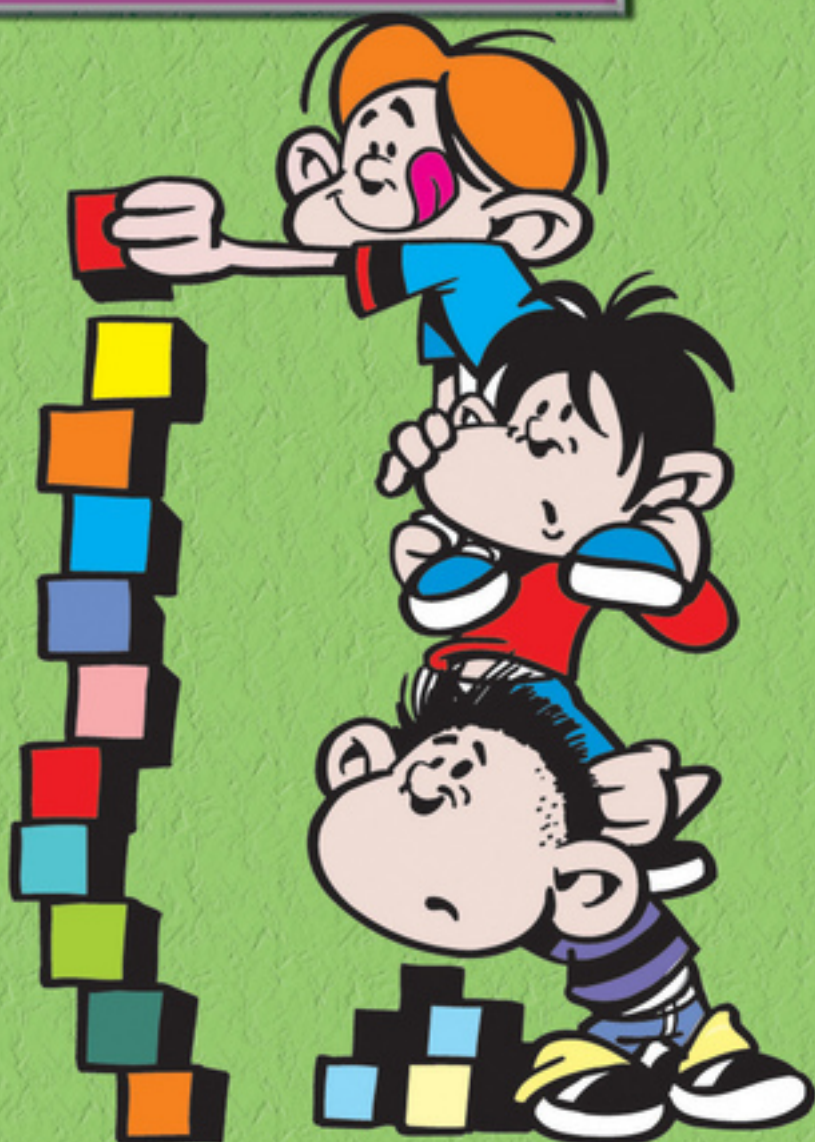




О.В. Хухлаева

ПРАКТИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ РАБОТЫ С ДЕТЬМИ 3 – 9 ЛЕТ

**ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ
ИГРЫ, УПРАЖНЕНИЯ, СКАЗКИ**



Психологическая работа с детьми

Ольга Хухлаева

**Практические материалы
для работы с детьми 3–
9 лет. Психологические
игры, упражнения, сказки**

«Теревинф»

2016

УДК 159.928.8
ББК 88.8

Хухлаева О. В.

Практические материалы для работы с детьми 3–9 лет.
Психологические игры, упражнения, сказки / О. В. Хухлаева —
«Теревинф», 2016 — (Психологическая работа с детьми)

ISBN 978-5-98563-422-8

Предлагаемая книга – сборник психологических процедур (упражнений, игр и сказок), которые направлены на то, чтобы помочь детям 3–9 лет понять себя, стать увереннее, наладить отношения с окружающими, снизить свою тревогу. Описанные процедуры могут использоваться в групповых занятиях с детьми или на индивидуальных встречах. В книгу включена также программа психологической работы с детьми 5–9 лет, то есть воспитанниками старших и подготовительных групп детских садов и учениками 1–2 классов школы. Это – тренинговая программа, которая может быть использована как в коррекционных, так и в психопрофилактических целях. Она включает в себя работу с эмоциями, самосознанием и ролевым поведением детей. Книга снабжена иллюстрациями, которые могут быть использованы в работе с детьми. Адресована психологам, педагогам, родителям. 4-е издание.

УДК 159.928.8

ББК 88.8

ISBN 978-5-98563-422-8

© Хухлаева О. В., 2016
© Теревинф, 2016

Содержание

Введение	8
Раздел I. Психологические игры и упражнения	10
Часть 1. «Я». Упражнения, направленные на повышение самоуважения ребенка, развитие спонтанности	11
С 3 лет	11
1. «Здравствуй, я котик!»	11
2. «Котик ласкает»	11
3. «Раз-два-три, заяц, замри!»	11
4. «Превратись в пластилинчик»	11
5. «Ау!»	11
6. «Покажи чувства язычком»	12
7. «Кто в домике живет?»	12
8. «Покажи чувства руками»	12
9. «Посудный магазин»	12
10. «Что подарили гости?»	12
11. «Игрушечный магазин»	12
12. «Палыцы-мышки»	13
13. «Повторяй за мной»	13
14. «Мы – солдаты»	13
С 4 лет	13
15. «Кто перед тобой – рассмотри в дырочку»	13
16. «Имя шепчет ветерок»	13
17. «Капелька, льдинка, снежинка»	13
18. «Потерялась девочка»	13
19. «Ролевая гимнастика»	14
20. «Пряничная куколка»	14
С 5 лет	14
21. «Мимическая гимнастика»	14
22. «Я очень хороший»	15
23. «Скажи Мишке добрые слова»	15
24. «Непослушные подушки»	15
25. «Обезьянки»	15
26. «Цветной снег»	15
27. «Школа плохих привычек»	15
28. «Конкурс хвастунов»	16
29. «Я могу!»	16
30. «Интервью»	16
31. Рисунок «Мое взрослое будущее»	16
32. «Материк»	16
33. «Что я люблю?»	17
34. «Крылья»	17
35. «Разные голоса»	17
36. «Вырази чувство глазами»	17
37. «Хочу быть счастливым»	17
38. «Медитация на счастье»	18
39. «Ракета»	18

40. «Корабль»	18
41. «Счастливый сон»	18
С 6 лет	18
42. «Неправильный рисунок»	18
43. «Сделай неправильный рисунок из правильного»	19
44. «Давай все пачкать»	19
45. «Один день из жизни плохого-хорошего мальчика (девочки)»	19
46. «Рисунок имени»	19
47. «Передаю взглядом»	19
48. «Скульптура моих хороших качеств»	20
49. «Передаю прикосновением»	20
С 7 лет	20
50. «4 вопроса – 4 рисунка»	20
51. «Слова»	20
52. «Портрет моего хорошего Я»	20
53. «Волшебный попугай»	20
54. «Свечка»	21
55. «Каким я буду, когда вырасту?»	21
56. «Гу-гу»	21
57. «Шаги правды»	21
58. «Говорят, что вы похожи...»	21
С 8 лет	22
59. «Я хочу – они хотят – я поступаю»	22
60. «А как ты считаешь?»	22
61. «Я протестую...»	22
62. «Я решаю – я не решаю»	22
63. «Кто ты?»	22
64. «Раньше – сейчас»	23
65. «Расскажи глазами»	23
66. «Глазки-кокетки»	23
67. «Счетные палочки»	23
68. «Значки»	24
Часть 2. «Мои трудности». Упражнения, направленные на снижение у детей агрессивности и страхов	25
С 3 лет	25
1. «Мячик»	25
С 4 лет	25
2. «Прогони Бабу Ягу»	25
3. «Цирк»	25
С 5 лет	25
4. «Конкурс художников»	25
5. «Почему подрались мальчики»	26
6. «Я могу защитить...»	26
7. «Три подвига Андрея»	26
8. «Я не упаду»	26
9. «Мышарик»	27
10. «Петушиный бой»	27
11. «Конкурс “боюсек”»	27

12. «Чужие рисунки»	27
13. «Закончи предложение»	28
14. «Очень страшное»	28
15. «Превратись в игрушку»	28
16. «Книга моих подвигов»	28
17. «Одень страшилку»	28
18. «Дорисуй страшного»	28
С 6 лет	29
19. «Школа пуганья»	29
20. «Планеты»	31
21. «Маленькие человечки»	31
22. «Рисование кусочками»	31
23. «Дом ужасов»	31
24. «Лабиринт страхов»	32
25. «Парикмахерская»	32
26. «Страшная сказка по кругу»	32
27. «Больница»	32
С 7 лет	33
28. «Азбука страхов»	33
С 8 лет	33
29. «Чего я боялся, когда был маленьким»	33
С 9 лет	33
30. «Придумай веселый конец»	33
Часть 3. «Я и другие». Упражнения, направленные на улучшение взаимоотношений с окружающими	34
С 3 лет	34
1. «У птички болит крылышко – пожалей птичку»	34
2. «Кто лучше разбудит»	34
3. «У кого больше „любимок“?»	34
4. «Кто пришел к нам в гости?»	34
5. «Покажу, как я люблю»	35
6. «Листочек падает»	35
7. «Карандашик – кисточка»	35
С 4 лет	35
8. «Волшебник»	35
9. «Обижаться не могу, ой, смеюсь, кукареку!»	35
Конец ознакомительного фрагмента.	36

Ольга Хухлаева
Практические материалы для работы
с детьми 3–9 лет. Психологические
игры, упражнения, сказки

© Издательство «Генезис», 2003

Введение

Предлагаемая книга – сборник психологических процедур (упражнений, игр и сказок), которые направлены на то, чтобы по мочь ребенку понять себя, стать увереннее, наладить отношения с окружающими, снизить свою тревогу.

Воспитатели и учителя могут включать предложенные игры в уроки, что способствует повышению эмоционального тонуса детей, снимает утомление, повышает работоспособность.

Психологи могут использовать предлагаемые упражнения в групповых занятиях или на индивидуальных встречах. Эти упражнения могут послужить началом долгого совместного пути ребенка к самопознанию, укреплению своего Я.

Родители найдут в этой книге задания, которые можно выполнять с ребенком дома. Эти задания помогут родителям глубже понять своего ребенка, удивиться богатству и одновременно хрупкости его души. А некоторые игры можно использовать при организации праздника, причем не обязательно детского.

В книгу включена также программа психологической работы с детьми 5–9 лет, то есть воспитанниками старших и подготовительных групп детских садов и учениками 1–2 классов школы. Это – тренинговая программа, которая может быть использована как в коррекционных, так и в психопрофилактических целях. Программа адресована педагогам и психологам, работающим с детьми.

Какие **трудности** могут возникнуть при выполнении тех или иных заданий из этой книги? Есть ли тут какие-нибудь «подводные камни»? Безусловно. Прежде всего это возрастные особенности детей.

Дети 3–4 лет предпочитают подвижные игры. Они склонны к подражанию, поэтому будут стремиться повторять действия и движения ведущего, им трудно долго сидеть без движения, трудно удерживать внимание, поэтому не стоит надолго оставлять их в статичном состоянии. Нужно также помнить, что трех-четырехлетки легко перевозбуждаются, и не допускать этого.

Дети 5–6 лет уже способны к некоторому контролю своего поведения. Как правило, после нескольких занятий они могут описывать свои эмоциональные состояния, ненадолго включаются в обсуждение интересующих их вопросов. Однако, безусловно, и они больше любят играть и двигаться, чем говорить. Каждому из них очень хочется быть лидером, поэтому они могут обижаться на ведущего, если им будет казаться, что их редко назначают водящими. В связи с этим имеет смысл выбирать водящих с помощью считалок.

Дети 7–8 лет способны выполнять словесные задания. С удовольствием рисуют и демонстрируют рисунки окружающим. Они уже достаточно глубоко анализируют свой внутренний мир, хотя такой анализ требует внешнего побуждения.

Дети 9–10 лет находятся в предпубертальном возрасте. Они сами стремятся исследовать внутренний мир, зато гораздо менее открыты. Им трудно выполнять задания, требующие прикосновений к другим, особенно если это представители противоположного пола.

Обычно занятия проводятся один раз в неделю.

Продолжительность занятий определяется возрастом детей.

Самые младшие дети (**3–4 лет**) обычно могут работать не более 14–20 минут.

С дошкольниками **5–6 лет** можно проводить получасовые занятия, со **школьниками** – 45-минутные.

Возраст влияет также на **оптимальное количество детей в группе**: от 7–8 в случае, если вы работаете с дошкольниками, до 14–15, если со школьниками. Возраст определяет и то, каким образом предпочтительнее рассадить детей.

Дошкольников удобнее посадить «парашютиком», так, чтобы все могли хорошо видеть взрослого. Взрослый в этом случае занимает место «парашютиста». Самых маленьких лучше посадить на стульчики. Если их посадить на пол, они очень быстро расползутся в разные стороны.

Старшим дошкольникам можно предложить представить себя бусинками в ожерелье, сев на предварительно разложенную «парашютиком» по полу веревочку. При этом с ними разучивается правило о том, что во время занятий нельзя трогать веревку руками.

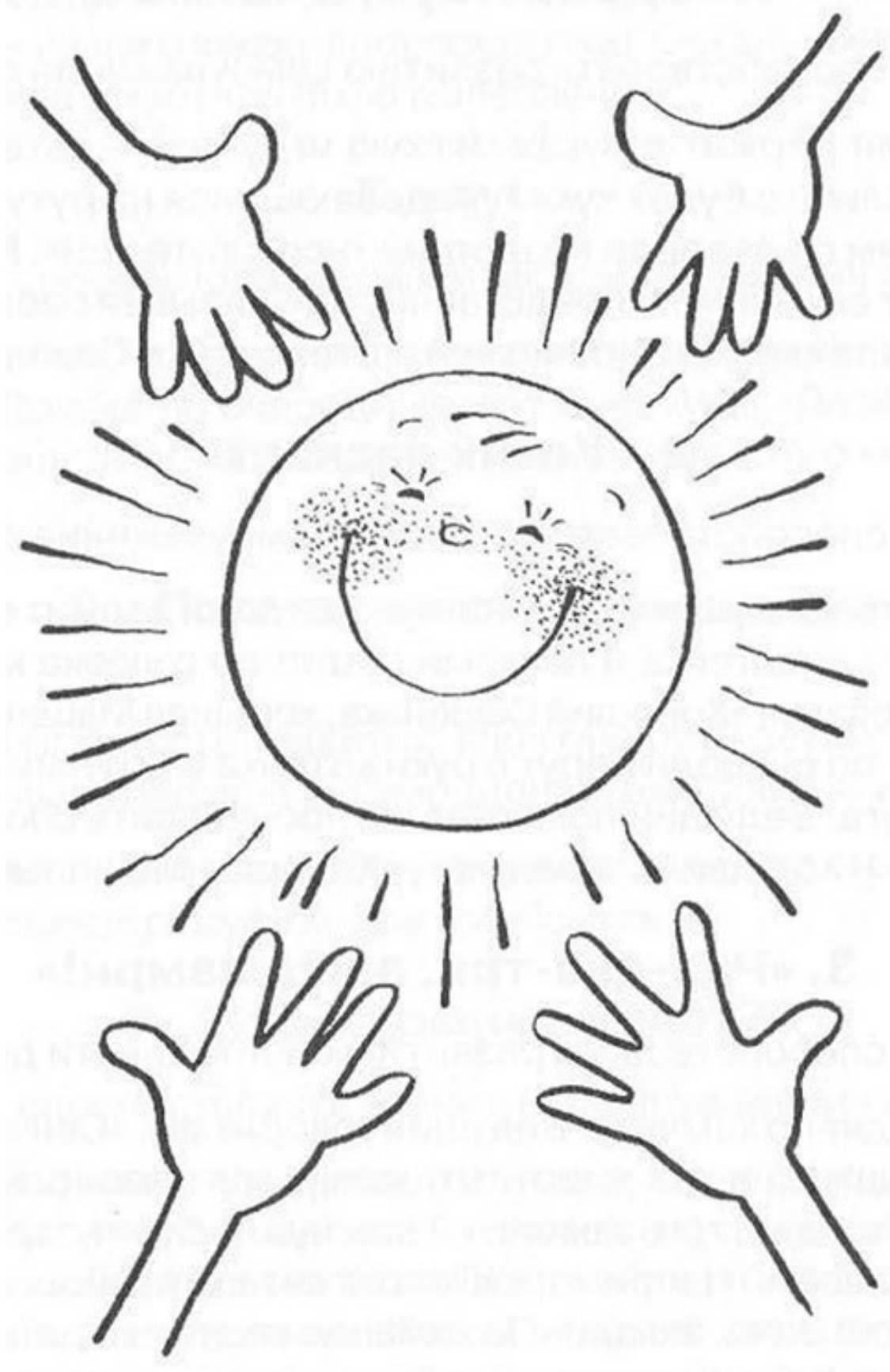
Школьники могут сидеть кругом. Если в группе более 15 человек (а такое встречается, если занятия проводятся с целым классом), допустимо оставить детей за партами.

Есть ли какие-то специальные требования к ведущему, использующему в своей работе предлагаемые процедуры? Главное условие успешности работы – это умение и желание ведущего играть с детьми. Хорошо, если он сам получает удовольствие от игры, не считая ее второстепенным и ненужным занятием, если он умеет заразительно смеяться, потому что смех и радость всегда стоят рядом с любовью. Профессиональный ведущий никогда не боится выглядеть в глазах детей смешным или недостаточно серьезным. Если все это у ведущего есть, то занятия с детьми обязательно будут успешными и эффективными. Дети будут кричать, что психология – это их любимый урок, а ведущий – любимый взрослый.

Мне трудно найти слова для того, чтобы выразить всю глубокую благодарность моим удивительным коллегам – Перминовой Ю. Б. и Козловой Е. М. – за помощь в подготовке этой книги, студентам Московского открытого социального университета и факультета педагогики и психологии Московского педагогического государственного университета за большую помощь в нашей работе и созданные ими светлые и теплые сказки.

Спасибо всем им. А также вам, читающим эту книжку, спасибо!

Раздел I. Психологические игры и упражнения



Часть 1. «Я». Упражнения, направленные на повышение самоуважения ребенка, развитие спонтанности

С 3 лет

1. «Здравствуй, я котик!»

Цель ♦ способствовать развитию самоуважения детей.

Ведущий держит в руках мягкую игрушку – котенка (очень хорошо, если это будет кукла, надевающаяся на руку). Он предлагает детям по очереди поздороваться с котенком. Каждый ребенок жмет ему лапку и представляется, называя себя ласковым именем, например: «Здравствуй, котенок, я Сашенька».

2. «Котик ласкает»

Цель ♦ способствовать развитию самоуважения детей.

Как и в предыдущем упражнении, ведущий держит в руках мягкую игрушку – котенка и лапками гладит по головке каждого ребенка со словами: «Хороший Сашенька, хорошая Машенька», и т. д. Затем дети по очереди берут в руки котенка и его лапками ласкают друг друга. Ведущий помогает им произносить соответствующие фразы («Хороший Сашенька», «Хорошая Машенька»).

3. «Раз-два-три, заяц, замри!»

Цель ♦ способствовать развитию спонтанности детей.

Дети ходят по комнате. Ведущий говорит им: «Сейчас вы будете превращаться в тех животных, которых я назову. Когда я дам команду: «Раз-два-три, замри!» – вам нужно будет перестать двигаться и замереть. Например: «Попрыгайте как зайцы. А теперь – «Раз-два-три! Заяц, замри!» По команде ведущего дети замирают в позе зайца. Для маленьких детей позу показывает сам ведущий, старшие дети придумывают позы самостоятельно. Далее ведущий может спросить детей, не боятся ли они превратиться в каких-нибудь больших зверей – волков, медведей, и после этого дать им команду «Раз-два-три! Медведь (волк), замри!».

4. «Превратись в пластилинчик»

Цель ♦ способствовать развитию спонтанности детей.

Ведущий выбирает одного ребенка, предлагает ему представить, что он кусочек пластилина и из него можно что-либо вылепить. Но для того, чтобы это сделать, сначала пластилинчик нужно размять. Ведущий разминает, растирает ребенка-пластилинчика и «лепит» из него какое-либо животное. Остальные ребята угадывают, какое животное было вылеплено.

5. «Ау!»

Цель ♦ способствовать развитию самоуважения детей.

Один ребенок поворачивается спиной к группе – он потерялся в лесу. Другие по очереди кричат ему «Ау!». «Потерявшийся» ребенок должен догадаться, кто его позвал, кто о нем позаботился.

6. «Покажи чувства язычком»

Цели ♦ способствовать развитию спонтанности детей;

♦ развивать рефлексия эмоциональных состояний.

Ведущий просит детей высунуть язычки, а затем показать всем, как язычок радуется, злится, боится.

7. «Кто в домике живет?»

Цель ♦ способствовать развитию самоуважения детей.

Дети «забираются» в домики – для этого каждый ребенок смыкает руки уголком над своей головой в виде крыши. Ведущий «стучится в каждый домик» со словами: «Кто-кто в домике живет?» Ребенок называет свое имя. Потом ведущий спрашивает каждого ребенка: «Что ты любишь больше всего?», «В чем ты самый-самый лучший?» и т. п., а ребенок отвечает на эти вопросы.

8. «Покажи чувства руками»

Цели ♦ способствовать развитию спонтанности детей;

♦ развивать рефлексия эмоциональных состояний.

Ведущий предлагает детям представить, что их руки стали живыми и могут радоваться, бояться, злиться и т. п. Затем дети, глядя на ведущего (он задает образец движений), показывают, как их руки прыгают по столу (радуются), толкают, кусают друг друга (злятся), сжимаются в комочки и дрожат (боятся).

9. «Посудный магазин»

Цель ♦ развивать фантазию и самоуважение детей.

Ведущий говорит детям, что он пришел в посудный магазин и хочет купить себе очень красивые вещи: ложку, вилку и ножик. Для этого он просит ребят превратиться в ложки (руки полукругом вверх), вилки (руки вверх уголком) и ножи (руки, сомкнутые вверх). Сначала все дети превращаются в один и тот же предмет, по том – в разные. Тогда ведущий может сказать, что все ложки, вилки и ножи в магазине такие замечательные, такие красивые, что лучшую и не выберешь, поэтому он ничего не будет покупать.

10. «Что подарили гости?»

Цель ♦ способствовать самовыражению детей.

Ведущий раскладывает на полу 3–4 большие игрушки. Одному ребенку завязывают глаза. Он должен догадаться, какие игрушки принесли ему в подарок гости, ощупывая их ногой. Младшие дети перед началом игры рассматривают игрушки, которые они потом будут ощупывать. Более старшие дети могут «узнавать ногами» незнакомые им ранее игрушки.

11. «Игрушечный магазин»

Цель ♦ способствовать самовыражению детей.

Ведущий выбирает несколько детей и «превращает» их в разные игрушки: машину, куклу, мячик, коляску и т. п. (при этом он шепчет на ушко каждому ребенку, в какую игрушку тот «превращается»). Ребята изображают их, а остальные угадывают, во что они «превратились». В продвинутой группе можно предложить одному из детей ни во что «не превратиться».

щаться», а, посмотрев на «игрушки», выполнить с ними какие-либо действия, например, погладить куклу, покатаь машину и т. п.

12. «Пальцы-мышки»

Цель ♦ способствовать самовыражению детей.

Дети превращают свои пальчики в мышат и тихонько бегают ими по столу, потом по своей коленке, потом – по коленке со седа.

13. «Повторяй за мной»

Цель ♦ способствовать развитию самоуважения детей.

Детям предлагается, повторяя за ведущим, показать и погладить свои ножки, ручки, щечки, пальчики.

14. «Мы – солдаты»

Цель ♦ способствовать самовыражению детей.

Ведущий просит ребят представить себе, что они превратились в солдат, защищающих свою страну, и им нужно четко выполнять команды своего командира. Когда звучит команда «По коням!» – они должны громко топать, по команде «В разведку!» – шептать: «тсс», по команде «В атаку!» – кричать «ура!», по команде «За пулеметы!» – хлопать в ладоши.

С 4 лет

15. «Кто перед тобой – рассмотри в дырочку»

Цель ♦ способствовать развитию самоуважения детей.

В большом листе бумаги выщипывается дырочка диаметром 1 см. Дети по очереди подходят к дырочке, рассматривают через нее остальных и называют имена тех детей, которых они увидели.

16. «Имя шепчет ветерок»

Цель ♦ способствовать развитию самоуважения детей.

Ведущий просит детей представить, что с ними хочет подружиться... ветерок. Он зовет их по имени. Дети все вместе проговаривают имя каждого ребенка так, как это сделал бы ветерок, то есть тихонечко: «Ван-я-я, шур-шур-шур». Потом дети придумывают, как их мог бы позвать дождик или камешки на дороге.

17. «Капелька, льдинка, снежинка»

Цель ♦ способствовать самовыражению детей.

С помощью ведущего дети изображают капельку (руки вверх полукругом, свободные), льдинку (руки сомкнуты вверх, напряжены), снежинку (руки в стороны, свободные, очень мягкие).

18. «Потерялась девочка»

Цель ♦ способствовать развитию самоуважения детей.

Дети сидят в кругу, ведущий «делает объявление по радио»: «Внимание, внимание, потерялась девочка (мальчик)...» – и далее описывает внешность и одежду одного из детей. Тому, кто узнает себя, нужно громко крикнуть: «Это я себя нашла (нашел), в детский садик к вам пришла (пришел)».

19. «Ролевая гимнастика»

Цели

- ◆ расширить ролевой репертуар и ролевую гибкость детей;
- ◆ способствовать развитию спонтанности детей;
- ◆ облегчить проявление чувства гнева.

Вариант 1. Дети учатся принимать роли различных страшных героев сказок и фильмов (волка, Годзиллы, Дракона). Поскольку детям бывает сложно сделать это самостоятельно, то сначала можно показать им картинки с изображением какого-нибудь страшного героя и попросить детей показать его (показывать можно движениями, голосом, телом и пр.). После некоторой тренировки дети сами загадывают какой-нибудь персонаж и изображают его. Остальные стараются угадать, кого изображают. При этом взрослый всячески побуждает детей проявлять агрессию от имени персонажей, то есть произносить страшным голосом реплики типа «Сейчас я вас съем!» и т. п.

Вариант 2. Дети по очереди изображают различных животных, причем так, чтобы эти животные сочетали в себе противоречивые качества – например, были большими и трусливыми (трусливый орел, трусливый лев) или маленькими и смелыми (на пример, смелая мышка, смелый воробей).

20. «Пряничная куколка»

Цель ◆ содействовать развитию у детей положительного образа Я.

В этой игре взрослый «лепит» из ребенка пряничную куклу. Для этого ребенок ложится на матрасик (или на стол учителя) и превращается в тесто. Сначала взрослый «замешивает тесто» – поглаживает тело ребенка, затем он добавляет в тесто различные качества и характеристики (по желанию ребенка), такие как красота, ум, хорошие друзья и т. п. После этого он приступает к лепке «куколки»: вылепливает ручки, ножки, тело, голову. Делает это он легкими поглаживающими движениями, приговаривая что-нибудь вроде: «Какие ручки замечательные получились, а головка еще лучше!» Когда «куколка» готова, взрослый вдует в нее жизнь со словами «Куколка, живи!». Затем взрослый предлагает ребенку подойти к зеркалу и посмотреть, какая чудесная куколка получилась.

Это упражнение можно проводить и в группе. В таком случае не только взрослый, но и все дети принимают участие в «лепке».

С 5 лет

21. «Мимическая гимнастика»

Цель ◆ способствовать развитию спонтанности детей.

Дети по очереди изображают те или иные чувства: страх, гнев, обиду, злость, любовь и т. п. При этом они как будто смотрят в зеркало. Роль «зеркала» играет вся остальная группа. Дети повторяют («отзеркаливают») изображенное ребенком чувство.

22. «Я очень хороший»

Цель ♦ способствовать повышению самооценки детей.

Ведущий предлагает детям повторить вслед за ним несколько слов. Каждый раз ведущий произносит слово с разной громкостью: шепотом, громко, очень громко. Таким образом, все дети прошептывают, затем проговаривают, затем кричат слово «Я», затем – слово «очень», потом – слово «хороший».

23. «Скажи Мишке добрые слова»

Цель ♦ способствовать повышению самооценки детей.

Дети перебрасываются мячиком и вспоминают, какие хорошие качества бывают у людей. Затем ведущий «приглашает» на занятие игрушечного мишку. Дети придумывают для него хорошие слова, заканчивая предложение «Ты —... (добрый, старательный, веселый)». Затем каждый по очереди «превращается в мишку» (при этом берет его в руки), а остальные дети говорят ребенку в роли мишки добрые слова.

24. «Непослушные подушки»

Цель ♦ предоставить ребенку возможность «легального» проявления непослушания.

Взрослый рассказывает детям о том, что у них в комнате для занятий появились непослушные подушки. Когда ими кидаешь друг в друга, они произносят «непослушные» слова, например: «Не хочу учиться... не буду есть...» и т. п. Затем ведущий предлагает детям поиграть в такие подушки. Игра происходит следующим образом: играет пара – взрослый и ребенок, остальные наблюдают за происходящим. Играют все дети по очереди.

Очень важно, чтобы «непослушные» слова произносились не только ребенком, но и взрослым.

25. «Обезьянки»

Цель ♦ способствовать развитию спонтанности детей.

Ведущий предлагает детям поиграть в обезьянок, которые любят кривляться и подражать друг другу. Все «превращаются» в обезьянок. Кто-то один (сначала это ведущий, а затем все дети по очереди) становится водящим – начинает кривляться, а все остальные повторяют его движения. Сначала водящий только гримасничает, потом добавляется кривляние телом, голосом, дыханием.

26. «Цветной снег»

Цель ♦ способствовать самовыражению детей.

Если занятия проходят зимой, можно набрать в ванночку снега и предложить детям прямо в ней слепить город (крепость, домик и т. п.) и раскрасить его гуашью. А затем составить рассказ о том, что получилось. Все это можно делать индивидуально, а можно – в подгруппах.

27. «Школа плохих привычек»

Цели

- ♦ способствовать проявлению истинных чувств ребенка;
- ♦ предоставить ребенку возможность получения опыта проживания незнакомой ситуации.

Ведущий предлагает детям поиграть в «школу плохих привычек». Эта школа – особенная, в ней учат плохим привычкам и за плохое поведение ставят хорошие отметки. В этой школе все ученики и учителя – животные. Каждый ребенок становится сотрудником этой школы – решает, кто он в школе и каким животным является. В этой роли он представляется группе и осуществляет какие-то действия (говорит что-нибудь, движется особым образом и т. п.). Надо помнить, что каждый ребенок должен демонстрировать именно плохое поведение. Например, директор школы может сказать: «Давайте поставим синяк кому-нибудь».

28. «Конкурс хвастунов»

Цель ♦ способствовать осознанию ребенком своих положительных качеств.

Взрослый предлагает детям посоревноваться в умении хвастаться. Они хвастаются по очереди, например, одна говорит: «Я – красивая», другой: «А я смелый», следующий: «А я доброжелательный», и т. п. Взрослый при этом подбадривает детей. Нужно стремиться к тому, чтобы сказать про себя как можно больше хорошего.

29. «Я могу!»

Цель ♦ способствовать развитию самоуважения детей.

Дети перебрасываются мячиком и громко перечисляют то, что они умеют хорошо делать. Например: «Я умею хорошо плавать!», «Я умею хорошо рисовать!», и т. п.

30. «Интервью»

Цель ♦ способствовать повышению самооценки детей.

Ребенок-водящий становится Взрослым. Он встает на стул, ведущий помогает ему принять взрослую позу, соответствующее выражение лица. Затем ведущий становится «корреспондентом газеты или журнала» и берет у ребенка интервью, в котором расспрашивает его о работе, семье, детях и т. п.

31. Рисунок «Мое взрослое будущее»

Цель ♦ способствовать повышению самооценки детей.

Детям предлагается нарисовать себя в будущем. После того как рисунки закончены, все обсуждают, что же позволило детям добиться такого прекрасного будущего. Какие усилия им пришлось приложить для этого?

32. «Материк»

Цель ♦ содействовать формированию доверия в группе.

Ребенок-водящий ложится на живот. Он – материк (или про сто земля, если ребенок маленький). На нем расположены два государства: на голове и на ногах. Государства начинают воевать друг с другом, причем побеждает то одно, то другое. Поле боя – спина ребенка, на которой ведущий руками изображает сцены сражений. Остановить войну может только материк (земля). Он устраивает землетрясение (ребенок пытается скинуть руки ведущего). Руки-воины разных государств сначала расходятся по домам, затем снова встречаются на поле (спине), заключают мир и благодарят материк (землю) за помощь.

33. «Что я люблю?»

Цель ♦ содействовать повышению самооценки детей и установлению атмосферы доверия в группе.

Дети перекидывают друг другу мячик и говорят при этом: «Я люблю делать...»

34. «Крылья»

Цель ♦ способствовать самовыражению детей.

Дети закрывают глаза и руками изображают крылья. Ведущий просит детей представить, что у них появились крылья, они теперь умеют летать. Куда они полетят? С кем? Что увидят? Дети, не открывая глаз, придумывают, а затем открывают глаза и рассказывают о своих фантазиях в группе.

35. «Разные голоса»

Цель ♦ способствовать самовыражению детей.

Ведущий заранее готовит карточки с рисунками кошки, голубя, поросенка и т. п. Дети берут карточки из стопки и озвучивают то животное, которое нарисовано на их карточке. Сначала надо произнести эти звуки с нейтральной интонацией, а затем – передавая голосом какое-нибудь чувство (гнев, радость, нежность и т. п.). Остальные участники угадывают, какое чувство изображает каждый ребенок.

36. «Вырази чувство глазами»

Цель ♦ способствовать самовыражению детей.

Ребенок и взрослый по очереди задумывают какое-либо чувство и стараются выразить его только глазами. Другие дети пытаются угадать, какое чувство выражает тот или иной ребенок. Остальную часть лица надо при этом чем-нибудь прикрыть, например, можно сделать для этого упражнения маску с прорезью для глаз.

37. «Хочу быть счастливым»

Цель ♦ способствовать развитию самоуважения детей.

Ведущий рассказывает детям сказку:

«Жил-был котенок, который очень волновался, вырастет ли он счастливым, и поэтому часто спрашивал у своей мамы:

– Мам! Я стану счастливым?

– Не знаю, сыночек. Я бы очень этого хотела, но сама не знаю, – отвечала мама.

– А кто знает? – допытывался котенок.

– Может быть, небо, может быть, ветер. А может быть, солнце. Они далеко, высоко, им виднее, – отвечала мама улыбаясь.

И тогда наш котенок решил сам поговорить с небом, ветром, солнцем. Залез он самую высокую березу в их дворе и закричал:

– Эй, небо! Эй, ветер! Эй, солнце! Я хочу быть счастливым!

И услышал он глухой сильный голос, чей он был, он так и не понял, но запомнил на всю жизнь:

– Ты хочешь быть счастливым – значит, будешь счастливым!»

После того как дети послушают сказку, они проигрывают ее. Каждый по очереди становится на стул в центре круга и громко кричит последние слова котенка, а группа громко отвечает: «Ты хочешь быть счастливым – значит, будешь счастливым».

38. «Медитация на счастье»

Цель ♦ способствовать развитию самоуважения детей.

Ведущий просит детей закрыть глаза и представить самих себя – совершенно счастливых. Пусть дети мысленно оглядятся вокруг и постараются увидеть, кто находится рядом с ними, где все это происходит. Затем дети берут альбомы и рисуют себя – такими, какими они себя увидели.

39. «Ракета»

Цель ♦ способствовать развитию самоуважения детей.

Детям предлагается «запустить в космос ракету». Все дети встают в круг, один ребенок становится ракетой – он стоит в центре круга. Все дети садятся на корточки и шепчут «у-у-у». При этом ребенок и группа вокруг него постепенно приподнимаются, увеличивая громкость голоса. Затем с громким криком «ух!» все подпрыгивают и поднимают руки вверх. Ребенку в роли ракеты предлагается гудеть громче всех и подпрыгнуть выше всех.

40. «Корабль»

Цель ♦ содействовать повышению самоуважения ребенка и установлению отношений доверия в группе.

Ребенок-водящий ложится на спину и превращается в корабль. Сначала корабль попадает в сильный шторм: ведущий «качает» «корабль» (толкает ребенка), сопровождая действия словами: «Кораблю трудно, но он выстоит. Волны хотят потопить его. Но он все равно выстоит, потому что он сильный». Буря заканчивается, теперь волны ласково поглаживают корабль и говорят ему: «Мы любим тебя, ты такой большой, сильный» (ведущий при этом мягко покачивает-поглаживает ребенка).

Эту процедуру можно провести с несколькими детьми.

41. «Счастливый сон»

Цель ♦ способствовать самовыражению и развитию оптимизма детей.

Дети закрывают глаза и вспоминают свой самый счастливый сон или придумывают его, если такой сон им еще не приснился. Затем рассказывают его группе и рисуют.

С 6 лет

42. «Неправильный рисунок»

Цель ♦ способствовать снижению у детей страха перед возможной ошибкой.

Детям предлагается нарисовать неправильный рисунок. Если они пытаются уточнить, что это значит, то ведущий ни в коем случае не должен ни давать каких-либо конкретных указаний по этому поводу, ни приводить примеры и т. п. После того как рисунки сделаны, дети объясняют, почему их собственный рисунок можно назвать неправильным, с чьей точки зрения он является не правильным.

43. «Сделай неправильный рисунок из правильного»

Цель ♦ способствовать снижению у детей страха перед возможной ошибкой.

Заранее готовятся черно-белые рисунки, на которых изображен ребенок в знакомых детям ситуациях: на уроке, с мамой на прогулке и т. п. Можно использовать рисунки, приведенные в Приложении (см. рис. 1, 2, 3). Каждый ребенок получает карточку с рисунком, и он должен дорисовать его так, чтобы он стал «не правильным».

44. «Давай все пачкать»

Цель ♦ способствовать расширению ролевого репертуара.

Ведущий просит детей придумать как можно больше способов испачкать школьную тетрадку (положить на нее пирожок, вытереть грязные руки и т. п.). Для того чтобы придать упражнению соревновательный характер, можно объявить конкурс – кто придумает больше способов? Вариант этого же упражнения: ведущий предлагает детям придумать, как за 5 минут навести самый большой беспорядок в комнате. После этого дети рисуют приду манное.

45. «Один день из жизни плохого-хорошего мальчика (девочки)»

Цели

- ♦ содействовать проявлению истинных чувств детей;
- ♦ предоставить детям возможность получения опыта «плохого ребенка».

Выбирается ребенок на роль водящего. Он должен изобразить один день из жизни плохого мальчика (девочки): он спит (ложится на стулья), просыпается, идет в школу, возвращается, играет, ложится спать и т. п. Ведущий и остальные участники при этом помогают наполнить каждый временной отрезок своим содержанием, играют роли плохих мамы, учительницы, папы и т. п. (по необходимости), стимулируя при этом проявление агрессии со стороны ребенка (осуждают его, наказывают и т. п.).

После того как ситуация проиграна, тот же ребенок изображает один день из жизни хорошего мальчика (девочки), соответственно остальные дети подыгрывают ему, изображая любящих его маму, папу, учительницу и т. п.

46. «Рисунок имени»

Цель ♦ содействовать повышению самоуважения детей.

Взрослый просит детей представить, что они уже выросли и стали кто-то известным мореплавателем, кто-то врачом, может быть, знаменитым ученым или писателем. Решено выпустить красивый альбом в честь каждого. На этом альбоме должно быть написано имя знаменитости, украшают его интересные рисунки. Каждый из детей с помощью взрослого придумывает, какие рисунки могут быть помещены в альбоме рядом с его именем, описывает их устно, а затем на листе бумаги пишет красиво свое имя и рисует задуманное. (Если дети не умеют писать, им помогает взрослый.)

47. «Передаю взглядом»

Цель ♦ содействовать повышению самоуважения детей.

Взрослый задумывает качество, которое ему нравится в том или ином ребенке. Затем внимательно смотрит ему в глаза, «передавая это чувство» (при этом очень важен контакт глаз). Ребенку необходимо догадаться, какое качество задумано.

Ведущий обращается ко всем детям по очереди. Упражнение можно повторять несколько раз.

48. «Скульптура моих хороших качеств»

Цель ♦ содействовать повышению самоуважения детей.

Ребенок-ведущий совместно со взрослым и группой вспоминает свои хорошие качества и подбирает к каждому пластилин определенного цвета. Затем определяет свое главное хорошее качество, размышляет о том, на что оно похоже, как его можно слепить. После этого он добавляет в скульптуру все другие свои хорошие качества.

49. «Передаю прикосновением»

Цель ♦ содействовать повышению самоуважения детей.

Взрослый задумывает какое-то качество, которое ему нравится в ребенке, прикасается к нему, а тот угадывает, какие качества задуманы. Таким образом ведущий обращается ко всем детям по очереди. Это упражнение может быть повторено несколько раз.

С 7 лет

50. «4 вопроса – 4 рисунка»

Цель ♦ помочь ребенку выйти на разговор о значимых для него переживаниях.

Ведущий раздает всем детям листы, разделенные на 4 равные части. Правила игры следующие: ведущий задает детям 4 вопроса (например: «Что в тебе нравится твоей маме?», «Что ты любишь делать вечером?»), на которые те отвечают маленькими рисунками. Затем дети по очереди показывают свои рисунки группе, которая пытается догадаться, какие рисунки соответствуют каким вопросам. При этом дети обсуждают содержание своих рисунков, сравнивают их между собой, находят общее и отличное в рисунках разных детей.

51. «Слова»

Цель ♦ помочь детям высказать собственную точку зрения по значимой проблеме.

Дети по очереди берут из колоды карточки, на которых написаны слова, значимые для них, например: «Злость», «Пятерка», «Опоздание», «Наказание», «Страх», «Двойка» и т. п. Затем они придумывают, что значат для них эти слова. Например, дети говорят: «Страх – это когда меня ругает мама», «Наказание – это когда папа меня наказывает», и т. п.

52. «Портрет моего хорошего Я»

Цель ♦ способствовать осознанию детьми своих положительных качеств.

Для каждого ребенка заранее готовится лист бумаги, оформленный как рамка для фотографии (можно использовать для этого рис. 4 – см. Приложение). Ребенок берет этот лист и с помощью взрослого записывает на нем свои положительные качества. После занятия он уносит этот лист с собой, чтобы показать его маме.

53. «Волшебный попугай»

Цель ♦ способствовать повышению уверенности в себе.

Для игры ведущий заранее готовит «билетики», на которых пишет ободряющие высказывания, адресованные детям. Например: «Твои движения стали более плавными и сдержанными», «Заметно, как ты взрослеешь и умнееешь», «Другие дети скоро будут уважать тебя еще больше», и т. п. Хорошо, если найдется игрушечный попугай, который будет «выдавать детям билетики». В процессе игры каждый ребенок вытягивает у попугая билетик и решает, кому подходит то или иное высказывание.

54. «Свечка»

Цель ♦ помочь ребенку выйти на разговор о значимых для него переживаниях.

Во время этого упражнения очень хорошо использовать свечку: зажечь ее, погасив свет, и предложить внимательно смотреть на нее до тех пор, пока каждый не разглядит в пламени то, что может помочь в трудной ситуации именно ему. Затем дети рассказывают группе, что им удалось увидеть в пламени свечи.

55. «Каким я буду, когда вырасту?»

Цель ♦ способствовать повышению самоуважения детей.

Детям дается инструкция: «Закройте глаза. Постарайтесь увидеть себя взрослыми. Рассмотрите, как вы одеты, что делаете, какие люди окружают вас. Эти люди вас очень-очень любят. За что они вас любят? Может быть, за вашу отзывчивость, за искренность, за честность? Может быть, за что-нибудь еще? А теперь откройте глаза и расскажите нам, какими вы станете, когда вы растете? Какие ваши качества будут нравиться окружающим?» Все дети по очереди рассказывают группе про то, что они себе представили.

56. «Гу-гу»

Цель ♦ способствовать самовыражению детей.

Ведущий заранее готовит карточки с написанными на них раз личными слогами, например, «гу-гу» или «гур-гур» и т. п. Дети по очереди берут по одной карточке и читают свой слог с разными чувствами, например, с чувством гнева, страха, радости, удивления и т. п.

57. «Шаги правды»

Цель ♦ способствовать повышению рефлексии детей.

Ведущий заранее вырезает из бумаги следы и выкладывает их на полу – от одной стены до другой. Один из детей становится водящим. Обращаясь к нему, взрослый называет какое-нибудь качество, которое, как он считает, тому присуще. Если ребенок соглашается с этим, то он делает по следам шаг вперед. Если нет, то остается на месте. Надо стремиться к тому, чтобы пройти по следам весь путь, оставаясь при этом честным.

58. «Говорят, что вы похожи...»

Цель ♦ способствовать повышению самооценки детей.

Один из детей (водящий) выходит в коридор. Ведущий говорит остальным примерно следующее: «Давайте вместе подумаем, напоминает ли нам этот ребенок что-нибудь приятное. Может быть, какой-то предмет или какое-то событие... Например, Але ша напоминает мне весеннее солнышко, а Маша – шоколадное мороженое. А что напоминает вам... (вышедший ребенок)?» Дети придумывают позитивные образы. Когда водящий возвращается, кто-то из детей перечисляет придуманные членами группы образы. Он должен определить, кто является автором того или иного образа.

С 8 лет

59. «Я хочу – они хотят – я поступаю»

Цель ♦ способствовать осознанию детьми мотивов своего поведения.

Взрослый задает ту или иную значимую для ребенка ситуацию, например: «Пришло время ложиться спать» или «Нужно ре шить, в какой одежде вы сегодня пойдете в школу». На полу раскладываются три листа бумаги, на одном написано крупными буквами «я хочу», на другом – «они хотят», на третьем – «я поступаю». Каждый ребенок поочередно встает на каждый из листов и говорит о том, как ему хочется обычно поступать в этой ситуации, чего хотят от него другие (мама, учительница), как он обычно поступает на самом деле.

60. «А как ты считаешь?»

Цель ♦ содействовать осознанию детьми ценности собственного мнения.

Для игры необходимо придумать проблемные ситуации, значимые для детей данного возраста, и описать их на листочках. Например: «Наташа забыла дома ластик, а учительница русского языка отругала ее». На обратной стороне этих листочков должны быть написаны слова: «А как ты считаешь, справедливо ли это?» Ведущий и ребенок по очереди вытягивают листочки, читают то, что на них написано, и высказывают свое мнение по поводу поступков того или иного действующего лица. Это упражнение создает ситуацию, в которой ребенок получает опыт высказывания собственного мнения и принятия его окружающими.

61. «Я протестую...»

Цель ♦ способствовать самовыражению детей.

Ведущий просит детей плотно сжать губы и, ощутив их напряжение, побыть некоторое время в этом состоянии.

После этого дети перебрасываются мячиком, по очереди заканчивая фразу: «Я протестую против плохих отметок!» При этом ребенок должен говорить очень громко, фактически кричать.

62. «Я решаю – я не решаю»

Цель ♦ содействовать осознанию детьми значимости собственного выбора.

Дети перебрасываются мячиком, заканчивая каждый по два предложения: «Я решаю сам...», «Я не решаю сам...»

63. «Кто ты?»

Цель ♦ способствовать развитию рефлексии у детей.

Дети становятся около стены, повернувшись к ней спиной. Ведущий кидает мячик по очереди каждому ребенку и задает ему при этом вопрос «Кто ты?». Тот, получив мячик, должен быстро ответить на вопрос и сделать шаг вперед. Например: я – ученик, я – сын, я – личность и т. п. Если ребенок не может сделать это, он остается на месте. В конце игры определяется, кому удалось продвинуться дальше всех.

64. «Раньше – сейчас»

Цель ♦ помочь осознанию детьми процесса своего изменения и взросления.

Ребятам раздаются таблички, которые они заполняют сами, а потом на доске заполняется общая сводная таблица.

РАНЫШЕ МЫ	СЕЙЧАС МЫ
Не умели...	Умеем...
Не любили...	Любим...
Не хотели...	Хотим...
Не знали...	Знаем...

После того как таблица будет заполнена, ведущий предлагает детям посмотреть, что в них изменилось. В результате обсуждения делается вывод о том, что человек постоянно меняется в лучшую сторону.

65. «Расскажи глазами»

Цель ♦ способствовать самовыражению детей.

Ведущий заранее готовит карточки, на которых написаны фразы: «Люби меня», «Я не люблю тебя», «Я не понимаю тебя», «Я доверяю тебе», «Я не могу открыться тебе», «Я ненавижу тебя». Сначала вслух прочитывается то, что написано на карточках, а затем они кладутся в колоду надписями вниз. Дети по очереди берут карточки, закрывают нижнюю часть лица бумагой и передают содержание надписи на карточке только глазами. Остальным нужно «услышать» сообщение ребенка и угадать, какая фраза написана на его карточке. Для этого упражнения можно изготовить специальную маску.

66. «Глазки-кокетки»

Цель ♦ способствовать самовыражению детей.

Так же, как и в предыдущем упражнении, прикрыв нижнюю часть лица бумагой, дети по очереди «говорят глазами» друг другу фразы, написанные на карточках: «Я очень злой», «Я тебя люблю» и т. п. Дети могут сделать для себя свои собственные маски. В таком случае после выполнения упражнения на маске рисуются реснички и дети, надев ее, «кокетничают» с ведущим.

67. «Счетные палочки»

Цель ♦ способствовать самовыражению детей.

Для этого упражнения нужны счетные палочки в количестве не менее 30 штук.

Счетные палочки сваливаются в кучку. Дети по очереди вытаскивают по одной палочке так, чтобы кучка не разрушилась, называя при этом то или иное чувство человека и ситуацию, в которой это чувство возникает.

68. «Значки»

Цель ♦ способствовать самовыражению детей.

Ведущий заранее готовит коробку с разными значками. На занятии он дает ее детям. Не заглядывая в коробку, дети по очереди достают из нее по одному значку. Рассматривают изображенное на нем и рассказывают, чем изображенная картинка близка их душе. Если ребенок может сделать это, он оставляет значок себе, если нет – кладет его обратно в коробку. В конце игры подсчитывается, сколько значков набрал каждый ребенок. Высказывания детей по поводу того или иного значка могут послужить основаниями для последующей беседы с психологом.

Например, Маша (10 лет, родители в разводе) вытаскивает значок с изображением зимы и рассказывает:

Снег близок моей душе. Я люблю рядом с лесом походить, чтобы рядом был снег. Такое ощущение, что я там была. Как будто я дома.

- А дома?
- А дома я чувствую себя хорошо.
- А когда плохо?
- Плохо в чужом доме. Если едем к кому-нибудь в гости, там бессонница.
- Почему?
- Просто незнакомое место.
- И оно тебе кажется...
- Кажется опасным.

Вытаскивает значок с изображением гор. Рассказывает:

– Горы – это свобода. Для меня это важно. Вот на каникулах ездила с мамой в дом отдыха и чувствовала себя как птица в клетке.

- Потому что все чужое?
- Да, теснит немного.
- А где чувствуешь себя свободно?
- На даче. Дома.

Вытаскивает значок с изображением лошади. Рассказывает:

- Люблю лошадей и других животных.
- Что они тебе дают?
- Доброту. Еще я люблю мифы и легенды.
- Они позволяют помечтать?
- Да.
- А ты в них какая, в твоих мечтах?
- Я рядом с лошадью.
- А чувствуешь себя как?
- Как рядом с лесом, с горами.
- Свободной?
- Да.

А может быть, сильной?

- Да.

Занятие подходит к концу. Я пробую обобщить:

– Маша, поправь меня, если я не права. Мне показалось, что для тебя очень важно чувство свободы. Но оно не зависит от того, много или мало вокруг тебя места. Вот в доме отдыха места было много, а ты не чувствовала свободы. Ты чувствуешь себя свободной, если рядом находятся близкие тебе люди или животные.

- Да, так и есть...

Часть 2. «Мои трудности». Упражнения, направленные на снижение у детей агрессивности и страхов

С 3 лет

1. «Мячик»

Цели

- ♦ формировать у детей доверие к окружающим;
- ♦ способствовать повышению самоуважения детей.

Поскольку у агрессивных детей чаще всего отсутствует доверие к окружающему миру на фоне сниженного самоуважения, им будет полезно следующее упражнение.

Ребенок садится на корточки, голову прижимая к коленям. Взрослый «лепит» из него мячик, поглаживая его с разных сторон. Если ребенок легкий, «мячик» можно поднять несколько раз вверх. Если присутствуют двое взрослых, «мячик» можно покидать друг другу.

С 4 лет

2. «Прогони Бабу Ягу»

Цели

- ♦ содействовать символическому уничтожению страхов детей;
- ♦ помочь детям проявить их агрессию в конструктивных целях.

Ребенка просят представить, что в стул залезла Баба Яга, надо обязательно прогнать ее оттуда. Она очень боится громких криков и шумов. Ребенку предлагается прогнать Бабу Ягу, для этого надо покричать и постучать по стулу пустыми пластмассовыми бутылками.

3. «Цирк»

Цель ♦ способствовать снижению у детей сверхконтроля за проявлением гнева.

Ведущий изображает дрессировщика, а дети – дрессированных собачек, лошадей, потом – тигров. Животные не всегда слушаются дрессировщика, а тигры даже рычат на него. Они не хотят слушаться дрессировщика, но он заставляет их делать это.

Потом дети и взрослый меняются ролями, роль дрессировщика они выполняют по очереди.

С 5 лет

4. «Конкурс художников»

Цель ♦ разрушать стереотипное восприятие агрессивных персонажей сказок и фильмов.

Ведущий заранее готовит черно-белые рисунки какого-нибудь сказочного агрессивного персонажа (рис. 5 – см. Приложение). Детям предлагается поиграть в художников, которые смогут сделать этот рисунок добрым. Всем детям даются заранее приготовленные рисунки,

к которым они пририсовывают «добрые детали»: пушистый хвост, яркую шляпку, красивые игрушки и т. п.

При этом можно устроить конкурс – чей персонаж выглядит добрее всех?

5. «Почему подрались мальчики»

Цель ♦ развивать у детей рефлексия (способность анализировать причины и следствия) своего агрессивного поведения.

Ведущий заранее готовит рисунок, на котором изображены дерущиеся мальчики (рис. 6 – см. Приложение). Показывает этот рисунок и предлагает придумать, почему ребята подрались, чем закончится драка, будут ли они жалеть о том, что подрались, и как можно было бы поступить по-другому.

На последующих занятиях можно рассматривать другие аналогичные рисунки, задавая те же вопросы.

6. «Я могу защитить...»

Цель ♦ формировать у детей способность использовать агрессивные действия в социально желательных целях.

Дети и ведущий перебрасываются мячиком. Тот, у кого в руках мячик, заканчивает фразу «Я могу защитить...». Если дети достаточно взрослые, можно использовать фразу «Я могу защитить..., потому что...».

7. «Три подвига Андрея»

Цель ♦ формировать у детей способность использовать агрессивные действия в социально желательных целях.

Упражнение можно выполнять индивидуально или в группе, в которой один ребенок на время становится основным действующим лицом, а остальные наблюдают за происходящим.

Ведущий рассказывает историю о мальчике Андрее, который часто дрался. Как-то раз он подрался на улице с незнакомым мальчиком и побил его. Но оказалось, что это был не мальчик, а волшебник. Он рассердился на Андрея и забросил его на фантастическую планету. Выбраться оттуда домой Андрей сможет только тогда, когда совершит три подвига, очень трудных и опасных. Далее дети вместе с ведущим придумывают и разыгрывают эти подвиги, например, как Андрей избавил город от громадного зло го дракона или спас маленькую девочку от беспощадного бандита. Остальные дети при этом играют сопутствующие роли, например, роли дракона, замка, в котором он жил, деревьев в дремучем лесу по дороге к замку и т. п. Каждый подвиг может разыгрываться на отдельном занятии.

8. «Я не упаду»

Цель ♦ формировать у детей доверие к окружающим.

На полу ведущий раскладывает канат (толстую веревку) примерно двухметровой длины, так, чтобы получилась какая-нибудь замысловатая фигура. Один ребенок снимает обувь и становится на край каната двумя ногами (пяточка одной ноги касается пальцев другой). Ему завязывают глаза. Затем взрослый, страхуя ребенка, дает команды, способствующие его передвижению по канату («шаг вперед», «шаг влево», «шаг вправо» и т. п.). Ребенку необходимо, не сойдя с каната, пройти его весь – с начала до конца. Это упражнение выполняют по очереди все дети.

Упражнение можно повторять несколько раз, постепенно усложняя траекторию пути, – начинать с простых фигур из каната, затем усложнять их.

9. «Мышарик»

Цели

- ◆ предоставить детям возможность отреагировать на свои агрессивные чувства;
- ◆ формировать у детей доверие к окружающим.

Ведущий рассказывает детям сказку и при этом делает одному из них массаж. Ребенок ложится на матрасик (можно на учительский стол), а взрослый рассказывает сказку, руками изображая действия персонажей на спине ребенка. «Жил-был маленький мышарик, вот как-то раз решил он поселиться на спине у (Кати, Вани...) около шеи (ведущий бегаёт пальцами по спине ребенка, затем “ложится спать” около его шеи). Но хитрый заяц решил съесть мышарика, он прискакал на спину к (Кате, Ване...) (пальцы ведущего скачут по спине ребенка). Нашел заяц мышарика и давай его зубами хватать (ведущий пощипывает спину ребенка). Но мышарик рассердился и съел зайца (ведущий захватывает зайца своей ладонью)». Далее на спину ребенка приходят олень, волк, медведь, слон. Ведущий разыгрывает на спине ребенка бои этих животных с мышариком. Всякий раз мышарик одерживает победу. Затем ведущий говорит, что от такого количества съеденного у мышарика заболел живот, он идет в туалет (ведущий на некоторое время сжимает свою руку в кулак и прижимает его к спине ребенка), а затем снова весело гуляет (ведущий бегаёт пальцами по спине ребенка).

10. «Петушиный бой»

Цель ◆ стимулировать проявление агрессии у детей со страхами, аффективная стимуляция ребенка.

Дети со страхами часто имеют трудности в проявлении агрессии, поэтому им будет полезно следующее упражнение.

Двое детей – петушки, – прыгая на одной ноге, дерутся подушками. При этом они стараются сделать так, чтобы соперник наступил второй ногой на пол, что означает его проигрыш.

11. «Конкурс “боюсек”»

Цель ◆ предоставить детям возможность актуализировать свой страх и поговорить о нем.

Дети быстро передают друг другу мячик. Получивший его должен назвать тот или иной страх человека, например, боязнь темноты, боязнь одному оставаться дома, боязнь вампиров и т. п. Выглядит это так: ребенок, получивший мяч, называет какой-нибудь страх, например: «Дети боятся оставаться одни», после чего передает мяч другому ребенку. Тот говорит свою фразу, например: «Дети боятся спать одни», и передает мяч следующему и т. п. Повторяться нельзя. Кто не может быстро придумать страх, выбывает из игры. В конце определяется победитель конкурса – это ребенок, который назовет как можно больше «боюсек».

12. «Чужие рисунки»

Цель ◆ предоставить детям возможность обсудить свои и чужие страхи.

Детям показывают нарисованные другими детьми «страхи». Глядя на эти рисунки, дети должны рассказать, чего, по их мнению, боялись авторы рисунков и как им можно было бы помочь.

13. «Закончи предложение»

Цель ♦ предоставить детям возможность актуализировать свой страх и поговорить о нем.

Детям предлагается по очереди закончить предложения: «Дети обычно боятся...» «Взрослые обычно боятся...» «Мамы обычно боятся...» «Учителя (воспитатели) обычно боятся...»

При обсуждении делается вывод о том, что иногда страх испытывают все люди и это совсем не стыдно. Причем часто бывает так, что некоторые страхи с возрастом исчезают, например, ни один взрослый уже не боится оставаться один дома, а подростки даже любят быть одни и закрывают дверь своей комнаты.

14. «Очень страшное»

Цель ♦ предоставить детям возможность актуализировать свой страх и поговорить о нем.

Каждому из детей предлагается нарисовать рисунок на тему «Что-то очень страшное», а затем рассказать о нем.

15. «Превратись в игрушку»

Цель ♦ предоставить детям возможность проявить реальные чувства.

Каждый ребенок выбирает из кучи маленьких пластмассовых игрушек, изображающих агрессивных персонажей, ту, в которую он хотел или мог бы превратиться. Затем от имени этой игрушки составляет рассказ. Понятно, что в рассказе присутствуют собственные конфликты и желания.

16. «Книга моих подвигов»

Цель ♦ содействовать повышению самооценки детей.

Сначала ведущий вместе с детьми придумывает историю о том, как ребенок совершает подвиг – побеждает какое-либо злое существо. Затем ведущий вместе с одним из детей разыгрывает эту ситуацию, остальные дети наблюдают за тем, как это происходит. После этого каждый ребенок придумывает и рисует «свой собственный подвиг». После того как рисунки готовы, дети показывают их группе и рассказывают о них.

17. «Одень страшилку»

Цель ♦ дать детям возможность поработать с предметом своего страха.

Ведущий заранее готовит черно-белые рисунки какого-нибудь страшного персонажа: Бабы Яги, привидения и т. п. (образец такого рисунка – см. рис. 7 в Приложении). Каждый ребенок полу чает экземпляр рисунка. Он должен «одеть его» при помощи пластилина. Ребенок выбирает пластилин нужного ему цвета, отрывает маленькие кусочки и размазывает их внутри контура страшиллки. Когда дети «оденут» свои страшиллки, они рассказывают о них группе. Ведущий стимулирует рассказы своими вопросами. Например: что этот персонаж любит и не любит, кого боится, кто боится его? И т. п.

18. «Дорисуй страшного»

Цель ♦ помочь детям в проявлении чувств по отношению к предмету страха.

Ведущий заранее готовит незавершенные черно-белые рисунки страшного персонажа: скелета, привидения и т. п. (за образец можно взять рис. 8 – см. Приложение). На занятии он

раздает эти рисунки детям и просит дорисовать их. Затем дети показывают свои рисунки и рассказывают истории про них.

С 6 лет

19. «Школа пуганья»

Цели

- ◆ предоставить детям возможность актуализировать чувство страха и отреагировать свои агрессивные чувства;
- ◆ развивать у детей рефлексия агрессивного поведения и обучать их контролировать свои действия в угрожающих ситуациях.

Взрослый предлагает детям поступить в необычную школу – школу пуганья. На уроках в этой школе учащиеся учатся пугать друг друга различными способами.

Урок 1. «Испугаем разными способами»

Дети должны придумать разные способы того, как можно испугать человека (взрослый их записывает). Если дети затрудняются словесно выразить предлагаемые варианты, взрослый помогает им. Как правило, дети говорят, что человека можно испугать криком, громким стуком, страшными словами, страшным смехом, страшным лицом или картинкой.

После этого взрослый выдает одному из детей задание испугать остальных тем или иным способом из составленного ранее списка. За каждое выполненное задание в специальном дневничке ставятся плюсы. При этом взрослый обращает внимание каждого ребенка на то, чтобы он строго следовал предложенному заданию, например: «Испугать только лицом, но молча», или «... только криком, но не меняя выражение лица». Можно предложить ребенку подойти к зеркалу и убедиться в том, что страшный крик или страшные слова («Я тебя съем» и т. п.) не сопровождаются изменениями мимики. В этом случае ребенок учится осознавать и контролировать свои действия.

В конце урока ведущий договаривается с детьми, что все «изученное» в этой необычной школе должно остаться тайной, чтобы никто из ребят об этом не узнал. Это необходимо для того, чтобы дети не начали применять «полученные знания» на практике в классе или в группе детского сада.

Естественно, занятие должно заканчиваться расслаблением детей. Можно предложить им удобно устроиться в креслах, закрыть глаза и послушать звуки в комнате, в коридоре, на улице. При этом ведущий сам закрывает глаза, слушает звуки и некоторые тихонечко называет, чтобы привлечь к ним внимание детей.

Урок 2. «Рисунок чего-то очень страшного»

Детям предлагается нарисовать что-то «...такое страшное, чего можно испугаться». Затем один или несколько рисунков «оживляются» или инсценируются для того, чтобы дать детям возможность открыто проявить чувство страха.

Урок 3. «Страшная маска»

Каждому ребенку предлагается, используя маленькие кусочки пластилина, сделать на бумаге маску какого-нибудь страшного персонажа. При этом взрослый следит за тем, чтобы

кусочки тщательно размазывались по бумаге, и с помощью вопросов «Где он живет? Что он любит?» и т. п. побуждает ребенка рассказывать о своем персонаже. Особое внимание уделяется тому, чтобы ребенок тщательно изобразил глаза, по возможности описал словами взгляд персонажа. Очень важно, чтобы в маске присутствовали средства проявления агрессии (клыки, зубы, ядовитая слюна, рога и т. п.), а также свидетельства ее проявления (например, кровь). После того как маска будет готова, ребенок вырезает, а затем примеряет ее и рассматривает себя в зеркале. Можно предложить ему побыть в роли этого персонажа, произнести какие-нибудь страшные звуки, попугать кого-либо. Затем маску надевает ведущий или другой участник и пугает ребенка, который должен показать испуг как можно выразительнее.

Урок 4. «Страшная рука»

Предлагается тем же способом, что и на предыдущем уроке, с помощью пластилина изобразить на бумаге руку страшного персонажа. Для этого каждый ребенок сначала обводит свою руку, затем обмазывает ее пластилином так, чтобы она стала «очень-очень страшной». Потом можно предложить желающим составить рассказ, в котором главным героем была бы созданная ими страшная рука.

Урок 5. «Страшный рисунок на полу»

Для выполнения этого упражнения необходим кусок обоев или бумаги по росту ребенка. Упражнение можно выполнять индивидуально или в группе, в которой один ребенок на время становится основным действующим лицом, а остальные наблюдают за происходящим.

Ведущий предлагает этому ребенку нарисовать портрет какого-нибудь страшного сказочного персонажа в полный рост. Для этого на пол кладется кусок обоев или бумаги, ребенок на него ложится, а взрослый обводит контуры его тела. Затем сам ребенок, другие участники и взрослый вместе раскрашивают полученный контур так, чтобы он был похож на выбранный ребенком образ. Если на предыдущих занятиях ребенок рисовал страшную маску, можно сразу же положить ее на контур тела. Получается очень страшный портрет очень страшного героя.

Урок 6. «Страшный кукольный театр»

Так же, как и предыдущее, это упражнение можно выполнять индивидуально или в группе, в которой один ребенок на время становится основным действующим лицом, а остальные наблюдают за происходящим.

На этом занятии ребенок сначала вырезает по контуру фигуру очень страшного сказочного героя. Затем ему предлагается устроить кукольный театр.

Два составленных вместе стула закрывают куском ткани (лучше черной). Это – ширма, сверху кладут вырезанную фигуру. Взрослый и остальные дети, исполняющие роль зрителей, хлопают, как перед началом спектакля. Ребенок садится на корточки за ширму и сочиняет рассказ от лица этого сказочного героя – рассказывает о том, где он жил раньше, что он любит сейчас, и т. п.

Потом взрослый и ребенок меняются ролями. Ребенок становится зрителем, а взрослый – страшным персонажем. При этом взрослый видоизменяет рассказ ребенка: его персонаж раньше был нормальным хорошим человеком, но его заколдовала злая ведьма. Теперь же он хоть и совершает злые дела, но ему грустно и одиноко. Он просит зрителей расколдовать его. Ребенок расколдовывает страшного героя, а потом опять идет за ширму и составляет свой рас-

сказ, по возможности похожий на рассказ взрослого. Взрослый «расколдовывает» его и предлагает ему в будущем защищать детей и взрослых от таких же не расколдованных героев.

Фактически вся процедура представляет собой серию упражнений. Они могут выполняться последовательно или же в свободном порядке, в индивидуальной работе или в группе. В последнем случае остальные участники «работают» на одного ребенка, хотя и сами получают при этом положительный опыт.

20. «Планеты»

Цель ♦ предоставить детям возможность отреагировать агрессивные чувства и способствовать развитию у них навыка самоконтроля.

Детям предлагается путешествие по различным планетам, каким – они должны придумать сами. Взрослый раскладывает на столе вырезанные из бумаги круги разного размера – планеты – и просит детей придумать им названия и представить себе людей, которые на этих планетах будут жить. Далее дети вместе со взрослым путешествуют по планетам, взаимодействуют с существами, которые их населяют. Каждый из детей является хозяином одной планеты. Он определяет характер ее обитателей, основные конфликты на планете и т. п. Когда все дети «прибывают» на его планету, он играет роль местных жителей, которые либо вступают в контакт с гостями, либо конфликтуют с ними, к примеру, заставляя все время учиться или работать, и т. п.

21. «Маленькие человечки»

Цель ♦ способствовать снижению у детей сверхконтроля за проявлением гнева.

Для проведения упражнения ведущий заранее готовит вырезанных из плотной бумаги маленьких человечков: мужчину и женщину (например, см. рис. 9 в Приложении). Детям предлагается раскрасить их, придумать им имя, а затем разыграть какую-нибудь историю, в которой бы присутствовали злые люди.

22. «Рисование кусочками»

Цель ♦ предоставить детям возможность проявления реальных чувств.

Это упражнение полезно детям с деструктивной, берущей свое начало в раннем возрасте (от года до трех лет) агрессивностью. Таким детям нравятся любые процессы разрушения – рвать, ломать, резать и т. п. В то же время они могут испытывать трудности в рисовании из-за страха сделать ошибку. Им будет полезно следующее упражнение.

Детям предлагается сначала разрезать листы цветной бумаги на мелкие кусочки, а затем сделать из них любую аппликацию на чистом листе. После этого можно составить рассказ по выполненной аппликации.

23. «Дом ужасов»

Цель ♦ предоставить ребенку возможность для актуализации своего страха.

Детям предлагается представить и нарисовать Дом ужасов и его обитателей. Затем дети по очереди показывают группе свои рисунки. Выбирается один самый страшный Дом ужасов, этот рисунок «оживляется». Имеется в виду, что из одного или нескольких участников ребенок – автор рисунка – «строит»

Дом ужасов. Остальные играют роли его обитателей и по заданию автора рисунка выполняют те или иные действия.

24. «Лабиринт страхов»

Цель ♦ предоставить ребенку возможность для актуализации своего страха.

Детям дается рисунок, на котором изображен пустой лабиринт (см. рис. 10 в Приложении). Предлагается «заселить» его страшными персонажами. После выполнения задания дети показывают работы группе, рассказывают о них. Ведущий старается сделать так, чтобы работы вызвали неагрессивный смех детей.

25. «Парикмахерская»

Цель ♦ снизить степень страха через придание объектам страха несвойственных им, непривычных характеристик.

Ведущий просит детей закрыть глаза и представить себе какое-нибудь страшное существо, которого обычно боятся все дети. Затем они рисуют то, что представили. После этого взрослый рассказывает, что это существо – девушка, которая собирается выйти замуж. Поэтому ей необходимо посетить парикмахерскую, где ей сделают красивую прическу. Ребенок выступает в роли парикмахера, а затем визажиста, то есть рисует ей красивую прическу, подкрашивает глаза, надевает серьги и т. п. Если это существо мужского пола, то можно сделать красивую стрижку, нарисовать модный галстук, пиджак и т. п.

26. «Страшная сказка по кругу»

Цель ♦ помочь детям довести страх до гротеска.

Дети при помощи ведущего, по очереди добавляя каждый по 1–2 предложения, сочиняют страшную сказку. Сказка должна «нагромоздить» так много страшного, чтобы обратить страшное со держание в смешную противоположность. Например:

«Алеша по дороге в школу увидел собаку. Она оказалась громадной. Она была к тому же очень голодна. Алеша очень испугался. Собака с оскаленной пастью бросилась к Алеше. Алеше некуда было спрятаться. Он снял рюкзак и стал туда залезать, чтобы спрятаться от собаки. Собака начала страшно лаять. Алеше от страха захотелось в туалет. Потом он начал громко кричать: „Помогите!“»

Собака испугалась его и убежала. Оказывается, она почуяла запах бутерброда из Алешинного рюкзака и ждала, что он угостит ее».

27. «Больница»

Цель ♦ вызвать у детей сопереживание объектам страха.

Детей просят закрыть глаза и представить какое-либо страшное существо, которого обычно боятся все дети. После этого предлагают нарисовать того, кого они представили. Затем взрослый сообщает, что у страшного существа очень болят зубы, распухла щека. Каждому ребенку нужно нарисовать на его лице страдание (слезы, повязку и т. п.). Затем взрослый рассказывает, что это существо очень боится идти к врачу, оно, так же как и дети, не любит лечить зубы. Ребенку нужно превратиться в доброго и внимательного врача, которого никто не боится, и «вылечить» это страшное существо – нарисовать его заново, но уже веселым и счастливым.

С 7 лет

28. «Азбука страхов»

Цель ♦ снизить уровень страха через идентификацию с его объектами.

Детям предлагается нарисовать различных страшных персонажей из сказок и фильмов и расположить их в алфавитном порядке, например: Б – Баба Яга, Г – Гингема, Д – Дракула и т. п. Потом каждый ребенок может составить свою книжечку, назвав ее «Азбука страхов». Работа обычно проводится на нескольких занятиях. На каждом занятии, закончив рисунок, дети по очереди превращаются в своих персонажей и пугают друг друга. Тем самым ребенок идентифицируется с объектами своих страхов.

С 8 лет

29. «Чего я боялся, когда был маленьким»

Цели

- ♦ предоставить детям возможности для актуализации своих страхов;
- ♦ способствовать осознанию страха как нормального человеческого чувства.

Ведущий рассказывает детям о своих собственных детских страхах, тем самым показывая им, что страх – нормальное человеческое чувство и его не надо стыдиться. Затем он просит детей представить себя маленькими и вспомнить, чего они тогда боялись. Делается вывод, что боятся все люди, но чем старше они становятся, тем меньше они испытывают чувство страха.

С 9 лет

30. «Придумай веселый конец»

Цель ♦ снизить уровень страха через придание объектам страха несвойственных, непривычных характеристик.

Взрослый читает детям страшную сказку и просит придумать к ней веселое окончание:

«Жила-была девочка, и были у нее мама и папа. Однажды пошли родители в магазин, купили кучу ананасов и две черные перчатки. Вскоре одна из перчаток потерялась, а оставшуюся мама положила на подоконник.

Ночью девочка долго не могла заснуть, ее мучили дурные предчувствия. Вдруг в полночь она услышала душераздирающие крики, доносящиеся из родительской спальни. Девочка немедленно побежала туда. Когда она вошла в комнату, то услышала сдавленный крик мамы. Это черная перчатка душила ее за горло. Мама дернулась и затихла. Тут девочка с ужасом заметила, что черная перчатка приближается к ней...»

Часть 3. «Я и другие». Упражнения, направленные на улучшение взаимоотношений с окружающими

С 3 лет

1. «У птички болит крылышко – пожалей птичку»

Цель ♦ способствовать формированию у детей умения любить окружающих.

Один из детей превращается в птичку, у которой болит крылышко. Он старается показать, что он грустит. Ведущий предлагает ребятам «пожалеть птичку». Первым «жалеет» ее сам ведущий, который надевает на руку куклу-котенка и его лапками гладит «птичку» со словами: «Птичка... (Саша, Маша) хорошая». Затем другие дети надевают куклу-котенка на руку и тоже «жалуют птичку».

2. «Кто лучше разбудит»

Цель ♦ способствовать формированию у детей умения любить окружающих.

Один ребенок превращается в кошечку и засыпает – ложится на коврик в центре группы. Ведущий просит детей по очереди будить «спящую кошечку». Желательно делать это по-разному (разными словами, разными прикосновениями), но всякий раз ласково. В конце упражнения дети все вместе решают, кто «будил кошечку» наиболее ласково.

3. «У кого больше „любимок“?»

Цель ♦ способствовать формированию у детей умения любить окружающих.

Ведущий говорит о том, что у каждого человека есть много «любимок» – людей, которых они любят. Предлагается конкурс: назвать как можно больше своих «любимок», то есть любимых людей. При обсуждении делается вывод о том, как хорошо, когда у человека много людей, которых он любит.

4. «Кто пришел к нам в гости?»

Цели

- ♦ способствовать развитию самоуважения детей;
- ♦ активизировать доброжелательное отношение детей к сверстникам.

Ведущий отводит в сторону двоих-троих детей из группы и договаривается с ними о том, что они будут изображать животных, которые придут в гости к ребятам. Дети решают, каких именно животных они изображают и как они будут это делать.

«Гости» по очереди входят в круг, ведущий, обращаясь к другим детям, говорит примерно следующее: «Посмотрите, какой замечательный зверь к нам пришел, какие у него глазки, как он красиво движется...» и т. п. Детям необходимо сначала догадаться, какие звери к ним пришли, а потом сказать, какое настроение у них было. Затем ведущий спрашивает, как они догадались, что на строение хорошее, веселое, радостное, ведь звери молчали. Делается вывод, что настроение можно узнать по выражению лица.

5. «Покажу, как я люблю»

Цель ♦ способствовать формированию у детей умения любить окружающих.

Ведущий говорит, что можно показать человеку, что ты его любишь, только прикосновениями, без слов. Далее один из ребят пре вращается в маму, другой – в ее сыночка, и они показывают, как они любят друг друга. Следующая пара – «мама» и «дочка», потом – «бабушка» и «внук» и т. п. В конце упражнения обсуждается, кто и как сумел удачнее всех показать, «как он умеет любить».

6. «Листочек падает»

Цель ♦ развивать у детей умение сотрудничать.

Ведущий поднимает над столом лист бумаги (на расстояние около метра), затем отпускает его и обращает внимание детей на то, как плавно он спускается вниз и ложится на стол. После этого ведущий просит детей превратить свои руки в листочки бумаги. Ведущий снова поднимает лист бумаги – дети поднимают руки вверх. Ведущий отпускает лист, он опускается на стол. Детям нужно сделать то же самое, то есть плавно опустить руки на стол одновременно с листом бумаги. Упражнение можно повторить несколько раз. Ведущий подчеркивает умение ребят действовать согласованно, вместе.

7. «Карандашик – кисточка»

Цель ♦ развивать у детей умение сотрудничать.

Ведущий показывает детям, как изображать карандашик – напряженной, вытянутой вперед рукой. Потом все вместе изображают кисточку – мягкой изогнутой рукой. Затем ведущий дает детям разные команды. По команде «Карандашик!» – дети напрягают руку, изображая карандаш, по команде «Кисточка!» – расслабляют руку. Через некоторое время в упражнение можно включить вторую руку... Ведущий подчеркивает умение ребят действовать согласованно, вместе.

С 4 лет

8. «Волшебник»

Цель ♦ содействовать формированию доверия в группе.

Дети встают в круг, кладут друг другу руки на плечи. Затем один из детей становится «волшебником». Ему завязывают глаза и переводят в другое место круга. Теперь рядом с ним стоят другие. Положив руки на плечи стоящих рядом детей, «волшебник» должен угадать, кто это.

9. «Обижаться не могу, ой, смеюсь, кукареку!»

Цель ♦ способствовать уменьшению обидчивости у детей.

Один ребенок садится на «волшебный стульчик», другой понарошку должен обидеть его. Взрослый начинает при этом говорить слова: «Обижаться не могу...» – ребенок продолжает: «Ой, смеюсь, кукареку!»

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.