 1:7, а когда «зеркальные» и «незеркальные» движения даются попеременно. (1:1 или 2:1).

3. «ОПАЗДЫВАЮЩЕЕ ЗЕРКАЛО» (игра, предложенная

В.Петрусинским, подходит для детей 8-14 лет)

Играющие рассаживаются в круг. Им нужно представить себе, что они прихорашиваются перед зеркалом. Сделали одно движение – задержались на секунду, посмотрели в зеркало. Другое движение — пауза, третье — пауза. Сосед слева должен повторять движение ведущего, но только тогда, когда он начнет второе движение. Третий слева тоже будет повторять это, но с опозданием уже на два шага (т.е. когда его правый сосед начнет воспроизводить второе движение ведущего, а сам ведущий сделает уже третье движение). Таким образом, последний игрок должен будет держать в уме достаточно много предыдущих движений, поэтому детям лет 8-9 не следует играть в большом составе, им такая нагрузка не под силу.

4. «ПИШУЩАЯ МАШИНКА» (для детей 6-14 лет)

Взрослый ведущий распределяет между детьми буквы алфавита. Затем ведущий произносит какое-то слово, а игроки «распечатывают» его на «пишущей машинке». Сначала первая «буква» хлопает в ладоши, потом вторая и т.д. Если дети маленькие и их немного, распределите не все, а несколько букв, и складывайте из них коротенькие слова.

5. «УПРЯМЫЙ ОСЛИК» (для детей 4-5 лет)

Истинно застенчивые дети покладисты. Родители почти никогда не жалуются на их упрямство и негативизм. Ребенок другого склада начинает бунтовать, когда на него давят. А «невидимки» терпят, хотя сила давления, оказываемая на них родителями, обычно больше, чем в других семьях.

Поэтому истинно застенчивому ребенку, полезно хотя бы в игре побыть упрямым. Не бойтесь, он не переймет дурных привычек, а просто еще немного раскрепостится. Тем более что ослик по сюжету будет попадать в смешные и нелепые ситуации. Игра проводится на ширме. Все должно вертеться вокруг нежелания ослика подчиняться хозяину. Вот он идет навьюченный с базара и на полпути ложится на дорогу, отказываясь идти дальше. Вот он увидел аппетитную колючку и бежит к ней, не поддаваясь на уговоры хозяина. А потом молчит, когда надо закричать, и наоборот, кричит, когда надо замолчать, и т.п. Поинтересуйтесь мнением ребенка (но не в самом начале игры, а немного погодя), добрый ли у ослика хозяин, не слишком ли он нагружает ослика разными заданиями. Может быть, ослик просто устает и потому упрямится? Меняйтесь в процессе игры ролями.

6. «ДОЧКИ-МАТЕРИ» (для детей 5-8 лет)

Застенчивой девочке полезно играть с мамой, которая будет исполнять роль дочери. Причем в данном случае маме не следует руководить игрой. Ее задача прямо противоположная: полностью подчиниться воле дочери, стараясь не привносить в игру привычных стереотипов семейных взаимоотношений. Заранее предупреждаю, задача не из легких. Так что следите за собой в оба!

7. «У КОГО БОЛЬШЕ ДОВОДОВ?» (для детей 7-14 лет)

Ведущий произносит какое-либо утверждение, а игроки его подтверждают. Можно приводить в качестве доводов и какие-то примеры из жизни. (Порой детям так бывает легче). Если в игре примет участие много детей, застенчивый ребенок рискует остаться в тени, поэтому играть стоит втроем, а еще лучше —

вдвоем. Заметив, что ребенок затрудняется, тактично помогите ему наводящими вопросами.

Примеры утверждений:

- Читать полезно, (потому что...).
- Ссориться плохо, (потому что...).
- Уроки лучше делать побыстрее.
- Лучше иметь много друзей, чем мало.
- Иметь собаку — это здорово!
- Пятерка лучше четверки.

8. «А ЭТО КАК СКАЗАТЬ...» (для детей 10-14 лет)

На сей раз выбираются уже не столь бесспорные утверждения, и игроки должны будут не только подтвердить их, но и опровергнуть. Например:

- *Хорошо иметь кучу денег* (кто-нибудь наверняка упомянет про воров и мафию, а ребенок постарше, особенно любящий читать, вероятно, вспомнит достаточно распространенный в литературе мотив переживаний богатых людей, подозревающих окружающих в том, что они любят не его самого, а лишь его капиталы).

- *Хорошо всегда выигрывать.*
- *Когда тебе делают замечания, это неприятно.*
- *Сидеть дома одному скучно.*
- *Взрослые всегда правы.*
- *Смотреть телевизор вредно.*

9. «ХИТРОУМНЫЙ СПОРЩИК» (для детей 10-14 лет)

Со старшими детьми можно попробовать усложнить игру «У кого больше доводов?» и попытаться придумать контраргументы к вышеприведенным (и аналогичным им) утверждениям.

Скажем, высказывание «Читать полезно» вовсе не будет восприниматься как аксиома для людей с сильной близорукостью (а еще смотря какие книжки читать, а еще смотря в какое время - чтение в час ночи принесет ребенку больше вреда, чем пользы!).

Ссориться, конечно, плохо, но поссорившись с человеком, который обижал или вас или вашего друга, вы будете чувствовать себя правым. И с уроками вообще-то лучше покончить побыстрее, но если они будут сделаны шалаяй-валяй, вряд ли это вызовет восторг у учительницы. А четверка по русскому лучше, чем пятерка по физкультуре. По крайней мере, это мнение подавляющего большинства родителей. И с собакой все не так однозначно...

Боязнь темноты у детей (коррекционные игры)

Это один из самых распространенных страхов у дошкольников и младших школьников. Честно говоря, и среди взрослых найдется немало таких, которым темнота внушает опаску. Сколько из нас, войдя в темную квартиру, поспешно включают свет в коридоре или даже оставляют его невыключенным в свое отсутствие, предпочитая заплатить за лишние киловатты, но не подвергать себя неприятным ощущениям. В темноте есть нечто мистическое, недаром у всех народов с ночью и темнотой связано множество страшных поверий, легенд и сказок. Особенно силен страх темноты у народов, не затронутых современной цивилизацией, а поскольку у детей архаическое коллективное бессознательное проявляется гораздо ярче, чем у взрослых (недаром им так близки сказки), то неудивительно, что темнота часто вызывает у них панический ужас.

Поэтому ни в коем случае не нужно заставлять ребенка засыпать в темной комнате. Это можно делать только с его согласия. Казалось бы, столько на эту тему написано, а до сих пор множество родителей уверено, что сон при включенной люстре для детской психики гораздо вреднее, чем ежевечерний стресс. Они и стрессом-то это не считают! "Пусть привыкает" - вот распространенный ответ. Хотя потом, когда ребенок, раскрывшись в работе с психотерапевтом, начинает рассказывать, какими чудовищами населена для него темнота, их самих прошибает холодный пот.

Но с другой стороны, ни в коем случае не насилуя волю ребенка, следует предлагать ему различные игры, в которых он незаметно преодолеет страх темноты.

1. "Зверушки в норке" **(для детей 3-4 лет)**

Ложась с ребенком в постель при включенном свете, накройте одеялом и приговаривайте примерно следующее: *"Мы с тобой маленькие белочки (зайчики, мышки - кто ему больше нравится), мы лежим в нашей уютной норке. Там, на улице, темно, холодно, идет дождь, воет ветер, а у нас с тобой тепло, тихо, уютно. И никто к нам не придет, никого мы не пустим. В нашей норке толстые стены, нам никто не страшен"*. Говорить следует убаюкивающе, чтобы ребенок расслаблялся и постепенно засыпал.

Утром можно сыграть, как к зверюшкам попытался залезть в норку злой волк (роль которого можно периодически предлагать и ребенку), а зверюшки его прогнали. Вечером же этого варианта следует избегать, чтобы ребенок не перевозбудился.

2. "Бобры" **(для детей 3-6 лет)**

Охотник пытается поймать бобра (или бобров, если играют несколько детей). Бобер прячется от него под столом, накрытым скатертью, свисающей до пола, и сидит там, пока не убедится в том, что охотник ушел и можно вылезать. Время сидения в темноте следует понемногу увеличивать. (Например, охотник может сказать, что он сейчас обшарит соседнюю рожицу - то есть выйдет в соседнюю

комнату - и вернется.) Бобра же надо постепенно побуждать к тому, чтобы он не просто прятался, а придумывал, как ему защитить свое жилище.

3. "Кто притаился в темноте?"

(для детей 4-8 лет, игра использовалась И. Я. Медведевой и Шишовой в психокоррекционных занятиях)

Эта игра проходит гораздо оживленнее, если в ней участвуют несколько детей. Ребенок (он называется своим, а не вымышленным именем) ложится на кровать или на два сдвинутых кресла и делает вид, будто засыпает. Поначалу свет выключается понарошку, но со временем можно будет делать это и по-настоящему. Внезапно в темноте ребенку чудится какое-то лохматое чудовище. Он дрожит от ужаса, хочет закричать, позвать маму, но потом собирается с духом, встает, зажигает свет... И выясняется, что чудовище - это маленький, милый котенок (изображаемый либо куклой, либо другим ребенком).

☒ Для детей 6-8 лет эту игру можно усложнить. Пусть ребенок попытается жестами изобразить то, что ему привиделось в темноте, а другие дети попробуют отгадать. (В следующий раз, когда пантомимические возможности будут исчерпаны, можно называть первую и последнюю буквы загаданного слова.) Тому, кто отгадает, присуждаются очки.

4. "В темной норе"

(для детей 4-5 лет, игра предложена М. И. Чистяковой)

Два друга, Утенок и Зайчонок, пошли гулять. По дороге им встретилась Лиса. Она заманила друзей в нору, пообещав им угощение. Но когда малыши пришли к Лисе, она открыла дверцу в свою нору и предложила им зайти первыми.

Только переступили порог Утенок и Зайчонок, как Лиса быстро закрыла дверцу на крючок и засмеялась: "Ха-ха-ха! Ловко я вас провела. Побегу я теперь за дровами, разведу огонь, вскипачу воду и брошу в нее вас, малышей. То-то вкусное у меня будет угощение!" Утенок и Зайчонок, оказавшись в темноте и услышав насмешку Лисы, поняли, что попались. Утенок заплакал и стал громко звать свою маму. А Зайчонок не плакал, он думал. И наконец, предложил Утенку вырыть подземный ход. Вскоре в небольшую щелку проник свет, щелка становилась все больше и вот друзья уже на воле. Утенок и Зайчонок обнялись и радостные побежали домой. Пришла Лиса с дровами, открыла дверцу, осмотрела нору и замерла от удивления: в норе никого не было!

Норой должно служить помещение, в котором нет естественного освещения (коридор, кладовка и т. п.). Дети роют подземный ход, скребя пальцами по двери. Взрослый ведущий через некоторое время начинает потихоньку приоткрывать дверь.

☒ Если у ребенка нет партнера на роль второго зверька, пусть он, либо изображает обоих персонажей (скажите ему, что так даже интереснее: он может говорить на разные голоса или взять в партнеры мягкую игрушку), либо попадает в лисью нору один.

5. "Кукольные прятки"

(для детей 4-6 лет).

В этой игре прячутся не дети, а игрушки. Причем некоторые прячутся в освещенном помещении, а некоторые - в темном (днем - в комнате с плотно задвинутыми шторами, вечером - при включенном ночнике). За игрушку, найденную в темноте, дается больше очков, чем за лежащую на свету. Поначалу подыгрывайте ребенку, оставляйте игрушки в затемненной комнате на видном месте.

6. "Смелый разведчик"

(для детей 5-8 лет)

Можно играть в компании, а можно вдвоем со взрослым. Лучше воплести эпизод про смелого разведчика в развернутую игру в войну, чтобы все получилось естественней и интересней. В какой-то момент ребенок (называемый, опять-таки, своим настоящим именем) получает задание сходить ночью на разведку. В затемненном помещении раскладывается оружие, принадлежащее врагу. Ребенок должен все сосчитать и доложить командиру. Командир награждает его медалью за отвагу.

Автор: Т.Л. Шишова

Игры при проблемах с засыпанием

Разговор "Что если..."

Что если бы вашим детям никогда не нужно было спать (потому что им дали бы в качестве научного эксперимента какую-нибудь таблетку)? Спросите их:

- ✓ *Как они провели бы ночь, когда все остальные спят? Как бы они себя чувствовали, если весь дом был бы в их распоряжении? Чем занялись бы ваши малыши, соскучившись от такой массы свободного времени?*
- ✓ *Как бы они расслабились? Поскольку дети не смогли бы забыть все события прошедшего дня и освежить свои головки сном, как они рассеялись бы и подготовились встретить новый день?*
- ✓ *Как бы они объяснили другим людям, почему они не должны были спать? Как поступили бы ваши дети, если бы их пригласили на вечеринку в то время, когда нужно спать, или если им пришлось бы отправиться в ночной лагерь? Как бы они объяснили, почему не видели снов?*

После того как дети подумают о том, что это такое — никогда не спать, задайте им вопрос: согласились бы они принять участие в таком эксперименте, если бы им это предложили?



Дочки-матери

За полчаса до сна ребенок начнет укладывать свои игрушки спать. Сначала он поведет своих любимцев мыть ручки и ножки. Затем все вместе идут в спальню и укладываются по своим кроватям. Всем куклам надо спеть колыбельную с закрытыми глазами. После гасится свет и ставится условие, что никто не должен разговаривать. Такая длинная игра успокоит ребенка.



Волшебник сна

Можно сделать вместе с ребенком волшебную палочку. При свете ночника этой палочкой ребенок касается всех предметов в комнате и говорит: «Вот и комод заснул...». После того как все предметы «заснули», «волшебник» сам ложится в кровать и прикасается к себе волшебной палочкой и говорит: «И я буду спать». Выключается свет. Игра закончена.



Дочки-матери наоборот

Играют дочка и мама или папа и сын. Дочка должна занять место мамы, а мама — место дочери. Постепенно новая дочка становится непослушной. А настоящая дочка должна придумать, как непослушную успокоить. Она может её уговаривать или наказывать. Можно помочь ребёнку в принятии решения.

Коррекционные игры и упражнения для детей с преобладанием холерического и сангвинического темперамента

1. «Сосредоточенность» (этюд на регуляцию эмоций).

Путешественник сидит за столом и внимательно изучает карту. Он обдумывает план похода. Выразительные движения: левая рука упирается локтем в стол и поддерживает голову, наклоненную влево, указательный палец правой руки двигается по воображаемой карте. Мимика: слегка прищуренные глаза, нижняя губа закусена.

2. «Раздумье» (этюд на регуляцию эмоций и движений).

Мальчик собрал в лесу грибы и заблудился. Наконец он вышел на большую дорогу. Но в какую сторону идти? Выразительные движения: ребёнок стоит, руки сложены на груди или одна рука на груди поддерживает другую руку, на которую опирается подбородок,

3. «Ваське стыдно» (этюд на регуляцию эмоций).

Жила-была девочка Галя. У неё была кукла Таня. Галя играла с куклой, кормила её, укладывала спать. Однажды пришел туда кот Васька и свалил куклу на пол. Пришла Галя домой, увидела, что кукла лежит на полу, подняла её и стала ругать Ваську: «Зачем ты, Васька, мою куклу свалил?» А Васька стоит, голову опустил: стыдно ему. Прослушав рассказ, ребёнок показывает, как стыдно было коту Ваське.

4. «Море волнуется» (произвольность поведения чувств).

Водящий начинает так: «Море волнуется раз, море волнуется два, море волнуется три: фигура радости, страха, стыда и т. д. на месте замри». Далее водящий выбирает наиболее яркую фигуру.

5. «Тыкалки» (тренировка умения владеть своими чувствами).

Дети садятся на стулья, ставят ступни ног на пол и «замирают». Ведущий, медленно считая до 10, проходит между детьми и легонько щекает каждого. Детям необходимо не рассмеяться при этом и сохранить неподвижность.

6. «А-а-ах!» (тренировка умения владеть своими чувствами).

Ведущий кладёт руку на стол и затем медленно поднимает её до вертикального положения. Дети в соответствии с поднятием руки усиливают громкость звука «а» — с тем чтобы когда рука достигнет верхнего положения, завершить её громким совместным «Ах!» и мгновенно замолчать.

7. «Да и нет» (гармонизация осознания прав и обязанностей).

Инструкция. Попробуем определить, кто из нас умеет быть внимательным. Каждому из вас по очереди мы будем задавать вопросы, на которые заранее знаем ответы «да» и «нет». Например: «Ты ходишь в школу?», «Ты был на Северном полюсе?» и т. п. А тот кто отвечает, должен обязательно отвечать наоборот. Тот, кто ошибается, выбывает из игры.

8. Упражнение на развитие произвольного внимания.

Ребёнку дают лист бумаги, цветные карандаши и просят его нарисовать в ряд 10 треугольников. Когда эта работа будет завершена, ребёнка предупреждают о необходимости быть внимательным, так как инструкция произносится только один раз: «Будь внимательным, заштрихуй красным карандашом третий, седьмой и девятый треугольники».

☒ Если ребёнок справился с первым заданием, предлагают выполнение других заданий, придумывая и постепенно усложняя условия.

9. Упражнение на развитие устойчивости внимания.

Ребёнку дают небольшой текст (газетный, журнальный) и предлагают, просматривая каждую строчку, зачёркивать какую-либо букву, например «А». Фиксируют время и количество ошибок. Ежедневно отмечают результаты на графике. Отмечают улучшение результатов, знакомят ребёнка с ними, радуются вместе с ним.

10. Упражнение на произвольность поведения.

Ребёнку показывают лист с нарисованными геометрическими фигурами и просят закрасить цветным карандашом каждую их них. Предупреждают ребёнка, что он должен делать это очень аккуратно, время не имеет значения. Как только ребёнок начинает проявлять небрежность, работу прекращают. Ребёнок шести - семи лет аккуратно закрашивает 15—20 фигур.

Игры с агрессивными детьми

Подвижные игры.

"Обзывалки" (Кряжева Н.Л., 1997)

Цель: снять вербальную агрессию, помочь детям выплеснуть гнев в приемлемой форме.

Скажите детям следующее: *"Ребята, передавая мяч по кругу, давайте называть друг друга разными необходимыми словами (заранее обговаривается условие, какими обзывалками можно пользоваться. Это могут быть названия овощей, фруктов, грибов или мебели). Каждое обращение должно начинаться со слов: "А ты, ..., морковка!" Помните, что это игра, поэтому обижаться друг на друга не будем. В заключительном круге обязательно следует сказать своему соседу что-нибудь приятное, например: "А ты, солнышко!"*

Игра полезна не только для агрессивных, но и для обидчивых детей. Следует проводить ее в быстром темпе, предупредив детей, что это только игра и обижаться друг на друга не стоит.

"Два барана" (Кряжева Н.Л., 1997)

Цель: снять невербальную агрессию, предоставить ребенку возможность "легальным образом" выплеснуть гнев, снять излишнее эмоциональное и мышечное напряжение, направить энергию детей в нужное русло.

Воспитатель разбивает детей на пары и читает текст: "Рано-рано два барана повстречались на мосту". Участники игры, широко расставив ноги, склонив вперед туловище, упираются ладонями и лбами друг в друга. Задача — противостоять друг другу, не сдвигаясь с места, как можно дольше. Можно издавать звуки "Бе-е-е". Необходимо соблюдать "технику безопасности", внимательно следить, чтобы "бараны" не расшибли себе лбы.

"Тух-тиби-дух" (Фопель К., 1998)

Цель: снятие негативных настроений и восстановление сил.

"Я сообщу вам по секрету особое слово. Это волшебное заклинание против плохого настроения, против обид и разочарований.. Чтобы оно подействовало по-настоящему, необходимо сделать следующее. Сейчас вы начнете ходить по комнате, ни с кем не разговаривая. Как только вам захочется поговорить, остановитесь напротив одного из участников, посмотрите ему в глаза и трижды, сердито-пресердито произнесите волшебное слово: "Тух-тиби-дух". Затем продолжайте ходить по комнате. Время от времени останавливайтесь перед кем-либо и снова сердито-пресердито произносите это волшебное слово

Чтобы волшебное слово подействовало, необходимо говорить его не в пустоту, а глядя в глаза человека, стоящего перед вами. В этой игре заложен комичный парадокс. Хотя дети должны произносить слово "Тух-тиби-дух" сердито, через некоторое время они не могут не смеяться.

"Попроси игрушку" — вербальный вариант (Карпова Б.В., Лютова Е.К., 1999)

Цель: обучить детей эффективным способам общения.

Группа делится на пары, один из участников пары (участник 1) берёт в руки какой-либо предмет, например, игрушку, тетрадь, карандаш и т. д. Другой

участник (участник 2) должен попросить этот предмет. Инструкция участнику 1: "Ты держишь в руках игрушку (тетрадь, карандаш), которая очень нужна тебе, но она нужна и твоему приятелю. Он будет у тебя ее просить. Постарайся оставить игрушку у себя и отдать ее только в том случае, если тебе действительно захочется это сделать". Инструкция участнику 2: "Подбирая нужные слова, постарайся попросить игрушку так, чтобы тебе ее отдали". Затем участники 1 и 2 меняются ролями.

"Попроси игрушку" — невербальный вариант (Карпова Е. В., Лютово 6. К., 1999)

Цель: обучение детей эффективным способам общения.

Упражнение выполняется аналогично предыдущему, но с использованием только невербальных средств общения (мимики, жестов, дистанции и т.д.). После проведения обоих его вариантов (вербального и невербального) можно обсудить упражнение. Дети по кругу могут поделиться своими впечатлениями и ответить на вопросы: "Когда было легче просить игрушку (или другой предмет)?", "Когда тебе действительно хотелось ее отдать? Какие нужно было произносить слова?" Эту игру можно повторять несколько раз (в разные дни), она будет полезна особенно тем детям, которые часто конфликтуют со сверстниками, так как в процессе выполнения упражнения они приобретают навыки эффективного взаимодействия.



"Прогулка с компасом" (Коротаева Е.В., 1997)

Цель: формирование у детей чувства доверия к окружающим.

Группа разбивается на пары, где есть ведомый ("турист") и ведущий ("компас"). Каждому ведомому (он стоит впереди, а ведущий сзади, положив партнеру руки на плечи) завязывают глаза. Задание: пройти все игровое поле вперед и назад. При этом "туриста не может общаться с "компасом" на вербальном уровне (не может разговаривать с ним). Ведущий движением рук помогает ведомому держать направление, избегая препятствий — других туристов с компасами. После окончания игры дети могут описать, что они чувствовали, когда были с завязанными глазами и полагались на своего партнера.



"Зайчики" (Бордиер Г. Л. и др., 1993)

Цель: дать ребенку возможность испытать разнообразные мышечные ощущения, научить задерживать внимание на этих ощущениях, различать и сравнивать их.

Взрослый просит детей представить себя веселыми зайчиками в цирке, играющими на воображаемых барабанах. Ведущий описывает характер физических действий — силу, темп, резкость — и направляет внимание детей на осознание и сравнение возникающих мышечных и эмоциональных ощущений.

Например, ведущий говорит: "Как сильно зайчики стучат на барабанах! А вы чувствуете, как напряжены у них лапки? Ощущаете, какие лапки твердые, не гнутся! Как палочки! Чувствуете, как напряглись у вас мышцы в кулачках, ручках, даже в плечиках?! А вот лицо нет! Лицо улыбается, свободное, расслабленное. И животик расслаблен. Дышит... А кулачки напряженно стучат!.. А что еще расслаблено? Давайте еще попробуем постучать, но уже медленнее, чтобы уловить все ощущения". Кроме упражнения "Зайчики" рекомендуется

проводить упражнения на релаксацию мышц, которые подробно описаны в разделе "Как играть с тревожными детьми". "Я вижу..." (Карпова Е.8., Лютова Е.К.. 1999) Цель: установить доверительные отношения между взрослым и ребенком, развивать память и внимание малыша. Участники, сидя в кругу, по очереди называют предметы, которые находятся в комнате, начиная каждое высказывание словами: " Я вижу..." Повторять один и тот же предмет дважды нельзя.

"Толкалки" (Фопель К., 1998)

Цель: научить детей контролировать свои движения.

Скажите следующее: "Разбейтесь на пары. Встаньте на расстояние вытянутой руки друг от друга. Поднимите руки на высоту плеч и обопритесь ладонями о ладони своего партнера. По сигналу ведущего начните толкать своего напарника, стараясь сдвинуть его с места. Если он сдвинет вас с места, вернитесь в исходное положение. Отставьте одну ногу назад и вы почувствуете себя более устойчиво. Тот, кто устанет, может сказать: "Стоп". Время от времени можно вводить новые варианты игры: толкаться, скрестив руки; толкать партнера только левой рукой; толкаться спиной к спине.

"Жужа" (Кряжева Н.Л., 1997)

Цель: научить агрессивных детей быть менее обидчивыми, дать им уникальную возможность посмотреть на себя глазами окружающих, побыть на месте того, кого они сами обижают, не задумываясь об этом.

"Жужа" сидит на стуле с полотенцем в руках. Все остальные бегают вокруг нее, строят рожицы, дразнят, дотрагиваются до нее. "Жужа" терпит, но когда ей все это надоедает, она вскакивает и начинает гоняться за обидчиками, стараясь поймать того, кто обидел ее больше всех, он и будет "Жужей". Взрослый должен следить, чтобы "дразнилки" не были слишком обидными.

"Рубка дров" (Фопель К., 1998)

Цель: помочь детям переключиться на активную деятельность после долгой сидячей работы, прочувствовать свою накопившуюся агрессивную энергию и "истратить" ее во время игры.

Скажите следующее: "Кто из вас хоть раз рубил дрова или видел, как это делают взрослые? Покажите, как нужно держать топор. В каком положении должны, находиться руки и ноги? Встаньте так, чтобы вокруг осталось немного свободного места. Будем рубить дрова. Поставьте кусок бревна на пень, поднимите топор над головой и с силой опустите его. Можно даже вскрикнуть: "Ха!" Для проведения этой игры можно разбиться на пары и, попадая в определенный ритм, ударять по одной чурке по очереди.

"Головомяч" (Фопель К., 1998)

Цель: развивать навыки сотрудничества в парах и тройках, научить детей доверять друг другу. Скажите следующее: "Разбейтесь на пары и ложитесь на пол друг напротив друга. Лечь нужно на живот так, чтобы ваша голова оказалась рядом с головой партнера. Положите мяч точно между вашими головами. Теперь вам нужно его поднять и встать самим. Вы можете касаться мяча только головами. Постепенно поднимаясь, встаньте сначала на колени, а потом на ноги. Пройдитесь по комнате". Для детей 4—5 лет правила упрощаются: например, в

исходном положении можно не лежать, а сидеть на корточках или стоять на коленях.

"Аэробус" (Фопель К., 1998)

Цель: научить детей согласованно действовать в небольшой группе, показать, что взаимное доброжелательное отношение товарищей по "команде" дает уверенность и спокойствие.

"Кто из вас хотя бы раз летал на самолете? Можете ли вы объяснить, что держит самолет в воздухе? Знаете ли вы, какие бывают типы самолетов? Хочет ли кто-нибудь из вас стать Маленьким Аэробусом? Остальные ребята будут помогать Аэробусу "летать"". Один из детей (по желанию) ложится животом вниз на ковер и разводит руки в стороны, как крылья самолета. С каждой стороны от него встает по три человека. Пусть они присядут и просунут руки под его ноги живот и грудь. На счет "три" они одновременно встают и поднимают Аэробус с поля... Так, теперь можно потихонечку поносить Аэробус по помещению. Когда он почувствует себя совершенно уверенно, пусть закроет глаза, расслабится, совершит "полет" по кругу и снова медленно "приземлится" на ковер".

Когда Аэробус "летит", ведущий может комментировать его полет, обращая особое внимание на аккуратность и бережное отношение к нему. Вы можете попросить Аэробус самостоятельно выбрать тех, кто его понесет. Когда вы увидите, что у детей все получается хорошо, можно "запускать" два Аэробуса одновременно.

"Бумажные мячики" (Фопель К., 1998)

Цель: дать детям возможность вернуть бодрость и активность после того, как они чем-то долго занимались сидя, снизить беспокойство и напряжение, войти в новый жизненный ритм.

Перед началом игры каждый ребенок должен скомкать большой лист бумаги (газеты) так, чтобы получился плотный мячик. "Разделитесь, пожалуйста, на две команды, и пусть каждая из них выстроится в линию так, чтобы расстояние между командами составляло примерно 4 метра. По команде ведущего вы начинаете бросать мячи на сторону противника. Команда будет такой: "Приготовились! Внимание! Начали!" Игроки каждой команды стремятся как можно быстрее забросить мячи, оказавшиеся на ее стороне, на сторону противника. Услышав команду "Стоп!", вам надо будет прекратить бросаться мячами. Выигрывает та команда, на чьей стороне окажется меньше мячей на полу. Не перебегайте, пожалуйста, через разделительную линию". Бумажные мячики можно будет использовать еще неоднократно.

"Дракон" (Кряжева Н.Л., 1997)

Цель: помочь детям, испытывающим затруднения в общении, обрести уверенность и почувствовать себя частью коллектива.

Играющие становятся в линию, держась за плечи друг друга. Первый участник — "голова", последний — "хвост". "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.

Игры за партами

"Глаза в глаза" (Кряжева Н.Л., 1997)

Цель: развивать в детях чувство эмпатии, настроить на спокойный лад.

"Ребята, возьмитесь за руки со своим соседом по парте. Смотрите друг другу только в глаза и, чувствуя руки, попробуйте молча передавать разные состояния: "я грущу", "мне весело, давай играть", "я рассержен", "не хочу ни с кем разговаривать" и т.д. После игры обсудите с детьми, какие состояния передавались, какие из них было легко отгадывать, а какие трудно.

"Маленькое привидение" (Лютова Е. К., Монина Г. Б.)

Цель: научить детей выплеснуть в приемлемой форме накопившийся гнев.

«Ребята! Сейчас мы с вами будем играть роль маленьких добрых привидений. Нам захотелось немного похулиганить и слегка напугать друг друга. По моему хлопку вы будете делать руками вот такое движение: (педагог приподнимает согнутые в локтях руки, пальцы растопырены) и произносить страшным голосом звук "У". Если я буду тихо хлопать, вы будете тихо произносить "У", если я буду громко хлопать, вы будете пугать громко. Но помните, что мы добрые привидения и хотим только слегка пошутить».

Затем педагог хлопает в ладоши: *"Молодцы! Пошутили и достаточно. Давайте снова станем детьми!"*

Как играть с гиперактивными детьми

Подбирая игры (особенно подвижные) для гиперактивных детей, необходимо учитывать следующие особенности таких детей: дефицит внимания, импульсивность, очень высокую активность, а также неумение длительное время подчиняться групповым правилам, выслушивать и выполнять инструкции (заострять внимание на деталях), быструю утомляемость. В игре им трудно дожидаться своей очереди и считаться с интересами других. Поэтому включать таких детей в коллективную работу целесообразно поэтапно. Начинать можно с индивидуальной работы, затем привлекать ребенка к играм в малых подгруппах и только после этого переходить к коллективным играм. Желательно использовать игры с четкими правилами, способствующие развитию внимания.

Таблица 1. Игры на тренировку одной функции

Функция, на тренировку которой направлены игры	Индивидуальные	Групповые
<i>Внимание</i>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ "Найди отличие" ✓ Запрещенное движение" 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ "Запрещенное движение" ✓ "Передай мяч" ✓ "Броуновское движение"
<i>Контроль двигательной</i>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ "Разговор с руками" 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ "Море волнуется"
<i>Контроль импульсивности</i>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ "Говори!" ✓ Съедобное-несъедобное" 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ "Съедобное-несъедобное" ✓ «Говори!» ✓ "Сиамские близнецы" ✓ "Слепой и поводырь"

Тренировку слабых функций тоже следует проводить поэтапно. На первых порах надо подбирать такие упражнения и игры, которые способствовали бы развитию только одной функции. Например, игры, направленные на развитие только внимания или игры, которые учат ребенка контролировать свои импульсивные действия. Отдельным этапом в работе может стать использование игр, которые помогут ребенку приобрести навыки контроля двигательной активности. Приведенная таблица 2 может стать отправной точкой, одним из примеров работы по подбору игр. Как видно из таблицы, некоторые игры можно применять и при индивидуальной, и при групповой работе.

Проведя работу по тренировке одной слабой функции и получив результаты, можно подбирать игры на тренировку сразу двух функций. Как уже отмечалось, начинать лучше с индивидуальных форм работы, чтобы ребенок мог четко усвоить требования педагога, а затем постепенно вовлекать его в коллективные игры. При этом надо стараться увлечь ребенка, сделать так, чтобы ему было интересно. Когда же у него появится опыт участия в играх и упражнениях, направленных на развитие сразу двух слабых функций (внимание и контроль импульсивности, внимание и контроль двигательной активности и др.), можно

переходить к более сложным формам работы по одновременной (в одной и той же игре) отработке всех трех функций.

Таблица 2. Игры на тренировку двух и трех функций

Тренируемые функции	Игры
Внимание и контроль импульсивности	✓ "Кричалки — шепталки — молчалки" , ✓ "Гвалт"
Внимание и контроль двигательной активности	✓ "Колпак мой треугольный" ✓ "Расставь посты" ✓ "Замри"
Контроль импульсивности и контроль двигательной активности	✓ "Час тишины и час "можно""
Внимание, контроль импульсивности и контроль двигательной активности	✓ "Слушай команду" ✓ "Слушай хлопки" , ✓ "Морские волны"

В таблице 2 приведены названия лишь некоторых игр, направленных на тренировку тех или иных функций. Каждый педагог по своему усмотрению может расширить этот перечень, используя указанные игры как для индивидуальной, так и для групповой работы (в зависимости от этапа и целей занятия).

"Найди отличие" (Лютова Е.К., Монино Г.Б.)

Цель: развитие умения концентрировать внимание на деталях.

Ребенок рисует любую несложную картинку (котик, домик и др.) и передает ее взрослому, а сам отворачивается. Взрослый дорисовывает несколько деталей и возвращает картинку. Ребенок должен заметить, что изменилось в рисунке. Затем взрослый и ребенок могут поменяться ролями.

Игру можно проводить и с группой детей. В этом случае дети по очереди рисуют на доске какой-либо рисунок и отворачиваются (при этом возможность движения не ограничивается). Взрослый дорисовывает несколько деталей. Дети, взглянув на рисунок, должны сказать, какие изменения произошли.

"Разговор с руками" (Шевцова И.В.)

Цель: научить детей контролировать свои действия.

Если ребенок подрался, что -то сломал или причинил кому-нибудь боль, можно предложить ему такую игру: обвести на листе бумаги силуэт ладоней. Затем предложите ему оживить ладошки — нарисовать им глазки, ротик, раскрасить цветными карандашами пальчики. После этого можно затеять беседу с руками. Спросите: "Кто вы, как вас зовут?", "Что вы любите делать?", "Чего не любите?", "Какие вы?". Если ребенок не подключается к разговору, проговорите диалог сами. При этом важно подчеркнуть, что руки хорошие, они многое умеют делать (перечислите, что именно), но иногда не слушаются своего хозяина. Закончить игру нужно "заключением договора" между руками и их хозяином. Пусть руки пообещают, что в течение 2-3 дней (сегодняшнего вечера или, в случае работы с гиперактивными детьми, еще более короткого промежутка

времени) они постараются делать только хорошие дела: мастерить, здороваться, играть и не будут никого обижать.

Если ребенок согласится на такие условия, то через заранее оговоренный промежуток времени необходимо снова поиграть в эту игру и заключить договор на более длительный срок, похвалив послушные руки и их хозяина

"Говори!" (Лютово Е.К., Монино Г.Б.)

Цель: развитие умения контролировать импульсивные действия.

Скажите детям следующее. "Ребята, я буду задавать вам простые и сложные вопросы. Но отвечать на них можно будет только тогда, когда я дам команду: "Говори!" Давайте потренируемся: "Какое сейчас время года?"

"Кричалки—шепталки—молчалки" (Шевцова И.В.)

Цель: развитие наблюдательности, умения действовать по правилу, волевой регуляции.

Из разноцветного картона надо сделать 3 силуэта ладони: красный, желтый, синий. Это — сигналы. Когда взрослый поднимает красную ладонь — "кричалку" можно бегать, кричать, сильно шуметь; желтая ладонь — "шепталка" — можно тихо передвигаться и шептаться, на сигнал "молчалка" — синяя ладонь — дети должны замереть на месте или лечь на пол и не шевелиться. Заканчивать игру следует "молчанками".

"Морские волны" (Лютова Е.К., Монино Г.Б.)

Цель: научить детей переключать внимание с одного вида деятельности на другой, способствовать снижению мышечного напряжения.

По сигналу педагога "Штиль" все дети в классе "замирают". По сигналу "Волны" дети по очереди встают за своими партами. Сначала встают ученики, сидящие за первыми партами. Через 2-3 секунды поднимаются те, кто сидит за вторыми партами и т.д. Как только очередь доходит до обитателей последних парт, они встают и все вместе хлопают в ладоши, после чего дети, вставшие первыми (за первыми партами), садятся и т.д. По сигналу учителя "Шторм" характер действий и последовательность их выполнения повторяется, с той лишь разницей, что дети не ждут 2-3 секунды, а встают друг за другом сразу. Закончить игру надо командой "Штиль".

"Ловим комаров" (Лютово Е.К., Монино Г.Б.)

Цель: снять мышечное напряжение с кистей рук, дать возможность гиперактивным детям подвигаться в свободном ритме и темпе.

Скажите детям: "Давайте представим, что наступило лето, я открыла форточку и к нам в класс (группу) налетело много комаров. По команде "Начали!" вы будете ловить комаров. Вот так! Педагог в медленном или среднем темпе делает хаотичные движения в воздухе, сжимая и разжимая при этом кулаки. То поочередно, то одновременно. Каждый ребенок будет "ловить комаров" в своем темпе и в своем ритме, не задевая тех, кто сидит рядом. По команде "Стоп!" вы садитесь вот так: педагог показывает, как надо сесть (на свое усмотрение). Готовы? "Начали!"... "Стоп!" Хорошо потрудились. Устали.

Опустите расслабленные ноги вниз, встряхните несколько раз ладонями. Пусть руки отдыхают. А теперь — снова за работу!"

"Найди отличие" (Лютова Е.К., Монино Г.Б.)

Цель: развитие умения концентрировать внимание на деталях.

Ребенок рисует любую несложную картинку (котик, домик и др.) и передает ее взрослому, а сам отворачивается. Взрослый дорисовывает несколько деталей и возвращает картинку. Ребенок должен заметить, что изменилось в рисунке. Затем взрослый и ребенок могут поменяться ролями.

Игру можно проводить и с группой детей. В этом случае дети по очереди рисуют на доске какой-либо рисунок и отворачиваются (при этом возможность движения не ограничивается). Взрослый дорисовывает несколько деталей. Дети, взглянув на рисунок, должны сказать, какие изменения произошли.

"Ласковые лапки" (Шевцова И.В.)

Цель: снятие напряжения, мышечных зажимов, снижение агрессивности, развитие чувственного восприятия, гармонизация отношений между ребенком и взрослым.

Взрослый подбирает 6—7 мелких предметов различной фактуры: кусочек меха, кисточку, стеклянный флакон, бусы, вату и т.д. Все это выкладывается на стол. Ребенку предлагается оголить руку по локоть; воспитатель объясняет, что по руке будет ходить "зверек" и касаться ласковыми лапками. Надо с закрытыми глазами угадать, какой "зверек" прикасается к руке — отгадать предмет. Прикосновения должны быть поглаживающими, приятными.

Вариант игры: "зверек" будет прикасаться к щеке, колену, ладони. Можно поменяться с ребенком местами.

"Гвалт" (Коротаева Е.В., 1997)

Цель: развитие концентрации внимания.

Один из участников (по желанию) становится водящим и выходит за дверь. Группа выбирает какую-либо фразу или строчку из известной всем песни, которую распределяют так: каждому участнику по одному слову. Затем входит водящий, и игроки все одновременно, хором, начинают громко повторять каждый свое слово. Водящий должен догадаться, что это за песня, собрав ее по словечку.

Желательно, чтобы до того как войдет водящий, каждый ребенок повторил вслух доставшееся ему слово.

Пальчиковые игры для гиперактивных детей

Педагог может начать игры с сообщения о том, что сейчас пальчики детей начнут "превращаться" то в сказочных персонажей, то в забавных зверьков, то в экзотических животных. Затем следует предложить несколько игр, подобных приведенным ниже.

✚ "Многоножки"

Перед началом игры руки находятся на краю парты. По сигналу учителя многоножки начинают двигаться к противоположному краю парты или в любом другом, заданном учителем, направлении. В движении принимают участие все пять пальцев.

✚ "Двуножки"

Игра проводится аналогично предыдущей, но в гонках" участвуют только 2 пальца: указательный и средний. Остальные прижаты к ладони. Можно устраивать гонки между "двуножками" левой и правой руки, между двуножками" соседей по парте.

✚ "Слоны"

Средний палец правой или левой руки превращается в "хобот", остальные — в "ноги слона". Слону запрещается подпрыгивать и касаться хоботом земли, при ходьбе он должен опираться на все 4 лапы. Возможны также гонки слонов.

☒ Во всех этих играх сначала дается задание "Кто быстрее всех добежит до края стола?", а затем "Кто МЕДЛЕННЕЕ всех, но ни разу не остановившись, дойдет до края стола?" Именно в таком виде игра становится игрой для гиперактивных, поскольку будет развивать умение сдерживаться.

Игры на формирование доверия и уверенности в себе

"Гусеница" (Коротаяева Е.В., 1997)

Цель: игра учит доверию.

Почти всегда партнеров не видно, хотя и слышно. Успех продвижения всех зависит от умения каждого скоординировать свои усилия с действиями остальных участников. "Ребята, сейчас мы с вами будем одной большой гусеницей и будем все вместе передвигаться по этой комнате. Постройтесь цепочкой, руки положите на плечи впереди стоящего. Между животом одного играющего и спиной другого зажмите воздушный шар или мяч. Дотрагиваться руками до воздушного шара (мяча) строго воспрещается! Первый в цепочке участник держит свой шар на вытянутых руках.

Таким образом, в единой цепи, но без помощи рук, вы должны пройти по определенному маршруту". Для наблюдающих: обратите внимание, где располагаются лидеры, кто регулирует движение "живой гусеницы".

"Смена ритмов" (программа "Сообщество")

Цель: помочь тревожным детям включиться в общий ритм работы, снять излишнее мышечное напряжение.

Если воспитатель хочет привлечь внимание детей, он начинает хлопать в ладоши и громко, в такт хлопкам, считать : раз, два, три, четыре,.. Дети присоединяются и тоже, все вместе хлопая в ладоши, хором считают : раз, два, три, четыре... Постепенно воспитатель, а вслед за ним и дети, хлопает все реже, считает все тише и медленнее.

"Зайки и слоники" (Лютова Е.К., Моница Г. Б.)

Цель: дать возможность детям почувствовать себя сильными и смелыми, способствовать повышению самооценки.

"Ребята, я хочу вам предложить игру, которая называется "Зайки и слоники". Сначала мы с вами будем зайками-трусишками. Скажите, когда заяц чувствует опасность, что он делает? Правильно, дрожит. Покажите, как он дрожит. Поджимает уши, весь сжимается, старается стать маленьким и незаметным, хвостик и лапки его трясутся" и т.д. Дети показывают. "Покажите, что делают зайки, если слышат шаги человека?" Дети разбегаются по группе, классу, прячутся и т.д. "А что делают зайки, если видят волка?... " Педагог играет с детьми в течение нескольких минут. "А теперь мы с вами будем слонами, большими, сильными, смелыми. Покажите, как спокойно, размеренно, величаво и бесстрашно ходят слоны. А что делают слоны, когда видят человека? Они боятся его? Нет. Они дружат с ним и, когда его видят, спокойно продолжают свой путь. Покажите, как. Покажите, что делают слоны, когда видят тигра..." Дети в течение нескольких минут изображают бесстрашного слона. После проведения упражнения ребята садятся в круг и обсуждают, кем им больше понравилось быть и почему.

"Волшебный стул" (Шевцова И.В.)

Цель: способствовать повышению самооценки ребенка, улучшению взаимоотношений между детьми.

В эту игру можно играть с группой детей на протяжении длительного времени. Предварительно взрослый должен узнать "историю" имени каждого ребенка — его происхождение, что оно означает. Кроме этого надо изготовить корону и "Волшебный стул" — он должен быть обязательно высоким. Взрослый проводит небольшую вступительную беседу о происхождении имен, а затем говорит, что будет рассказывать об именах всех детей группы (группа не должна быть более 5—6 человек), причем имена тревожных детей лучше называть в середине игры. Тот, про чье имя рассказывают, становится королем. На протяжении всего рассказа об его имени он сидит на троне в короне.

В конце игры можно предложить детям придумать разные варианты его имени (нежные, ласкательные). Можно также по очереди рассказать что-то хорошее о короле.

Игры для тревожных детей

Упражнения на релаксацию и дыхание

"Драка"

Цель: расслабить мышцы нижней части лица и кистей рук.

"Вы с другом поссорились. Вот-вот начнется драка. Глубоко вдохните, крепко-накрепко сожмите челюсти. Пальцы рук зафиксируйте в кулаках, до боли вдавите пальцы в ладони. Затаите дыхание на несколько секунд. Задумайтесь : а может, не стоит драться? Выдохните и расслабьтесь. Ура! Неприятности позади!"

☒ Это упражнение полезно проводить не только с тревожными, но и с агрессивными детьми.

"Воздушный шарик"

Цель: снять напряжение, успокоить детей.

Все играющие стоят или сидят в кругу. Ведущий дает инструкцию: "Представьте себе, что сейчас мы с вами будем надувать шарики. Вдохните воздух, поднесите воображаемый шарик к губам и, раздувая щеки, медленно, через приоткрытые губы надувайте его. Следите глазами за тем, как ваш шарик становится все больше и больше, как увеличиваются, растут узоры на нем. Представили? Я тоже представила ваши огромные шары. Дуйте осторожно, чтобы шарик не лопнул. А теперь покажите их друг другу". Упражнение можно повторить 3 раза.

"Корабль и ветер"

Цель: настроить группу на рабочий лад, особенно, если дети устали.

"Представьте себе, что наш парусник плывет по волнам, но вдруг он остановился. Давайте поможем ему и пригласим на помощь ветер. Вдохните в себя воздух, сильно втяните щеки... А теперь шумно выдохните через рот воздух, и пусть вырвавшийся на волю ветер подгоняет кораблик. Давайте попробуем еще раз. Я хочу услышать как шумит ветер!" Упражнение можно повторить 3 раза.

"Подарок под елкой"

Цель: расслабление мышц лица, особенно вокруг глаз.

"Представьте себе, что скоро Новогодний праздник. Вы целый год мечтали о замечательном подарке. Вот вы подходите к елке, крепко-крепко зажимаете глаза и делаете глубокий вдох. Затаите дыхание. Что же лежит под елкой? Теперь выдохните и откройте глаза. О, чудо! Долгожданная игрушка перед вами! Вы рады? Улыбнитесь".

☒ После выполнения упражнения можно обсудить (если дети захотят), кто о чем мечтает.

"Дудочка"

Цель: расслабление мышц лица, особенно вокруг губ.

"Давайте поиграем на дудочке. Неглубоко вдохните воздух, поднесите дудочку к губам. Начинайте медленно выдыхать, и на выдохе попытайтесь вытянуть губы. В трубочку. Затем начните сначала. Играйте! Какой замечательный оркестр!"

Этюды на расслабление мышц.

Приведенные ниже этюды рекомендованы М.И. Чистяковой в книге "Психогимнастика" и наверняка знакомы многим из вас. Эти этюды полезны для разных категорий детей: тревожных, аутичных, агрессивных. Все упражнения даны в нашей модификации.

"Штанга"

Вариант 1

Цель: расслабить мышцы спины.

"Сейчас мы с вами будем спортсменами-тяжелоатлетами. Представьте, что на полу лежит тяжелая штанга. Сделайте вдох, оторвите штангу от пола на вытянутых руках, приподнимите ее. Очень тяжело. Выдохните, бросьте штангу на пол, отдохните. Попробуем еще раз".

Вариант 2

Цель: расслабить мышцы рук и спины, дать возможность ребенку почувствовать себя успешным.

"А теперь возьмем штангу полегче и будем поднимать ее над головой. Сделали вдох, подняли штангу, зафиксировали это положение, чтобы судьи засчитали вам победу. Тяжело так стоять, бросьте штангу, выдохните. Расслабьтесь. Ура! Вы все чемпионы. Можете поклониться зрителям. Вам все хлопают, поклонитесь еще раз, как чемпионы". Упражнение можно выполнить несколько раз.

"Сосулька"

Цель: расслабить мышцы рук.

"Ребята, я хочу загадать вам загадку:

У нас под крышей

Белый гвоздь висит,

Солнце взойдет,

Гвоздь упадет. (В. Селиверстов)

Правильно, это сосулька. Давайте представим, что мы с вами артисты и ставим спектакль для малышей. Диктор (это я) читает им эту загадку, а вы будете изображать сосульки. Когда я прочитаю первые две строчки, вы сделаете вдох и поднимете руки над головой, а на третью, четвертую — уроните расслабленные руки вниз. Итак, репетируем... А теперь выступаем. Здорово получилось!"

"Шалтай-Болтай"

Цель: расслабить мышцы рук, спины и груди.

"Давайте поставим еще один маленький спектакль. Он называется "Шалтай-Болтай".

Шалтай-Болтай

Сидел на стене.

Шалтай-Болтай

Свалился во сне. (С. Маршак)

Сначала будем поворачивать туловище вправо-влево, руки при этом свободно болтаются, как у тряпичной куклы. На слова "свалился во сне" — резко наклоняем корпус тела вниз".

"Винт"

Цель: снять мышечные зажимы в области плечевого пояса.

"Ребята, давайте попробуем превратиться в винт. Для этого поставьте пятки и носки вместе. По моей команде "Начали" будем поворачивать корпус то влево, то вправо. Одновременно с этим руки будут свободно следовать за корпусом в том же направлении. Начали! ...Стоп!" Этюд может сопровождаться музыкой Н. Римского-Корсакова "Пляска скоморохов" из оперы "Снегурочка".

"Насос и мяч"

Цель: расслабить максимальное количество мышц тела.

"Ребята, разбейтесь на пары. Один из вас — большой надувной мяч, другой насосом надувает этот мяч. Мяч стоит, обмякнув всем телом, на полусогнутых ногах, руки, шея расслаблены. Корпус наклонен несколько вперед, голова опущена (мяч не наполнен воздухом). Товарищ начинает надувать мяч, сопровождая движение рук (они качают воздух) звуком "с". С каждой подачей воздуха мяч надувается все больше. Услышав первый звук "с", он вдыхает порцию воздуха, одновременно выпрямляя ноги в коленях, после второго "с" выпрямилось туловище, после третьего — у мяча поднимается голова, после четвертого — надулись щеки и даже руки отошли от боков. Мяч надут. Насос перестал накачивать. Товарищ выдергивает из мяча шланг насоса... Из мяча с силой выходит воздух со звуком "ш". Тело вновь обмякло, вернулось в исходное положение. " Затем играющие меняются ролями.

Игры и упражнения на формирование эмоциональной и волевой сфер.

"Слушай команду"

Цель игры. Развитие способности к сосредоточению.

Процедура игры. Дети маршируют под музыку. Затем музыка внезапно прерывается, и ведущий шепотом произносит команду (сесть на стулья, поднять правую руку, присесть, взяться за руки и т. п.).

Примечания:

1. Команды даются только на выполнение спокойных движений.
2. Игра выполняется до тех пор, пока дети хорошо слушают и контролируют себя.

"Кто за кем?" (25 мин.)

Цель игры. Снижение возбужденности детей.

Процедура игры. Звучит спокойная музыка (например, "Гавот" А. Ферро или "Инвенция" И. С. Баха). В комнате расставлены стулья. Ведущий называет первого ребенка, он начинает двигаться между стульями и, когда в музыке возникает перерыв, садится на стул. (Другие дети -- стоят в стороне и смотрят.)

Затем ведущий вызывает другого ребенка, под музыку он тоже двигается между стульями и садится тогда, когда возникает перерыв. Игра продолжается до тех пор, пока на стулья не сядут все дети.

"Поссорились два петушка" (25 мин.)

Цель игры. Развитие раскованности, самоконтроля.

Процедура игры. Звучит веселая музыка (желательно А. Райчева "Поссорились два петушка"). Дети двигаются по типу "броуновского движения" и слегка толкаются плечами.

Примечание. Не разрешается, чтобы удары детей были слишком сильными и болезненными. Дети обязательно должны играть "по правде" и одновременно держать символизм игры ("понарошку").

"Иголлка и нитка" (25 мин.)

Цель игры. Развитие произвольности.

Процедура игры. Выбирается водящий из детей. Под веселую музыку он играет роль иголлки, а все другие дети • роль нитки. "Иголлка" бежит между стульями, а "нитка" (группа детей друг за другом) — за ней.

Примечание. Если в группе имеется зажатый, аутичный ребенок, то предложите роль "иголлки" ему. В ходе игры, когда он будет водить за собой группу детей, у него будут развиваться коммуникативные и организаторские способности.

"Дракон кусает свой хвост" (25 мин.)

Цель игры. Снятие напряженности, невротических состояний, страхов.

Процедура игры. Звучит веселая музыка. Дети • встают в цепочку и крепко держатся друг за друга • (за плечи). Первый ребенок — "голова дракона",

{последний — "хвост дракона". "Голова дракона" "пытается поймать "хвост", а тот уворачивается от нее. Примечания:

1. Следите, чтобы дети не отпускали друг друга.
2. Следите также, чтобы роли "головы дракона" и "хвост" выполняли все желающие.

"Скучно, скучно так сидеть" (25 мин.)

Цель игры. Развитие раскованности, тренировка самоорганизации.

Процедура игры. Вдоль одной стены комнаты стоят стулья, их число равно количеству детей. Около противоположной стороны комнаты также стоят детские стульчики, но их число на 1 меньше количества детей.

Дети садятся около первой стороны комнаты. Ведущий читает стишок:

*Скучно, скучно так сидеть,
Друг на друга все глядеть;
Не пора ли пробежаться
И местами поменяться?*

Как только ведущий кончает стишок, все дети бегут к противоположной стенке и стараются занять стулья. Проигрывает тот, кто остался без стула.

Примечания:

1. Не разрешайте детям начинать бег раньше, чем кончится стишок.
2. Запрещается ребенку спихивать другого ребенка со стула, если тот занял его раньше.

"Лисонька, где ты?" (25 мин.)

Цель игры. Развитие произвольности.

Процедура игры. Дети становятся полукругом, ведущий - - центр. Дети отворачиваются и закрывают глаза. Ведущий тихо дотрагивается до плеча одного ребенка, что означает, что он будет играть роль лисы. Все остальные — зайцы.

По сигналу все открывают глаза и поворачиваются. Никто не знает, кто лиса. Ведущий зовет: "Лисонька, где ты?" Лиса не отвечает. Ведущий зовет второй и третий раз. И только на третий раз лиса бросается ловить зайцев.

Если заяц успел присесть на корточки, его ловить нельзя. Пойманные зайцы выходят из игры.

"Сова" (25 мин.)

Цель игры. Развитие произвольности.

Процедура игры. Дети сами выбирают водящего — "сову", которая садится в "гнездо" (на стул) и "спит". В течение "дня" дети двигаются. Затем ведущий командует: "Ночь!" Дети замирают, а сова открывает глаза и начинает ловить. Кто из играющих пошевелится или рассмеется, становится совой. Звучит музыка ("Балалар" О. Гейльфуса).

Игра «Брыкание»

Цель игры: разрядка агрессивных импульсов и снятие личностного напряжения.

Процедура игры: Дети ложатся на спину на ковер. Ноги свободно раскинуты. Медленно ребенок начинает брыкаться, касаясь пола всей ногой. Ноги

чередуются и высоко поднимаются. Постепенно увеличивается сила и скорость брыкания. На каждый удар ногой ребенок говорит «нет», увеличивая интенсивность удара.

Игра «Кто точнее?»

Цель игры: развитие произвольности движений.

Процедура игры: С завязанными глазами ученик встает со своего места, подходит к доске, берет мел, пишет слово, кладет мел, садится на свое место, опять подходит к доске, берет тряпку и стирает написанное слово, затем снова возвращается на свое место. Действия ученика оценивается. Оценка снижается, если ученик натывается на что-либо, напишет слово криво, не все сотрет с доски. Затем задание выполняет другой ученик и т.д.

Игра «Автомобиль»

Цель игры: игра на преодоление расторможенности и тренировку усидчивости.

Процедура игры: Дети выступают в роли деталей («колеса», «дверцы», «багажника», «капота» и т.п.), из которых водящий «собирает» автомобиль.

Игра «Восковая скульптура»

Цель игры: игра на преодоление расторможенности и тренировку усидчивости.

Процедура игры: Участники, сидящие в круге с закрытыми глазами, лепят «по цепочке» друг из друга одну и ту же скульптуру, после чего остаются в приданной позе до тех пор, пока не будет закончена последняя копия.

Упражнение «Личный подвиг»

Цель игры: игра на преодоление несдержанности, развитие произвольности.

Процедура игры: Несдержанному, импульсивному ребенку дается индивидуальное задание – подняв для ответа руку самому ее опустить и обдумать то, что хотел сказать, вновь подняв руку опять ее опустить и обсудить предполагаемый ответ с соседом. Только после этого вновь поднять руку, если хочется высказаться.

Игра «Сила честности»

Цель игры: игра на тренировку выдержки и контроль импульсивности.

Процедура игры: Каждый член команды должен по очереди отжиматься от пола столько раз, сколько сможет, но «честно», т.е. не сгибаясь, полностью касаясь грудью пола и поднимаясь на вытянутые руки. Как только «чистый» отжим не получается, его сменяет партнер по команде, а сам он становится в конец строя. Побеждает команда, первая закончившая 100 отжиманий. По тем же условиям осуществляются соревнования в качании прессу.

Игра «Скамья запасных»

Цель игры: игра на преодоление расторможенности и тренировку усидчивости.

Процедура игры: Выбывший из игры должен сидеть на стуле до ее окончания. Если он встанет со стула или будет вертеться, то на всю команду налагается штрафное очко или ей засчитывается поражение.

Игра «Живая картина»

Цель игры: игра на преодоление расторможенности и тренировку усидчивости.

Процедура игры: Создав сюжетную сценку, ее участники замирают до тех пор, пока водящий не отгадает названия картины.

Игра на честность

Все стоят в кругу. Ведущий в центре производит различные движения и жесты, остальные должны их быстро повторить. Тот, кто ошибся – переходит на другую сторону круга. Специально это не отслеживается. Ведущий пытается специально запутать игроков. Потом правила могут поменяться – надо изобразить зеркальное отражение движения водящего. После игры проводится разговор о честности: что игра была для того, чтобы человек осознал для себя честен ли он. Не надо скрываться, надо быть таким, какой ты есть.

Упражнение «Найди и промолчи!»

Цель упражнения: развитие произвольности.

Процедура упражнения: Обратитесь к детям: «Посмотрите, какой у меня красивый карандаш (можете взять яркую коробочку, кубик, мячик, игрушку – главное, чтобы предмет был небольшим). Закройте глаза или отвернитесь, а я его спрячу и хотя положу на видное место и не буду ничем закрывать, отыскать вам карандаш будет нелегко. Не подсматривайте!» Пока дети закрывают глаза, становятся к вам спиной, делайте вид, что по всей комнате ищите место, куда бы спрятать карандаш. Сами же украдкой сунете его, например, в нагрудный карманчик своего платья так, чтобы кончик карандаша выглядывал оттуда. Попросите детей открыть глаза, походить по комнате, поискать предмет.

Обратитесь к детям: Но перед этим сообщите им еще одно важное условие игры, которое необходимо выполнить: тот, кто заметит спрятанный карандаш, не должен показывать вида, а тихонько отойти в сторону, сесть на место. Через 2-3 мин. закончите игру и попросите ребят показать, где был спрятан предмет. Выигрывает тот, кто первым отыскал карандаш и сумел сдержать себя до конца игры. Возьмите другой предмет, выберите для него иное укромное местечко и поиграйте в «Найди и промолчи» еще раз.

Эта незамысловатая игра поможет успокоить самых неугомонных детей. Она развивает наблюдательность, силу воли, тормозные реакции.

Игра «Убиральная машина»

Обычно родители хорошо знают, как заставить своего ребенка убирать за собой игрушки. Однако требование беспрекословного выполнения не только сложно (ведь ребенок еще не научился подчиняться необходимости), но и опасно, так как формирующаяся воля ребенка может «сломаться» на всю жизнь. Тем не менее, переходить от «хочу» к «надо» необходимо хотя бы для школы.

Мы предлагаем Вам вариант игры, где «хочу» и «надо» соединяются: пусть Ваш малыш побудет «убиральной машиной». «Включите» его, а сами

периодически проверяйте, хороша ли «убиральная машина». Иногда ее приходится «чинить». Дети могут в роли «машины» совершать настоящие чудеса. Эта игра хороша для тех ребят, у кого еще не сформирована собранность, или произвольность, как называют ее психологи.

Упражнение «Колодец обид»

Цель упражнения: гармонизация эмоционального состояния.

Возраст: дошкольный, младший школьный.

Процедура упражнения: У каждого из вас есть какие-то обиды друг на друга. Напишите их на листочке и скомкайте его. Бросьте свои обиды в «колодец». Встаньте на стулья (их меньше, чем детей) поддерживая друг друга и посмотрите на свои обиды сверху. Это поможет вам забыть о них.

Упражнение «Музыка шаров-2»

Цель игры: гармонизация эмоционального состояния.

Необходимые материалы: воздушные шары по количеству участников и запас, пищалки для воздушных шаров, любые музыкальные инструменты, магнитофон и записи различных музыкальных фрагментов (на выбор подростков).

Ход работы:

1. Участникам предлагается надуть свой воздушный шар и попытаться, спуская из него воздух, издать различные звуки. Около 5 минут необходимо дать для репетиции «Оркестра воздушных шаров». Тем, у кого совсем не получается «играть» на воздушном шаре, можно предложить воспользоваться пищалкой (свисток, который надевается на надутый воздушный шар, часто продаются в наборах воздушных шаров). Такой пищалкой тоже необходимо потренироваться управлять, иначе шар будет издавать однообразный резкий звук.
2. Ведущий разбивает группу на пары и предлагает в парах сыграть на шарах какой-либо известный музыкальный фрагмент.
3. Ведущий делит группу на подгруппы по 4-5 человек и предлагает двум-трем подросткам отложить свои шары и воспользоваться музыкальными инструментами. Остальные в подгруппе продолжают играть на шарах. Необходимо создать мелодию подгруппы, совместив звуки шаров и музыкальных инструментов. Готовые мелодии прослушиваются другими подгруппами.
4. Ведущий предлагает группе какой-либо музыкальный фрагмент (на выбор подростков). Сначала фрагмент просто прослушивается. Он не должен быть очень длинным. Затем, фрагмент включается повторно и по сигналу ведущего, подростки должны «включиться» в мелодию своим «оркестром воздушных шаров». Необходимо разъяснить подросткам, что задача музыки шаров, усилить некоторые моменты музыкального фрагмента, а не забыть его. Важно внимательно слушать музыку и добавлять звука там, где на их взгляд это необходимо.
5. Ведущий предлагает подросткам придумать другие способы извлечения звука из шаров и продемонстрировать их.
6. Обсуждение.



Упражнение «Ласковый мелок»

Цель упражнения: Развитие навыков общения, снятие агрессивности.

Возраст: дошкольный, младший школьный.

Материал: Не требуется.

Процедура упражнения: Дети делятся на пары. Один ложится на пол. Другой – пальчиком на его спине рисует солнышко, цифру, дождик, букву. Первый должен догадаться, что нарисовано. После окончания рисования – нежным жестом руки «стереть» все нарисованное.

Список используемой литературы.

1. Арцишевская И.Л. Работа психолога с гиперкативными детьми в детском саду. Изд.2-е, доп./И.Л.Арцишевская. – Москва:Книголюб, 2005. – 62 с.
2. Бычкова С.С. Формирование умения общаться со сверстниками у старших дошкольников: Методические рекомендации для воспитателей и методистов дошкольных образовательных учреждений./ С.С. Бычкова. – М.:АРКТИ, 2003. – 96 с.
3. Дубинина Л.А. Коммуникативная компетентность дошкольников: сборник игр и упражнений./Л.А. Дубинина. – М.: Книголюб,2006. – 64 с.
4. Крюкова С.В. Здравствуй, я сам! Тренинговая программа с детьми 3-6 лет./С.В. Крюкова. – М.: Генезис,2007. – 111 с.
5. Крюкова С.В., Слободняк Н.П. Удивляюсь, злюсь, боюсь, хвастаюсь и радуюсь. Программы эмоционального развития детей дошкольного и старшего школьного возраста: Практическое пособие./С.В.Крюкова, Н.П. Слободняк. – М.: «ГЕНЕЗИС»,2007. – 208 с., илл.
6. Моница Г.Б., Лютова Е.К. Проблемы маленького ребенка./Г.Моница, Е.Лютова. – СПб.: Издательство «Речь», 2007. – 192 с., илл.
7. Моница Г.Б., Лютова Е.К. Шпаргалка для взрослых: Психокоррекционная работа с гиперактивными, агрессивными, тревожными и аутичными детьми/ Г.Моница, Е.Лютова. – СПб.: Издательство «Речь», 2007. – 204 с.
8. Комплексные занятия: формирование мелкой моторики, развитие речи. Автор-составитель Стефанова Н.Л./Н.Л.Стефанова. – Волгоград: Учитель, 2013. – 261 с.
9. Постоева Л.Д., Лукина Г.А. Интегрированные коррекционно-развивающие занятия для детей 4-6 лет./Л.Д.Постоева, Г.А.Лукина. – М.: Книголюб, 2006. – 64 с.
- 10.Царева Ю.В. Коррекция поведенческих нарушений у детей: Сборник упражнений и игр./Ю.В.Царева. – М.: Издательство «Книголюб», 2007. – 48 с.
11. Шишова Т.Л. Как помочь ребенку избавиться от страхов: Страхи – это серьезно./Т.Л. Шишова. – СПб: Речь, 2007. – 104 с., илл.