

ИГРЫ ДЛЯ ГИПЕРАКТИВНЫХ, АГРЕССИВНЫХ И ТРЕВОЖНЫХ ДЕТЕЙ

ИГРЫ ДЛЯ ГИПЕРАКТИВНЫХ ДЕТЕЙ

ИГРЫ, НАПРАВЛЕННЫЕ НА РАЗВИТИЕ ПРОИЗВОЛЬНОГО ВНИМАНИЯ



«Последний штрих» (Лютова Е.К., Моница Г.Б.)

Цель: развитие умения концентрировать внимание на деталях, развитие зрительного внимания.

Условия игры. Ребенок рисует любую несложную картинку (кошку, домик и т.п.) и передает ее взрослому, а сам отворачивается. Взрослый дорисовывает несколько деталей и возвращает картинку. Ребенок должен заметить, что изменилось на рисунке. Если он сумел это сделать, то считается выигравшим. Теперь можно поменяться с ребенком ролями: вы будете рисовать, а он вносить «последний штрих».

Примечание. Эта игра практически универсальна - она может применяться для развития внимания детей любого возраста. При этом вы должны регулировать сложность самого рисунка и степень «заметности» вносимых в него изменений. Так в игре с трехлетним ребенком может быть нарисовано солнышко, а в качестве последнего штриха ему могут быть пририсованы глазки и улыбка. 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. Дети должны сказать, какие изменения произошли.

«Зоркий Глаз»

Цель: развитие умения концентрировать внимание на деталях, развитие зрительного внимания.

Для того чтобы стать победителем в этой игре, ребенку нужно быть очень внимательным и уметь не отвлекаться на посторонние предметы. Выберите маленькую игрушку или предмет, который ребенку предстоит найти. Дайте ему возможность запомнить, что это такое, особенно если это новая вещь в доме. Попросите ребенка выйти из комнаты. Когда он выполнит эту просьбу, поставьте выбранный предмет на доступном взгляду месте, но так, чтобы тот не сразу бросался в глаза. В этой игре нельзя прятать предметы в ящики стола, за шкаф и тому подобные места. Игрушка должна стоять так, чтобы играющий мог ее обнаружить, не дотрагиваясь до предметов в комнате, а просто внимательно их рассматривая.

Примечание. Если дети сумели найти игрушку, то они достойны похвалы. Можно даже сказать им о том, что, родись они в племени индейцев, их, возможно, назвали бы гордым именем «Зоркий Глаз».

«Последний из могикан»

Цель: Эта игра развивает слуховое внимание, то есть внимание к звукам и усидчивость.

Эту игру хорошо проводить после рассказа об индейцах, а еще лучше после того, как ребенок посмотрел фильм или вы прочитали ему книгу об индейцах. Обсудите основные характеристики индейцев: близость к природе, умение слышать и видеть все, что происходит вокруг. Особенно внимательны должны быть индейцы, отправившиеся на охоту или «откопавшие топор войны». От того, заметят ли они вовремя различные шумы, может зависеть их благополучие. Теперь, когда игровая мотивация создана, предложите детям побыть такими индейцами. Пусть они закроют глаза и постараются услышать все звуки в комнате и за ее пределами. Спросите о происхождении этих звуков.

Примечание. Чтобы было интереснее, можно специально организовать некоторые шумы и звуки. Постучите по различным предметам в комнате, хлопните дверью, пошуршите газетой и т. д.

«Ушки на макушке»

Цель: Эта игра развивает слуховое внимание, то есть внимание к звукам.

Поэтому она будет очень полезна тем детям, которые готовятся к поступлению в школу и только начинают учиться читать и писать. Для ребят, у которых имеются какие-либо логопедические трудности, особенно нарушения фонематического слуха (что должен установить логопед), такая игра может стать не только развивающей внимание, но и корректирующей некоторые недостатки развития.

Прежде чем начать с детьми играть в «Ушки на макушке», узнайте, как они понимают смысл этого выражения применительно к людям. Если окажется, что переносный смысл этой фразы остается для малышей неясным, поясните ему сами образное выражение: о людях так говорят, когда они внимательно прислушиваются. А в применении к животным данная фраза имеет прямой смысл, так как, прислушиваясь, звери обычно приподнимают уши. Теперь можно объяснять правила игры. Вы будете произносить самые разные слова. Если в них слышится определенный звук, например [с], или тот же звук, но мягкий, нужно немедленно встать. Если же вы произносите слово, где этот звук отсутствует, следует оставаться на своем месте.

«Запрещенное движение» (Кряжева Н.Л., 1997)

Цель: игра с четкими правилами организует, дисциплинирует детей, сплачивает играющих, развивает быстроту реакции и вызывает здоровый эмоциональный подъем.

Дети стоят лицом к ведущему. Под музыку с началом каждого такта они повторяют движения, которые показывает ведущий. Затем выбирается одно движение, которое нельзя будет выполнять. Тот, кто повторит запрещенное движение, выходит из игры. Существует такой вариант этой игры: ведущий называет вслух цифры. Участники игры повторяют хором все цифры, кроме одной, запрещенной, например, цифры «пять». Когда дети ее услышат, они должны просто хлопнуть в ладоши (или покружиться на месте).

«Поиграем с предметами» (Шевченко Ю.С., 1997)

Цель: развитие внимания, его объема, устойчивости, концентрации, развитие зрительной памяти.

Условия игры. Ведущий выбирает 7-10 небольших предметов.

Положить предметы в ряд и прикрыть их чем-нибудь. Приоткрыв их секунд на 10, снова закрыть и предложить ребенку перечислить все предметы.

Снова ненадолго показать ребенку предметы и спросить его, в какой последовательности они лежали.

Поменяв местами два предмета, показать снова все предметы на 10 секунд. Предложить ребенку уловить, какие два предмета переложены.

Не глядя больше на предметы, сказать, какого цвета каждый из них.

Положив один на другой несколько предметов, попросить ребенка перечислить их подряд снизу вверх, а затем сверху вниз.

Разбить предметы на группы по 2-4 предмета. Ребенок должен назвать эти группы.

Примечание. Эти задания можно и дальше варьировать. Играть можно как с одним ребенком, так и с группой детей. Начинать можно с небольшого количества предметов (сколько ребенок в состоянии запомнить, будет видно уже по первому заданию), увеличивая в дальнейшем их количество.

ИГРЫ НА ПРЕОДОЛЕНИЕ РАСТОРМОЖЕННОСТИ И ТРЕНИРОВКУ УСИДЧИВОСТИ

«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 ладони — 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.

«Игра с таймером»



Цель: повысить их мотивацию к контролю за своими реакциями и дать им возможность почувствовать удовлетворение от выполненного действия, способствовать развитию навыков самоконтроля. Если игра ребенку интересна, он проявляет настойчивость, которая, вполне вероятно, позволит ему справиться с задачей и получить определенное вознаграждение. Для возбудимого ребенка очень важно почувствовать успех в игре, что даст ему не только ощущение победы, но и своей компетентности.

Для работы необходимо иметь: таймер (такая функция есть в сотовом телефоне) или песочные часы, фишки, принадлежности для рисования, кубики и ряд простых детских книжек для самостоятельного чтения. Ребенку предстоит выполнить одну из следующих задач: построить из кубиков башню, нарисовать картинку, раскрасить сделанное по трафарету изображение или прочесть книжку. Воспитатель предлагает игру

с таймером: «Сначала я дам тебе десять фишек. Вот кубики. Тебе нужно построить из них башню. На выполнение задания у тебя будет пять минут. Если ты будешь отвлекаться, то не успеешь. Если ты вдруг отвлечешься от строительства башни, то должен будешь отдать мне одну фишку. Всякий раз, когда ты задашь мне какой-нибудь вопрос, начнешь заниматься чем-нибудь другим или разговаривать, ты должен будешь отдавать мне по одной фишке. Если же за пять минут ты ни разу не отвлечешься от своего дела, я дам тебе еще десять фишек. Когда наберешь пятьдесят фишек, ты сможешь затем взять все, что захочешь, из «сумки с сокровищами», - в этой сумке находятся заранее приобретенные маленькие игрушки. - Хочешь спросить что-нибудь?» Ребенок может поинтересоваться, что ему делать по окончании строительства башни. На это воспитатель может сказать: «Хороший вопрос. Ты должен продолжать строить что-нибудь другое. Когда пройдет пять минут, таймер просигналит вот так, - взрослому нужно продемонстрировать сигнал таймера. - Ты получишь фишки, только когда закончится время.

В течение первых нескольких минут, пока ребенок выполняет задание, воспитатель ему не мешает. Но его задача заключается в том, чтобы приучить ребенка делать свое дело, что бы ни происходило вокруг - в комнате, в раздевалке или на улице. Поэтому вскоре он может попытаться его чем-нибудь отвлечь. Вначале ребенок будет всякий раз бросать свое занятие, когда воспитатель что-нибудь уронит, и т. д. Если играть с таймером на протяжении нескольких дней, мотивация ребенка значительно повысится, и он действительно захочет иметь пятьдесят фишек, чтобы завоевать приз. На следующем этапе работы, когда ребенок получит приз, можно предложить ему поиграть снова, удлинив время работы на пять минут. В конце концов можно приучить ребенка к сосредоточенной деятельности в течение всего времени занятия.

Примечание. Предлагаемое упражнение очень полезно гиперактивным детям с неустойчивым вниманием. Интересная игра в безопасной обстановке позволяет им почувствовать свою способность успешно справляться с поставленной задачей. Применяя определенную систему поощрения и наказания, можно мотивировать ребенка к работе, однако наиболее значимым для него, по-видимому, является само ощущение успеха. Чтобы убедиться в этом, достаточно посмотреть на лицо ребенка в тот момент, когда он получает дополнительные десять фишек за то, что ни разу не отвлекся от своего дела.

ИГРЫ НА ТРЕНИРОВКУ ВЫДЕРЖКИ И КОНТРОЛЬ ИМПУЛЬСИВНОСТИ;

«Волшебное слово» (Пожалуйста)

Цель: Эта игра развивает не только внимание, но и способность детей к произвольности (выполнению действий не импульсивно, просто потому, что сейчас этого хочется, а в связи с определенными правилами и целями). Эта важная характеристика считается многими психологами одной из ведущих при определении того, готов ли ребенок к обучению в школе.

Дети обычно очень любят эту игру, так как в ней взрослый оказывается в положении ребенка, которого приучают быть вежливым. Спросите у ребенка, какие он знает «волшебные» слова и почему они так называются. Если он уже достаточно овладел этикетными нормами, то сможет ответить, что без этих слов просьбы могут выглядеть как грубый приказ, поэтому людям не захочется их выполнять. «Волшебные» слова показывают уважение к человеку и располагают его к говорящему. Сейчас в роли такого говорящего, пытающегося добиться исполнения своих пожеланий, будете выступать вы. А ребенок будет внимательным собеседником, чувствительным к тому, сказали ли вы слово «пожалуйста». Если вы его произносите (например, говорите: «Подними, пожалуйста, руки вверх!»), то ребенок выполняет вашу просьбу. Если вы просто говорите, например:

«Хлопни три раза в ладоши!»), то ребенок, приучающий вас к вежливости, ни за что не должен выполнять это действие.

«Все наоборот» (Лютова Е.К., Моница Г.Б.)

Цель: переключение внимания с одного вида деятельности на другой, преодоление двигательных автоматизмов.

Эта игра наверняка понравится маленьким упрямым, которые любят делать все наоборот. Попробуйте «легализовать» их страсть перечить. Взрослый в этой игре будет ведущим. Он должен демонстрировать самые разные движения, а ребенок тоже должен выполнять движения, только совершенно противоположные тем, что ему показывают. Так, если взрослый поднял руки, ребенку следует опустить их, если подпрыгнул - следует присесть, если вытянул вперед ногу - нужно отвести ее назад и т.п. Примечание. Как вы, наверное, заметили, от игрока потребуется не только желание перечить, но и умение быстро мыслить, подбирая противоположное движение. Обратите внимание ребенка на то, что противоположное - это не просто другое, а в чем-то похожее, но различающееся по направлению. Дополнить эту игру можно периодическими высказываниями ведущего, к которым игрок будет подбирать антонимы. Например, ведущий скажет «теплый», игрок тут же должен ответить «холодный».

«Царевна Несмеяна»

Цель: развитие умения контролировать импульсивные действия.

Всем знакомы жалобы детей на то, что кто-то другой мешает им сосредоточиться и смешит их. В данной игре им придется преодолеть именно это досадное обстоятельство. Вспомните такой мультипликационный персонаж, как царевна Несмеяна. Развеселить ее было практически нереально, она ни на кого не обращала внимания и лила слезы день и ночь. Сейчас ребенок будет такой царевной. Плакать, конечно, не стоит, но смеяться ему строго-настрого запрещается (иначе какая же это Несмеяна?). В том же мультике, как известно, был обеспокоенный отец, обещавший царевну в жены и полцарства в придачу тому, кто ее развеселит. Такими потенциальными женихами, охочими до царской казны, могут выступать другие дети или поначалу взрослые. Они окружают царевну (которую может играть как мальчик, так и девочка) и пытаются всеми силами заставить ее улыбнуться. Тот, кто в этом деле окажется успешным настолько, что вызовет у Несмеяны широкую улыбку (видны будут зубы), считается выигравшим этот конкурс женихов. В следующем туре этот человек меняется с царевной местами. Примечание. Лучше устанавливать некоторые ограничения среди «женихов» (они не имеют права дотрагиваться до царевны) и для Несмеяны (она не должна отворачиваться или закрывать глаза или уши).

«Мишки и шишки»

Цель: тренировка выдержки, контроль импульсивности.

Условия игры. По полу рассыпают шишки. Двум игрокам предлагают собрать их лапами больших игрушечных мишек. Выигрывает тот, кто соберет больше.

Примечания. Вместо игрушек можно использовать руки других игроков, но, например, повернутые тыльной стороной ладони. Вместо шишек можно использовать другие предметы – мячики, кубики и т.п.

«Черепашки»

Цель: развивать умение сдерживаться, контроль импульсивности.

Педагог может начать игру с сообщения о том, что сейчас дети начнут «превращаться» в черепашек, а затем спросить, какие животные черепахи – быстрые или медленные. После утверждения детей, что черепашки – медленные животные объявите, что сейчас в соревновании черепашек победит тот, кто МЕДЛЕННЕЕ всех, но, ни разу не остановившись, дойдёт до противоположной стены. «Черепашки» парами отправляются в путь. По окончании игры взрослый поздравляет победителей и хвалит тех, кто соблюдал правила: не останавливаться, не бежать, двигаться только вперед.

ИГРЫ НА ТРЕНИРОВКУ ДВУХ И ТРЕХ ФУНКЦИЙ

«Речка-берег»

Цель: это упражнение позволяет научить ребенка справляться с импульсивностью, трудностями переключения, развивает избирательность реакций, внимание и речевую регуляцию деятельности.

Для этой игры вам понадобится веревочка, которая будет лежать на полу и обозначать «береговую линию». Такую же роль может сыграть край ковра или любая другая отчетливая граница. Участники стоят «на берегу» (по одну сторону веревочки). С другой стороны «течет» река. Ведущий предлагает участникам выполнять его команды. Когда он говорит «речка!» – прыгать в речку, когда говорит «берег!» – на берег. Первая часть игры – тренировочная. Ведущий командует, называя в случайном порядке «речка», «берег», и смотрит – смог ли ребенок выработать избирательную реакцию на разные инструкции. Если на тренировочной стадии все в порядке – переходим к основным.

Вариант 1. Ведущий продолжает командовать, куда прыгать, и прыгает вместе с участниками. В какой-то момент он начинает давать команды в четком порядке чередования (речка, берег, речка, берег и т.д.). Когда участники привыкают к такому ритму и начинают прыгать автоматически то туда, то сюда, ведущий вдруг нарушает порядок и командует, например: «Речка! Берег! Речка! Речка!». На эту уловку особенно часто попадают дети, испытывающие трудности переключения. Они легко входят в определенный ритм, но потом не могут вовремя изменить свою тактику и продолжают действовать старым способом.

Если ребенок регулярно ошибается при таком переключении, попросите его не торопиться с действием, а сначала сказать вслух, что надо сделать, а уже потом прыгать. Таким образом, мы «вставляем» его речь между инструкцией (командой) и ее исполнением. Оречевление своих действий – очень важный навык, позволяющий справляться с импульсивностью и трудностями переключения. В этом упражнении вполне реально развить эту способность.

Вариант 2 (для продвинутых пользователей). Когда ребенок вполне освоится с первым вариантом игры и сможет выполнять задание без ошибок, можно перейти к варианту, развивающему избирательность внимания. Ведущий сообщает ребенку, что сейчас будет «обманывать его глазки» – говорить все правильно, а делать неправильно. После этого начинается как бы обычный вариант игры, когда первые несколько команд соответствуют тому, что делает ведущий. В какой-то момент ведущий делает "ошибку", например, говорит: «Берег!» – а прыгает в речку. Ребенок должен "отключить" свои глаза, а следовать только тому, что приходит через уши.

Для импульсивных детей это очень трудно. В этом случае также положение спасает речь ребенка. Он должен повторять инструкцию ведущего и только потом прыгать. Точно так же ведущий может «обманывать ушки» – делать все правильно, а говорить

неправильно. Это тоже сложная задача, так как здесь ребенку нужно идти вопреки тому, что говорит взрослый, и четко придерживаться изначальной инструкции (повторять действия, а не команды).

Комментарий: Упражнение можно выполнять как с группой детей, так и с одним ребенком. Наиболее эффективно его использовать с детьми старше 5 лет, но до этого возраста также можно пробовать самые простые варианты этой игры. Периодичность его выполнения – по 5 минут в день. Чтобы ребенку не сильно надоело одно и то же, можно предлагать разные варианты движений. Например, можно предлагать ребенку присесть и встать, изображая «пенечки» и «елочки» или «великанов» и «карликов». Какие-то движения можно придумать самостоятельно. Здесь почти не важно, что делать, главное – как.

«Кричалки—шепталки—молчалки» (Шевцова И.В.)

Цель: развитие внимания и контроль импульсивности.

Как вы наверняка заметили, гиперактивным детям трудно регулировать свою речь - они часто говорят на повышенных тонах. Эта игра развивает способность осознанно регулировать громкость своих высказываний, стимулируя ребенка говорить то тихо, то громко, то вовсе молчать. Выбирать одно из этих действий ему предстоит, ориентируясь на тот знак, который вы ему показываете. Заранее договоритесь об этих знаках. Например, когда вы прикладываете палец к губам, то ребенок должен говорить шепотом и передвигаться очень медленно. Если вы положили руки под голову, как во время сна, ребенку следует замолчать и замереть на месте. А когда вы поднимете руки вверх, то можно разговаривать громко, кричать и бегать.

Примечание. Эту игру лучше заканчивать на этапе «молчу» или «шепчу», чтобы снизить игровое возбуждение при переходе к другим занятиям.

«Расставь посты» (Чистякова М.И., 1990)

Цель: развитие навыков волевой регуляции, способности концентрировать внимание на определенном сигнале, контроль двигательной активности.

Дети маршируют под музыку друг за другом. Впереди идет командир, который выбирает направление движения. Как только командир хлопнет в ладоши, идущий последним ребенок должен немедленно остановиться. Все остальные продолжают маршировать и слушать команды. Таким образом, командир расставляет всех детей в задуманном им порядке (в линейку, по кругу, по углам и т. д.). Чтобы слышать команды, дети должны передвигаться бесшумно.

«Час тишины и час «можно» (Кряжева Н.Л., 1997)

Цель: дать возможность ребенку сбросить накопившуюся энергию, а взрослому — научиться управлять его поведением; контроль импульсивности и контроль двигательной активности

Договоритесь с детьми, что, когда они устанут или займутся важным делом, в группе будет наступать час тишины. Дети должны вести себя тихо, спокойно играть, рисовать. Но в награду за это иногда у них будет час «можно», когда им разрешается прыгать, кричать, бегать и т.д.

«Часы» можно чередовать в течение одного дня, а можно устраивать их в разные дни, главное, чтобы они стали привычными в вашей группе. Лучше заранее оговорить, какие конкретные действия разрешены, а какие запрещены.

С помощью этой игры можно избежать нескончаемого потока замечаний, которые взрослый адресует гиперактивному ребенку (а тот их «не слышит»).

ИГРЫ ДЛЯ РЕЛАКСАЦИИ

«Ласковые лапки» (Шевцова И.В.)

Цель: снятие напряжения, мышечных зажимов, снижение агрессивности, развитие чувственного восприятия, гармонизация отношений между ребенком и взрослым. Игра может быть полезна и для агрессивных детей.

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» прикоснулся к руке — отгадать предмет. Прикосновения должны быть поглаживающими, приятными.

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

«Дерево»

Цель: снятие напряжения, мышечных зажимов.

Ребенок, изображая семечко, сидит на корточках, голова на коленях, руки обнимают колени. «Семечко» прорастает и превращается в дерево - ребенок приподнимает голову, затем медленно встает, выпрямляется, поднимает руки. Вдруг налетел ветер и сломал дерево - ребенок сгибается в талии, расслабляя верхнюю часть туловища, голова и руки его безжизненно повисают.

«Лодочка»

Цель: нормализация мышечного тонуса.

Ребенок ложится на спину, вытягивает руки. По команде он одновременно поднимает голову, прямые ноги и руки. Поза держится максимально долго. Затем ребенок выполняет упражнение, лежа на животе.

КОММУНИКАТИВНЫЕ ИГРЫ

«Разговор через стекло»

Цель: эта игра, тренирует невербальное мышление, а также фокусирует внимание ребенка на другом человеке, на том, что тот хочет ему передать. Таким образом, развивается способность понимать других людей, быть внимательным к их различным поведенческим проявлениям.

Помогите ребенку представить, что он находится на пятом этаже дома. Окна плотно закрыты, звук сквозь них не проникает. Вдруг он видит внизу на улице своего друга. Тот что-то пытается ему передать и отчаянно жестикулирует. Пусть ребенок постарается понять, какую информацию до него пытаются донести. Когда вы в роли товарища будете пытаться изобразить загаданное вами предложение, то можно использовать не только мимику, жесты и движения, но и подручные средства. Если ребенок не может догадаться,

что вы показываете, то пусть пожмет плечами. Тогда попробуйте показать то же самое каким-то другим способом. Если же у него готов какой-то ответ, то в данной игре можно его произнести вслух. Если ребенок верно отгадал только часть предложения, то вы сможете повторить правильную часть, а остальную пусть снова отгадывает. В следующий раз поменяйтесь с ним ролями. Персонажи, пытающиеся что-то вам поведать с земли, тоже могут меняться: представьте там и бабушку, и соседку, и воспитательницу и пр.

«Сиамские близнецы» (Кряжева Н.Л., 1997)

Цель: научить детей гибкости в общении друг с другом, способствовать возникновению доверия между ними, тренировать выдержку, контролировать импульсивность.

Спросите у ребенка, знает ли он, кто такие сиамские близнецы. Если он об этом не слышал, расскажите ему, что очень редко, но все же случается, что рождаются сразу не просто два ребенка, а дети, сросшиеся между собой. Чтобы воображение ребенка не нарисовало ему ужасную картину на эту тему, утешьте его, что современная медицина способна их разделить и они живут, как и все остальные. Но в древние времена врачи еще не умели делать такие операции. Поэтому сиамские близнецы жили всю жизнь не только душа в душу, но и имея почти общее тело. Узнайте мнение ребенка, трудно ли так жить. В каких ситуациях им нужно было проявлять согласованность в совместных действиях? После того как эмоциональное отношение к проблеме высказано, переходите к делу. Скажите ребенку, что наверняка такие братья или сестры становились просто гениями общения, ведь чтобы сделать хоть что-нибудь, им приходилось все согласовывать и подстраиваться друг под друга. Поэтому вы сейчас поиграете в сиамских близнецов, чтобы научиться лучше общаться. Возьмите тонкий шарф или платок и свяжите им руки детей, стоящих рядом друг с другом лицом к вам. Оставьте свободными кисти рук, детям они понадобятся. Теперь расскажите игрокам, что им предстоит нарисовать общий рисунок на одном листе бумаги. Рисовать можно только той рукой, которая привязана к партнеру. Дайте детям карандаши или фломастеры разного цвета, по одному в несвободную руку. Тему рисунка задайте сами или предложите выбрать детям.

Предупредите играющих, что жюри (то есть вы или другие взрослые) будет оценивать не только качество полученной картины, но и течение самой работы: были ли споры и конфликты между игроками, одинаковое ли участие они принимали в работе (что легко оценить по количеству на картинке цвета, которым рисовал ребенок), обсуждали ли дети сюжет рисунка, порядок рисования и т. д.

Примечание. После того как рисунок будет закончен, обсудите с художниками, трудно ли им было работать и понравилось ли им создавать картину вместе. Можно ненавязчиво остановиться на ошибках в сотрудничестве, допущенных детьми. Однако не забудьте перед этим отметить положительные стороны их общения.

ИГРЫ ДЛЯ АГРЕССИВНЫХ ДЕТЕЙ

ПСИХОТЕХНИЧЕСКИЕ ОСВОБОЖДАЮЩИЕ ИГРЫ И УПРАЖНЕНИЯ, НАПРАВЛЕННЫЕ НА ОБУЧЕНИЕ ПРИЕМЛЕМЫМ СПОСОБАМ ВЫРАЖЕНИЯ ГНЕВА

Игра «Обзывалки»

Цель: Знакомство с игровыми приемами, способствующими разрядке гнева в приемлемой форме при помощи вербальных средств.



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.

Участники игры передают по кругу мяч, при этом называют друг друга разными необходимыми словами. Это могут быть названия деревьев, фруктов, грибов, рыб, цветов. Каждое обращение обязательно должно начинаться со слов «А ты. ». Например: «А ты — морковка! »

В заключительном круге играющие обязательно говорят своему соседу что-нибудь приятное, например: «А ты — моя радость. »

«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!»

ИГРЫ, ОБУЧАЮЩИЕ ДЕТЕЙ НАВЫКАМ РАСПОЗНАВАНИЯ И КОНТРОЛЯ ЭМОЦИЙ, УМЕНИЮ ВЛАДЕТЬ СОБОЙ В СИТУАЦИЯХ, ПРОВОЦИРУЮЩИХ ВСПЫШКИ ГНЕВА

«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».

«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.

«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»

Данная игра поможет научиться расслаблять мышцы живота.

Для начала вспомните с ребенком, когда вы в последний раз надували воздушные шары. Как меняется шарик по мере поступления воздуха? Конечно, он увеличивается в размере и напрягается, стенки его становится непросто продавить пальцем. Теперь пусть ребенок представит себя таким воздушным шаром. Нужно сделать очень глубокий вдох и затаить дыхание. Попросите игрока положить руку на живот и почувствовать, стал ли он круглым и напряженным. Если стал, то можно выдохнуть и ощутить, как приятно, когда живот расслаблен. Повторите игру еще три-пять раз: напряжение на вдохе, задержка на несколько секунд, выдох и расслабление.

Примечание. Обратите внимание на то, чтобы напрягался именно живот, проследите за плечами ребенка - они не должны подниматься. Второй важный момент - выдох должен быть сделан без усилия, воздух сам выйдет, если перестать напрягать живот.

ИГРЫ, НАПРАВЛЕННЫЕ НА ФОРМИРОВАНИЕ СПОСОБНОСТИ К СОЧУВСТВИЮ, СОПЕРЕЖИВАНИЮ ДОВЕРИЮ.

Упражнение «Попроси игрушку»

Вербальный вариант

1 этап. Агрессивные дети иногда проявляют агрессию, не зная других способов выражения своих чувств. *Задача взрослого - научить их выходить из конфликтных ситуаций приемлемыми способами.*

Группа работает парами. Один из участников каждой пары держит в руках какой-либо значимый для него предмет. Задача второго участника состоит в том, чтобы уговорить партнера отдать ему этот предмет. Первый участник может отдать предмет только тогда, когда захочет.

Затем участники меняются ролями.

Невербальный вариант.

2 этап. Упражнение выполняется аналогично вербальному варианту, но с использованием только невербальных средств общения.

Обсуждение упражнения целесообразно проводить после проведения обоих этапов. В ходе обсуждения участники по кругу делятся своими впечатлениями и отвечают на вопросы «Когда было легче просить предмет?» «Какие слова или действия партнера побудили вас отдать его?» «Далее все участники обсуждают возможности использования данного упражнения повседневной практике. Эта игра будет полезна не только агрессивным, но и обидчивым детям.

«Прогулка с компасом» (Коротаяева 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.

«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.

«Подарки»

Цель: показать агрессивным детям, что к ним нормально относятся и готовы сказать и сделать им что-то приятное.

Перед игрой воспитатель готовит различные привлекательные для детей мелочи: маленькие игрушки, ленточки, значки, коробочки, косынки, мишуру, которые детям приятно было бы получить в подарок. Все это заранее раскладывается на специальном столе и закрывается тканью, чтобы дети раньше времени не обнаружили этого богатства.

В группе объявляется праздник, а на праздник всегда дарят подарки, «Давайте сделаем так: пусть каждый выберет из вещей то, что ему понравится, положит в коробку, а потом подарит, кому захочет. Посмотрите, какие красивые подарки приготовлены для вас!» - говорит педагог, открывает приготовленные украшения и дает детям полюбоваться ими. Потом дети усаживаются на стульчики, которые стоят спиной к столу с подарками.

Взрослый спрашивает одного из них, кому он хочет сделать подарок, дает ему коробку, с которой тот отправляется к столу. «Интересно, что выберет Петя (Саша, Оля и др.) и кому он подарит свой подарок?» - говорит воспитатель, обращаясь к остальным. И тут же объясняет важное правило игры: не подглядывать, что выбирает Петя, и не выпрашивать для себя подарки.

Потом ребенок с подарком в коробке подходит к тому, для кого этот подарок выбран. Торжественная передача происходит при активном участии взрослого, который показывает всем детям подарок, если нужно, помогает приладить украшение и подсказывает, что за подарок обязательно следует поблагодарить. Так по очереди все дети дарят подарки друг другу.

Как уже говорилось, главная задача этих и подобных игр - показать «трудным» детям к ним нормально относятся и готовы сказать и сделать им что-то приятное. Однако далеко не все агрессивные или замкнутые дети сами готовы хвалить других, говорить им приятные слова или делать подарки. Ни в коем случае нельзя заставлять их делать это или

ругать за несоблюдение правил! Все игры должны быть основаны только на добровольном участии. Пускай эти дети сначала наблюдают со стороны, шутят или просто молчат. Опыт показывает, что, когда они слышат приятные слова в свой адрес, когда другие хвалят их и дарят им подарки, они перестают баловаться и шутить и получают нескрываемое удовольствие. Поэтому лучше сначала делать центром внимания непопулярных детей и всячески подчеркивать их достоинства. Такое внимание и признание сверстников рано или поздно вызывает ответную реакцию: ребенок станет полноценным участником этих игр и начнет говорить приятные слова другим и делать им подарки. Переходным этапом может служить игра «Конкурс хвастунов», где ребенок получает приз за то, что замечает достоинства своего сверстника.

«На мостике»

Цель: развивать навыки сотрудничества в парах, научить детей договариваться, уступать друг другу.

Перед началом игры создается воображаемая ситуация. Взрослый разделяет всех детей на две группы, разводит их в разные стороны и предлагает представить, что они находятся по разные стороны горного ущелья, но им нужно обязательно перейти на другую сторону. Через ущелье перекинут тонкий мостик (на полу чертится полоска 30-40 см шириной, символизирующая мостик). По мостику могут идти только два человека с разных сторон (иначе мостик перевернется). Задача заключается в том, чтобы пойти одновременно навстречу друг другу и перейти на противоположную сторону, не заступив за черту (иначе упадешь в пропасть). Участники разбиваются на пары и осторожно проходят по мостику навстречу друг другу. Остальные следят за их движением и болеют. Тот, кто наступит за черту, выбывает из игры (падает в пропасть). Успешное выполнение этой задачи возможно только в том случае, если кто-нибудь из пары уступит дорогу своему партнеру и пропустит его вперед.

«Старенькая бабушка»

Цель: развивать навыки сотрудничества в парах научить детей понимать чувства других, оказывать поддержку и сопереживать.

Перед игрой несколько детей (8 или 10) делятся на пары, в которых один берет роль бабушки (дедушки), а другой - внука (внучки). Бабушки и дедушки очень старенькие, они ничего не видят и не слышат. Но их обязательно нужно привести к врачу, а для этого нужно перевести их через улицу с очень сильным движением. Внуки и внучки должны перевести их через дорогу так, чтобы их не сбила машина. Несколько детей играют роль машин и бегают туда-сюда. Поводырям нужно убереечь старичков от машин, провести через опасную дорогу, показать доктору (роль которого играет один из детей), купить лекарство и привести обратно по той же дороге домой.

ИГРЫ ДЛЯ ТРЕВОЖНЫХ ДЕТЕЙ

УПРАЖНЕНИЯ НА РЕЛАКСАЦИЮ И ДЫХАНИЕ

Уметь расслабляться важно всем детям, но для тревожных ребят - это просто необходимость, потому что состояние тревоги сопровождается зажимом различных групп мышц.

Обучить ребенка расслаблению - не такая простая задача, какой она кажется на первый взгляд. Дети хорошо знают, что такое сесть, встать, пробежаться, но что значит расслабиться - им не совсем понятно. Поэтому в основу некоторых игр для релаксации положен самый простой способ обучения этому состоянию. Он заключается в следующем правиле: после сильного напряжения мышц само собой следует их расслабление.

Кроме этого принципа в нижеописанных играх используется и способность детей к фантазированию. Здесь нам помогает гармония души и тела: когда ребенок представляет себе что-нибудь очень приятное и спокойное, то его тело тоже расслабляется. Однако этот метод хорошо работает только с детьми, достигшими старшего дошкольного возраста, а первый можно применять в любые возрастные периоды.

Помимо специальных игровых упражнений на релаксацию хорошо использовать тактильный контакт с ребенком, также полезен массаж и просто растирание тела.

«Рот на замок»

Это упражнение поможет ребенку научиться расслаблять губы и нижнюю челюсть, изображая, как выглядит в действительности образное выражение «Рот на замок!».

Пусть ребенок сильно сожмет губы. Теперь, не отпуская, подождет их так, чтобы они совсем не были видны. Так нужно продержаться несколько секунд, радуя родителей тишиной, а затем можно расслабить губы. Подчеркните для ребенка, что теперь его губы стали снова мягкими и ненапряженными.

Примечание. Эту игру желательно повторить несколько раз для большего эффекта. Чтобы ребенку не стало скучно, можно чередовать ее с аналогичной игрой «Слон», когда мальчик или девочка вытягивают губы вперед трубочкой, изображая хобот слона, а затем расслабляют их.

«Воздушный шарик»

Данная игра поможет научиться расслаблять мышцы живота.

Для начала вспомните с ребенком, когда вы в последний раз надували воздушные шары. Как меняется шарик по мере поступления воздуха? Конечно, он увеличивается в размере и напрягается, стенки его становятся непросто продавить пальцем. Теперь пусть ребенок представит себя таким воздушным шаром. Нужно сделать очень глубокий вдох и задержать дыхание. Попросите игрока положить руку на живот и почувствовать, стал ли он круглым и напряженным. Если стал, то можно выдохнуть и ощутить, как приятно, когда живот расслаблен. Повторите игру еще три-пять раз: напряжение на вдохе, задержка дыхания на несколько секунд, выдох и расслабление.

Примечание. Обратите внимание на то, чтобы напрягался именно живот, проследите за плечами ребенка - они не должны подниматься. Второй важный момент - выдох должен быть сделан без усилия, воздух сам выйдет, если перестать напрягать живот.

«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.

«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!»

«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».

«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 зажмуриваете 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), о чем они мечтают.

«Варвара»

Цель: расслабление мышц лица

А Варвара смотрит вверх!
Выше всех, все дальше вверх!
Возвращается обратно — расслабление приятно!
Шея не напряжена и рас-сла-а-бле-на...
А теперь смотрите, вниз —
Мышцы шеи напряглись!
Возвращается обратно — расслабление приятно!
Шея не напряжена, а рас-слаб-ле-на...
Любопытная Варвара
Смотрит влево... смотрит вправо...
А потом опять вперед — тут немного отдохнет.
Шея не напряжена и рас-слаб-ле-на...

«Лягушонок»

Цель: расслабление мышц лица.

Вот понравилось лягушкам:
Тянут губы прямо к ушкам!
Потяну — перестану
И нисколько не устану!
Губы не напряжены и рас-слаб-ле-ны...

Этюды на расслабление мышц

Приведенные ниже этюды рекомендованы М.И. Чистяковой в книге «Психогимнастика». Эти этюды полезны для разных категорий детей: тревожных, аутичных, агрессивных.

«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».

«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».

«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.

«Драгоценность»

«Вы держите в кулачках что-то очень ценное, дорогое для вас, и кто-то хочет у вас это отнять. Вы сжимаете кулачки все крепче и крепче... еще крепче, уже побелели косточки, кисти начинают дрожать... Но вот обидчик ушел, и вы разжимаете свои кулачки, пальцы становятся расслабленными, кисти рук спокойно лежат на коленях... они отдыхают...»

«Мороженое»

«Вы — мороженое. Вас только что достали из холодильника. Мороженое твердое, как камень. Ваши руки напряжены, ваше тело «ледяное». Но вот пригрело солнышко, мороженое стало таять. Ваше тело, руки, ноги стали мягкими, расслабленными. Руки бессильно повисли вдоль тела.»

ИГРЫ, СПОСОБСТВУЮЩИЕ РАССЛАБЛЕНИЮ

Следующие три игры позаимствованы из книги К.Фопеля “Как научить детей сотрудничать” (1998). Они помогут создать в группе детского сада дружескую атмосферу взаимопомощи, доверия, доброжелательного и открытого общения детей друг с другом.

«Волшебное путешествие»

По сути, это игра-медитация, помогающая расслабиться не только мышцами, но и душой, уносясь мыслями в заоблачные дали.

Предложите ребенку сесть как можно удобнее и закрыть глаза. Можно включить какую-нибудь плавную, приятную мелодию (музыка обязательно должна быть без слов!). Объясните, что сейчас вы будете играть в волшебное путешествие. Попросите ребенка расслабиться, сделать глубокий вдох, выдох и постараться представить то, о чем вы ему будете говорить.

«Представь себе, что мы сидим в комнате и смотрим в окно, а там синее-синее небо. По небу неторопливо плывут облака. Очень красиво. Вдруг мы видим, что одно пушистое облако приближается к нашему окну. Его форма напоминает пони. Мы залюбовались этим зрелищем, а облако подплыло совсем близко к нам. Смотри, оно машет нам лапкой, как будто приглашает присесть! Мы осторожно открываем окно и усаживаемся на теплое облако. Устраивайся поудобнее, ощути, как здесь мягко и уютно. Можно даже полежать. Куда же мы полетим? Наверное, надо подумать о месте, где тебе всегда хорошо. Подумай о таком месте.

Облако стало двигаться. Вот уже наш дом кажется крошечным вдалеке, ниже пролетают стаи птиц. Удивительно хорошо. Вот, кажется, мы начинаем снижаться. Облако опускает нас на землю. Теперь ты можешь идти. Мы там, где ты спокоен и счастлив, где тебе очень хорошо. Посмотри, что там вокруг? Какие в этом месте запахи? Что ты слышишь? Есть ли здесь кроме тебя какие-то люди или животные? Тут ты можешь делать все, что хочешь. Побудь в этом месте еще немного, пока я посчитаю до десяти, а потом снова пойдем к облаку (медленно считайте от одного до десяти). Ну вот, нам пора возвращаться, залезай на облако. Мы снова летим по самому синему небу. Вот уже показался наш дом. Облако аккуратно подплывает к самому окну. Мы с тобой залезаем в нашу комнату прямо через окно. Мы благодарим облако за чудесную прогулку и машем ему рукой. Оно медленно уплывает вдалеке. Когда я посчитаю до пяти, оно растворится в небе, а ты раскроешь глаза (считайте до пяти)".

После того как ребенок раскроет глаза, попросите его поделиться с вами впечатлениями от путешествия. Приятно ли ему было плавать на облаке? Какое место он себе представил? Каким оно было? Как он там себя чувствовал? Существует ли это место на самом деле или оно полностью создано его воображением?

Примечание. Отнеситесь внимательно к рассказу ребенка - он может содержать очень важную информацию о том, где и от чего ваш сын (дочь) чувствует себя наиболее комфортно. А это уже можно использовать не только для фантастических путешествий, но и для того, чтоб «сказку сделать былью».

«Моя жемчужина»

Образ жемчужины наиболее подходит для того, чтобы представить все то лучшее, ценное и уникальное, что имеется в каждом человеке.

У кого-то эти качества на виду и окружающие могут их оценить, как жемчуг, вставленный в серьги или кулоны. А кто-то скрывает их, как в морской раковине, под своей скромностью, уединением, внешней непримечательностью. Но они есть у каждого, и важно, чтобы ребенок знал это.

До того как вы начнете играть, было бы неплохо, чтобы ребенок освежил в своей памяти образ морской жемчужины. Так что можно «случайно» зайти с ним в ближайший ювелирный магазин, где обратить его внимание на понравившиеся вам изделия из жемчуга. Важно, чтобы это был не искусственный, а натуральный жемчуг. По дороге домой можете начать познавательную беседу о происхождении жемчужин и о том, как они ценились во все времена (включая истории о ловцах жемчуга). Если вы будете проводить игру "Моя жемчужина" через какое-то время после этой мини-экскурсии, то образ в воображении ребенка будет более естественным и насыщенным.

Итак, предложите ребенку сесть и расслабиться. Пусть он закроет глаза и несколько раз глубоко вдохнет и выдохнет. Теперь можно приглашать его в путешествие по внутренним просторам. Идеально, если в качестве музыкального сопровождения у вас найдется мелодия, включающая звуки моря (разумеется, без слов).

Можно начинать рассказ-медитацию: «Душа каждого человека похожа на море. То она светлая и спокойная, солнечные блики светятся на ее поверхности, радуя окружающих. То налетит шторм, волны клокочат, крушат и сметают все, что подвернулось на их пути. В эти моменты окружающие могут бояться моря и избегать его. Но какая бы погода ни была, на дне моря все иначе. Давай попробуем опуститься в прозрачную бирюзовую толщу воды. Видишь, мимо нас проплывают стайкой маленькие блестящие рыбки? А вот морская звезда. Плыдем еще глубже. Там, на самом дне моря, лежит истинное сокровище твоей души. Это жемчужина. Только ты можешь взять ее в руки. Подплыви ближе и рассмотри ее. Какой она излучает свет? Какие у нее размеры? На

чем она лежит? Возьми ее аккуратно в руки. Такие жемчужины есть в душе и у других людей, но нигде нет даже двух одинаковых.

Слышишь звуки? Наверное, она хочет сказать тебе что-то важное о тебе самом! Послушай ее внимательно, ведь она знает, что ты уникальный, хороший, особенный. Ты хорошо расслышал, что она тебе поведала? Если да, то бережно опусти жемчужину снова на дно твоей души. Поблагодари ее за то, что ты можешь чувствовать себя счастливым. Что ж, пора плыть обратно. Когда я посчитаю до десяти, ты подплывешь к поверхности моря, вынырнешь и откроешь глаза».

Примечание. Эта игра незаметно выполнит сразу две задачи: снятие мышечного и эмоционального напряжения у ребенка и поднятие его самооценки, веры в свою уникальность и нужность.

«Танцующие руки»

Цель: если дети беспокойны или расстроены, эта игра даст детям (особенно огорченным, беспокойным) возможность прояснить свои чувства и внутренне расслабиться.

«Разложите большие листы оберточной бумаги (или старые обои) на полу. Возьмите каждый по 2 мелка. Выберите для каждой руки мелок понравившегося вам цвета. Теперь ложитесь спиной на разложенную бумагу так, чтобы руки, от кисти до локтя, находились над бумагой. (Иными словами, так, чтобы у детей был простор для рисования). Закройте глаза, и, когда начнется музыка, вы можете обеими руками рисовать по бумаге. Двигайте руками в такт музыке. Потом вы можете посмотреть, что получилось» (2—3 минуты). Игра проводится под музыку.

«Слепой танец»

Цель: развитие доверия друг к другу, снятие излишнего мышечного напряжения.

«Разбейтесь на пары. Один из вас получает повязку на глаза, он будет «слепой». Другой останется «зрячим» и сможет водить «слепого». Теперь возьмитесь за руки и потанцуйте друг с другом под легкую музыку (1—2 минуты). Теперь поменяйтесь ролями. Помогите партнеру завязать повязку».

В качестве подготовительного этапа можно посадить детей попарно и попросить их взяться за руки. Тот, кто видит, двигает руками под музыку, а ребенок с завязанными глазами пытается повторить эти движения, не отпуская рук, 1-2 минуты. Потом дети меняются ролями. Если тревожный ребенок отказывается закрыть глаза, успокойте его и не настаивайте. Пусть танцует с открытыми глазами.

По мере избавления ребенка от тревожных состояний можно начинать проводить игру не сидя, а двигаясь по помещению.

ИГРЫ, НАПРАВЛЕННЫЕ НА ФОРМИРОВАНИЕ У ДЕТЕЙ ЧУВСТВА ДОВЕРИЯ И УВЕРЕННОСТИ В СЕБЕ

«Волны»

Цель: игра учит доверию, способствует улучшению взаимоотношений между детьми, созданию дружеской доброжелательной атмосферы.

Дети садятся в круг, а воспитатель предлагает им вспомнить лето, когда они купались в речке, в пруду. «Но лучше всего купаться в море, - говорит он, - потому что в

море волны, и так приятно, когда они ласково гладят и омывают тебя. Волны такие веселые, добрые! И все очень похоже друг на друга. Давайте попробуем искупать друг друга в таких волнах! Встанем, улыбнемся и попробуем изобразить волны руками». Дети изображают волны вслед за ведущим, который следит за тем, чтобы все волны были ласковые и веселые.

После такой тренировки воспитатель предлагает всем детям по очереди искупаться в море.купающийся становится в центре, а волны по одной подбегают к нему и ласково поглаживают его. Когда все волны погладят купальщика, он превращается в волну, а в море ныряет следующий.

«Портрет смелого человека»

Прежде всего отметим, что тревожные дети излишне склонны к постоянному оцениванию себя и самокритике. Кроме того, в их воображении обычно имеется образ смелого человека - некого эталона, который ничего не боится. Поэтому задача этой игры - не помочь ребенку осознать свои недостатки, а, скорее, осознать свой идеал и сделать его более реальным и достижимым.

Итак, попросите сына или дочь представить себе смелого человека. Как он выглядит? Как ходит? Как общается с другими людьми? Как поступает в сложных ситуациях? Когда картинка возникнет в фантазии, попросите отразить ее на листе бумаги. Обсудите полученный рисунок. Пусть ребенок даст имя нарисованному смелому человеку. Дальше спросите, бывают ли у этого, предположим, Никиты тревоги или страхи? Скорее всего, вы получите отрицательный ответ, ведь нарисован очень смелый человек, сродни супергерою-победителю. Тогда задайте наводящие вопросы, которые должны привести ребенка к выводу, что не бывает людей, которые ничего не боятся. А смелый человек - это тот, кто может справиться со своей тревогой и страхами. Чтобы дети пришли к такому умозаключению, им стоит ответить на вопросы типа: «А у Никиты есть близкие? Разве он не боится, что с ними могут произойти какие-то неприятности? Если Никита - живой человек, то наверняка он бывает уставшим или больным. Может ли он в эти минуты быть таким же смелым? Не сомневается ли он, что сейчас может не справиться с трудностями?» и т. п.

То есть ваша задача в данной игре - максимально «очеловечить» образ нарисованного смельчака, сделать его доступнее для ребенка. Поэтому помимо вопросов о чертах характера типа храбрости можно интересоваться любимыми блюдами смелого человека и тем, как он любит проводить свободное время, с кем дружит и т. д.

Когда вы почувствуете, что образ стал реальнее, можно предложить ребенку неожиданный для него вопрос: «А чем ты схож с этим смелым человеком?» В случае затруднения с ответом помогите ребенку сами, сравнивая услышанное с тем, что вы знаете о своем сыне или дочери, а также с проявлениями смелости, которые были в его жизни.

Примечание. Чтобы совсем сблизиться со своим недостижимым идеалом, можно предложить мальчику или девочке побеседовать с этим человеком. Говорить за обоих будет сам ребенок, сидя то на своем стуле (когда отвечает за себя), то пересаживаясь на пустой стул (когда должен отвечать Смелый человек).

«Спокойствие, только спокойствие!»

В этой игре ребенок будет тренироваться сохранять спокойствие в самых разных ситуациях, при испуге, удивлении, неожиданности, отвержении. Эти игровые навыки позднее он сможет использовать в обычной жизни.

Попросите ребенка вспомнить какое-нибудь простое, всем известное стихотворение. Сейчас он должен будет читать его максимально спокойно, проговаривая по одной строчке, что бы ни происходило вокруг. А происходить вокруг будет то, что вы сумеете придумать страшного и неприятного. Вот такая у вас здесь роль. Можно сказать, как у старухи Шапокляк, но только вы-то знаете, что это на благо любимому чаду (все равно, что поход к врачу).

Пусть ребенок начнет читать первую строчку. Допустим, он произносит: «Ехал грека через реку». А вы тем временем подкрадетесь сзади и хлопнете в ладоши. Но отец должен спокойно продолжить: «Видит грека: в реке рак». Тогда вы можете выключить свет или даже неожиданно толкнуть ребенка в плечо. В общем, так вы будете «издеваться над маленьким» до последней строчки стихотворения.

Примечание. Чтобы удержаться в роли невозмутимого человека было легче, можно вспомнить Карлсона и постараться представить, как он читал бы этот стишок, демонстрируя всем, как ему спокойно и даже скучновато. Если же вам самому сложно выйти из роли любящего родителя и превратиться во вредного злопыхателя, то спасет тоже роль - наденьте шляпку старухи Шапокляк или запихните в карман игрушечную крысу. Так обозначатся границы вашей роли, то есть эти действия будете совершать «не вы», а выбранный персонаж. Папы могут воспользоваться также образом Карабаса Барабаса.

«Копилка достижений»

Это очень хорошая игра, которая должна перерасти в привычку видеть и ценить свои маленькие победы каждый день. Вы действительно сможете достичь такой, казалось бы, глобальной цели, если будете систематически использовать этот игровой прием. В дальнейшем можно будет заменить его устным обсуждением своих ежедневных достижений.

Итак, возьмите какую-нибудь картонную коробку или вместительную банку и вместе с ребенком оформите ее так, как ему хотелось бы, чтобы выглядела копилка его главных ценностей - маленьких и больших собственных успехов в жизни. Может быть, на поверхности этой копилки появятся рисунки, отражающие предметы, которые как-то связаны с понятием «успех», или это будут просто симпатичные узоры. Оставьте выбор за мальчиком или девочкой. Отдельно приготовьте небольшие листочки бумаги. А теперь введите правило: когда ребенок возвращается домой, он обязательно должен вспомнить и написать на этом листочке какое-то свидетельство успеха, которого он достиг за сегодняшний день. Если ребенок пока не умеет писать, он может нарисовать свое достижение. Эти рисунки или записи кладутся в копилку достижений. Важно, чтобы даже в самом неблагоприятном дне ребенок смог найти что-то, что ему удалось. «Утяжеление» копилки со временем само по себе наполняет детей гордостью и большей уверенностью в своих силах, особенно если родители и другие члены семьи относятся к его маленьким победам с уважением (а не с высоты своих лет и опыта).

К этой копилке можно обращаться, когда ребенку кажется, что он встретился с непреодолимыми для него трудностями, или в периоды, когда его критический взгляд направлен на свои способности и он видит себя никчемным неудачником. В такие периоды полезно вспомнить, что у вашего ребенка есть опыт преодоления трудностей и достижения успеха. Это поможет ему настроиться на позитивный лад.

«Звезда квартиры № 10» (номер должен совпадать с номером квартиры, где живёт ваш ребёнок)

Эта игра хотя и направлена на помощь ребенку, но предназначена, скорее, для его родителей. Именно они должны подкрепить самооценку ребенка, показать ему самому все лучшее, что в нем есть.

Создайте в квартире небольшой стенд, посвященный ребенку. Оговорите время его использования, допустим неделя или две. На этот период ваш ребенок станет «звездой вашей квартиры», так как все остальные домочадцы будут следить за его успехами, отмечать его достоинства. В центре стенда поместите фотографию ребенка. Рядом приклейте лепестки, на которых будете делать записи (можно изготовить и вариант попроще, он больше понравится детям школьного возраста - в виде забора, на котором все пишут, что хотят и в любом его месте). В течение указанного времени на этом стенде должны появляться надписи, сделанные членами семьи и касающиеся как постоянных характеристик ребенка, которые они ценят, так и тех его достижений и добрых дел, которые они заметили за текущий день. При желании ребенок и сам может добавить какую-либо заметку о себе.

Примечание. Если детей в семье несколько, то, конечно, нужно создать такой же «звездный» стенд и для других, но использовать их нужно по очереди. «Звезда вашей квартиры» должна чувствовать свою исключительность и уникальность в течение отведенного ей времени и получить сполна объем внимания близких, хотя бы в игре не разделяя его с братьями и сестрами. По истечении срока действия стенда его отдают на память самому ребенку, а тот, если хочет, может поместить его у себя в комнате.

«Закончи предложение»

Сколько бы окружающие ни рассказывали ребенку о том, какой он замечательный, самым важным является момент, когда ребенок примет их мнение и согласится с тем, что он действительно имеет ряд достоинств и заслуживает уважения. Так что данная игра - хороший способ проверить, что же принял для себя ваш ребенок и как это отразилось на его самооценки.

Возьмите мяч. Объясните ребенку правила игры: вы будете кидать ему мяч и начинать предложение, а он должен бросить его обратно, назвав окончание, пришедшее ему на ум. Все предложения будут касаться ребенка. Одни и те же «начала» могут «прилетать» к ребенку несколько раз, но придуманные им «окончания» должны различаться. А теперь кидайте ребенку мяч со словами: «Я умею...», «Я могу...», «Я хочу научиться...».

Примечание. Каждое начало предложения повторяйте несколько раз, чтобы ребенок осознал, как много он всего умеет, о чем он обычно не задумывался, а ведь когда-то он всему этому научился.

«Волшебные очки»

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

Взрослый торжественно объявляет: «Я хочу показать вам волшебные очки. Тот, кто их наденет, видит только хорошее в других и даже то хорошее, что человек иногда прячет от всех. Вот я сейчас примерю эти очки... Ой, какие вы все красивые, веселые, умные!» Подходя к каждому ребенку, взрослый называет какое-либо его достоинство (кто-то хорошо рисует, кто-то умеет строить из кубиков, у кого-то красивое платье). «А теперь мне хочется, чтобы каждый из вас примерил эти очки и хорошенько рассмотрел своего соседа. Может, они помогут рассмотреть то, что вы раньше не замечали». Дети по очереди надевают волшебные очки и называют достоинства своих товарищей. В случае, если кто-то затрудняется, можно помочь и подсказать. Повторения одних и тех же достоинств не страшны, хотя желательно расширять круг хороших качеств.

«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.

ЛИТЕРАТУРА

1. Захаров А.И. Как помочь нашим детям избавиться от страха. - СПб., 1995.
2. Захаров А. И. Предупреждение отклонений в поведении ребенка. - СПб., 1997.
3. Зенкевич-Евстигнеева Т.Д., Нисневич Л.А. Как помочь “особому” ребенку. - СПб., 1998.
4. Катаева Л.И. Работа психолога с застенчивыми детьми. — М.,2004.
5. Ключева Н.В., Касаткина Ю.В. Учим детей общению. Ярославль, 1997.
6. Крюкова С. В., Слободяник Н.С. Удивляюсь, злюсь, боюсь, хвастаюсь и радуюсь. Программы эмоционального развития детей дошкольного и младшего школьного возраста. М., 1999.
7. Кряжева Н.Л. Развитие эмоционального мира детей. —Ярославль, 1997.
8. Лютова Е.К., Моница Г.Б. Шпаргалка для взрослых: Психокоррекционная работа с гиперактивными, агрессивными, тревожными и аутичными детьми. — М., 2000.
9. Самоукина Н.В. Игры в школе и дома: Психотехнические упражнения и коррекционные программы. — М., 1993.
10. Сиротюк А.Л., Сиротюк А.С. Современная методика развития детей от рождения до 6 лет. –М., 2009.
11. Фопель К. Как научить детей сотрудничать? Часть 1. М., 1998.
12. Фопель К. Как научить детей сотрудничать? Часть 2. М., 1998.
13. Фопель К. Как научить детей сотрудничать? Часть 3. М., 1998.
14. Фопель К. Как научить детей сотрудничать? Часть 4. М., 1999.
15. Фурманов И.А. Детская агрессивность: психодиагностика и коррекция. Минск,1996.
16. Хухлаева О.В. Лесенка радости. — М., 1998.
17. Хухлаева О.В., Хухлаев О.Е., Первушина И.М. Тропинка к своему Я.-М., 2007.
18. Чистякова М. И. Психогимнастика. М., 1990.
19. Чех Е.В. Я сегодня злюсь, Расскажи мне сказку. – М., 2009.
20. Шевченко Ю. С. Коррекция поведения детей с гиперактивностью и психопатоподобным синдромом. М., 1997.