

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД КРАСНОДАР
«ЦЕНТР РАЗВИТИЯ РЕБЕНКА – ДЕТСКИЙ САД №232»



Методическая разработка

«Воспитание эмоционального интеллекта ребенка. Охрана психического здоровья ребенка»

Составила: заместитель заведующего по ВМР Бакулевич О.А.

2020 г.

Содержание

Пояснительная записка	3
Методические ресурсы для педагога и родителей	4
Консультация для родителей «Психологические особенности детей дошкольного возраста. Что такое психологическое здоровье и почему его надо охранять?»	12
Консультация для воспитателей «Развитие эмоционального интеллекта у дошкольников»	15
Анкета для родителей «Определите свой стиль воспитания»	20
Картотека игр на снятие психоэмоционального напряжения	24

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

В настоящее время проблема изучения связи чувств и разума, эмоционального и рационального, их взаимодействия и взаимовлияния вызывает к себе все больший интерес и приобретает особую актуальность. Это связано с изменениями, происходящими в обществе и модернизации Российского образования. В качестве одной из основных целей ДОО предлагается воспитание людей, которые способны к сотрудничеству, отличаются мобильностью, динамизмом, конструктивностью. Период дошкольного детства является одним из ключевых в социальном развитии личности, так как это период интенсивного эмоционального развития ребенка.

Согласно новейшим исследованиям, успешность человека зависит от коэффициента эмоционального развития (EQ) на 80%, тогда как от коэффициента умственного развития (IQ) на 20%. Под успехом здесь понимается не только профессиональная карьера, но и успех в отношениях с окружающими, в семье и в повседневном общении с другими людьми. Данный термин «успех» описывает целый ряд человеческих особенностей: характер, тактичность, человечность, тонкость чувств. Человек, не способный понимать свои эмоции и эмоции других людей, не умеющий регулировать ими – не может в жизни быть успешным. Так вот, умение выстраивать отношения в любых условиях является смыслом развития эмоционального интеллекта. Термин – «эмоциональный интеллект» - введен в научный обиход в 1990 году американскими психологами Питером Сэловеем и Джоном Майером и его определение звучит как «способность человека распознавать эмоции, понимать намерения, мотивацию и желание, как свои собственные, так и других людей, а так же способность правильного управления эмоциями, которое содействует решению практических задач при эмоциональном и интеллектуальном росте личности». В России эта проблема рассматривается учеными Ю.Н.Емельяновым, Д.В. Ушаковым, В.Н. Кунициной и др.

Эмоциональный интеллект играет важную роль в жизни каждого человека. Однако, для того чтобы этот уникальный вид интеллекта проявлялся и сработал, он должен развиваться не путем тренингов и семинаров во взрослой жизни, а еще в детском возрасте. Эмоциональный интеллект ребенка является фундаментом для дальнейшего становления личности ребенка и во многом определяет особенности самосознания человека, его отношение к миру, поведение и самочувствие среди людей.

Психика ребенка дошкольного возраста характеризуется повышенной ранимостью и легкой истощаемостью. Многие воздействия окружающего мира могут оказаться для него сверхсильными и явиться причиной нервных реакций и даже нервных расстройств.

Взрослые должны знать границы психоэмоциональных возможностей малыша 3—6 лет и не допускать действия тех раздражителей, которые слишком сильны для ребенка и могут вызвать срыв высшей нервной деятельности, привести к развитию нервного заболевания.

Данная методическая разработка содержит информацию, которая будет полезной для педагогов ДОО и родителей дошкольников при планировании и организации воспитательной работы по развитию у дошкольников эмоционального интеллекта, охране и укреплению психического здоровья детей.

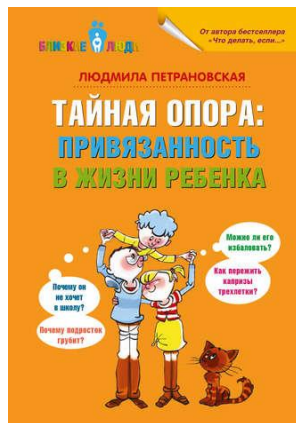
МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕСУРСЫ ДЛЯ ПЕДАГОГА И РОДИТЕЛЕЙ



Джон Готтман – известный во всем мире психолог, завоевавший признание работами в области семейных отношений, рассказывает о пяти шагах эмоционального воспитания, которые помогут лучше понимать настроение ребенка и мотивы его поведения, позволят обсуждать эмоции на понятном ему языке и научить его справляться с негативными эмоциями, тяжелыми ситуациями и проблемами, а также заложат основу для поддержания близких отношений с ребенком на всех этапах его развития. Книга содержит практические материалы: тест на определение стиля родительского воспитания и стратегию исправления стиля в лучшую сторону, практические примеры и рекомендации. (Книга в электронном формате имеется в библиотеке МБДОУ)



[В.Г. Алямовская и С.Н. Петрова "Предупреждение психоэмоционального напряжения у детей дошкольного возраста"](http://adalin.mospsy.ru/1_03_00/1_03_02d.shtml) (активная ссылка. Текст книги размещен на сайте Центр Адалин http://adalin.mospsy.ru/1_03_00/1_03_02d.shtml)



Людмила Петрановская – автор серии книг для детей «Что делать, если...», известный психолог-педагог, руководитель вебинаров на тему взаимоотношений в семье и лауреат премии Президента РФ представляет продолжение серии «БЛИЗКИЕ ЛЮДИ: психология отношений».

«В книге мы пройдем вместе с ребенком и его родителями через все детство: от рождения до взрослости. Мы построим «дорожную карту» взросления и рассмотрим роль привязанности в этом процессе. Конечно, развитие ребенка многопланово, меняются и развиваются его тело, его интеллект и способности, но мы сосредоточимся только на одной линии: его отношениях со «своими» взрослыми, тем, как они, с одной стороны, зависят от развития всего остального, с другой – влияют на это развитие. Каждая глава книжки – это очередной этап детства. Каждый этап – это новые задачи возраста, новые потребности ребенка, новые возможности, но и новые риски, если потребности не будут удовлетворены. Мы постараемся понять логику: как зависимость и беспомощность превращаются в зрелость, как наши любовь и забота год за годом формируют в ребенке тайную опору, на которой, как на стержне, держится его личность». (Книга в электронном формате имеется в библиотеке МБДОУ)



Малыш, который получает полноценное питание и хороший медицинский уход, но лишен полноценного общения со взрослым, плохо развивается не только психически, но и физически: он не растет, худеет, теряет интерес к жизни. «Проблемные», «трудные», «непослушные» и «невозможные» дети, так же как дети «с комплексами», «забытые» или «несчастные» – всегда результат неправильно сложившихся отношений в семье. Книга Юлии Борисовны Гиппенрейтер нацелена на гармонизацию взаимоотношений в семье, ведь стиль общения родителей сказывается на будущем их ребенка! (Книга в электронном формате имеется в библиотеке МБДОУ)



В пособии изложена оригинальная методика развития и комплексной коррекции различных сторон психики детей дошкольного и младшего школьного возраста. Обобщая свой многолетний опыт, автор предлагает читателям курс специальных игровых занятий, направленных на совершенствование у детей внимания, памяти, воображения, эмоций, нравственных представлений; дает методические указания по проведению этих занятий.

РЕСУРСЫ В СЕТИ ИНТЕРНЕТ

1. Подборка статей, методов и приемов работы по теме «Психическое и физическое здоровье ребенка».

Сайт Центр Адалин http://adalin.mospsy.ru/1_03_02.shtml

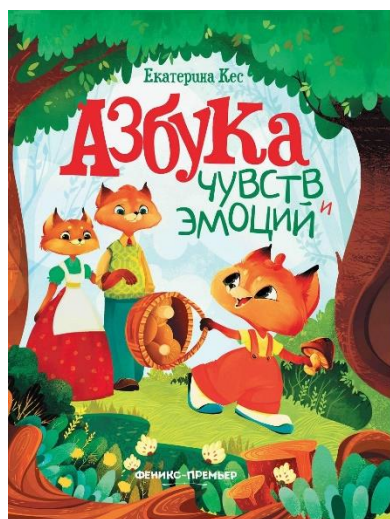
Краткое содержание: Развитие ребенка и его здоровье. Стресс у детей. Вкусное снотворное. Игры, которые лечат. Психотерапевтические игры. Дыхательные упражнения. Предупреждение психоэмоционального напряжения у детей дошкольного возраста. Упражнения на снятие нервного напряжения у детей. Упражнения на развитие эмоциональной сферы.

2. [Психологические тесты для детей](http://adalin.mospsy.ru/1_03_21.shtml) http://adalin.mospsy.ru/1_03_21.shtml

- [Почему родители не обращаются за помощью к психотерапевту](#)
- [Песочная психотерапия](#)
- [Сказкотерапия](#)
- [Детские тайны открывает сказка. Тест "Сказка"](#)
- [На помощь приходят... сказки](#)
- [Детские рисунки как проективная техника](#)
- [Адаптированный для родителей вариант рисуночной методики "Моя семья"](#)
- [Тест. Рисунок семьи](#)
- [Тест. Рисунок несуществующего животного](#)
- [Тест-путешествие](#)
- [Сонные позы. Ночной индикатор](#)

3. Тест для родителей (анонимно, онлайн) [«Определи свой стиль родительского воспитания»](https://www.b17.ru/tests/roditelskiy_stil_vospitaniya/) (сайт Психологи на b17.ru) https://www.b17.ru/tests/roditelskiy_stil_vospitaniya/

РЕСУРСЫ ДЛЯ РАБОТЫ С ДЕТЬМИ



Екатерина Кес Азбука чувств и эмоций

Книга помогает малышу осознавать и понимать свои чувства, учит справляться с негативными эмоциями. Истории про Лисенка Мартина и его взаимоотношения с близкими, друзьями помогут ребенку посмотреть на себя со стороны. Конечно читать нужно вместе с мамой или папой, бабушками или дедушками, задавать ребенку вопросы: а у тебя так было? Как ты себя чувствовал? Ты понял теперь, как нужно поступать в таких случаях? И другие. (Книга в электронном формате имеется в библиотеке МБДОУ)



Ульева Е. Как подружиться с эмоциями? Развиваем эмоциональный интеллект

Книга «Как подружиться с эмоциями? Развиваем эмоциональный интеллект» расскажет, почему важно развивать эмоциональный интеллект. Очень часто родители не понимают своих детей: почему он плачет, из-за чего расстроился, что хочет в данный момент? И дети часто не понимают своих родителей: почему они ругают меня, из-за чего злятся, почему наказывают? Получается замкнутый круг.

Книга «Как подружиться с эмоциями? Развиваем эмоциональный интеллект» подскажет, как сделать, чтобы самые родные люди научились понимать друг друга.

Эта яркая и красочная книга познакомит ребенка с добродушным и слегка наивным хамелеоном Игнатом. На примере историй про хамелеона, который меняет цвет в зависимости от разных эмоций, как раз и видно, как появляются разные эмоции — злость, обида, радость, зависть, стеснение, грусть, стыд и страх, как их контролировать, как негативные эмоции преобразовывать в позитивные. И как справиться с необычным

проявлением даже позитивной эмоции. Поучительные истории и психологические упражнения — советы, задания и игры — научат малыша строить отношения с окружающими, жить в гармонии с собой и с миром и быть счастливым!



Аньес Бессон Главная книга малыша. Мои эмоции

В этой книжке есть все — радость, смущение, волнение, растерянность, удивление и другие чувства и эмоции, которые может испытывать человек. На каждом развороте вы найдёте забавные истории, которые наверняка будут интересны и поучительны для детей.



Ульева Е. Компас эмоций: злость. Сборник сказок для развития эмоционального интеллекта

Книга поможет ребенку:

- выстроить правильную стратегию эмоционального восприятия
- понять, как проявляется эмоция (как на физическом, так и на эмоциональном уровне)
- справиться с бурными проявлениями своих эмоций, если они завладели тобой
- научиться рассуждать и делать умозаключения по каждой ситуации из сборника



Комплект психологических игр, с которого начинается проект Ю.Б. Гиппенрейтер "Мир общения". Замысле проекта - помогать родителям в организации живого эмоционального и развивающего общения с ребенком. В предлагаемых играх дети вместе со взрослым погружаются в мир эмоций - делятся своими переживаниями, учатся называть, осознавать и различать оттенки чувств, понимать переживания других. Комплект содержит - 30 таблиц лото, 70 игровых карточек, книгу "Вместе переживаем и играем". (Комплект в электронном формате имеется в библиотеке МБДОУ)



Этот комплект игр продолжает серию развивающих занятий и игр для детей и взрослых "Мир общения". Замысел проекта - помочь взрослым проводить время с детьми так, чтобы при этом было интересно, увлекательно, и в то же время полезно - развивало ребенка психически, эмоционально и нравственно. В играх "Эмоции и поступки" акцент сделан на моральном значении действий и поведения детей. Ребёнок должен научиться регулировать свои эмоции, обращать внимание на нужды других людей, их

состояния и переживания. Это не просто, и требует от родителей специального внимания и терпения. Стоит помнить: эмоциональное и моральное развитие идут вместе. Одно невозможно без другого! Семейная игра с детьми начиная с 6-8 лет.

60 игровых карточек, 60 карточек-картинок, 16 таблиц "категории".

Игровые карточки формата 80 x 120 мм, карточки-картинки формата 55 x 55 мм, карточки-таблицы формата 170 x 120 мм. ".(Комплект в электронном формате имеется в библиотеке МБДОУ)

НАСТОЛЬНЫЕ ИГРЫ



Игра «Эмоции»

Увлекательная игра, которая познакомит ребенка с разными эмоциями и научит его их выражать. Магнитное двустороннее поле позволяет собирать картинки из готовых элементов или рисовать их с помощью водорастворимого маркера. Суть развивающей игры состоит в том, чтобы ребенок собрал выражение лица, используя магнитные детали. Так же на игровом поле малыш может попробовать изобразить картинку с эмоциями, которые ему показывает взрослый.



Игра Театр настроения

Дети знакомятся не только с названиями и характерными внешними чертами 8 основных (врожденных) эмоций, но и учатся различать и сравнивать эмоциональные ощущения как свои, так и других. Настроение - это устойчивое переживание эмоций. Играя в эмоции, малыши научатся контролировать собственное настроение, что положительно влияет на их взаимоотношения с окружающим миром.

В данном театре 8 главных ролей: интерес, радость, удивление, печаль, гнев, отвращение, страх, вина, представленных в виде масок. Кроме того участвуют 4 персонажа, по виду которых дети должны определить их роль и эмоцию.

Размер карты с маской: 20x13,5 см.

Размер карты с персонажем: 10x7 см.

Консультация для родителей
**ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА
 ЧТО ТАКОЕ ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ И ПОЧЕМУ ЕГО НУЖНО ОХРАНЯТЬ?**

Как позаботиться о психическом здоровье ребенка





Активно слушайте и только потом советуйте



Будьте терпеливы



Рассказывайте о своих чувствах, признавая чувства ребенка



Говорите правду



Будьте примером здорового поведения



Пусть рядом с ребенком находятся здоровые взрослые





Будьте предсказуемы в своих поступках, держите свои обещания



Научите его правилам безопасности



Верьте ребенку и верьте в него



Задавайте открытые вопросы



Выделите в графике время для семьи



Ограничивайте пользование компьютером и гаджетами для всей семьи



Обнимайте ребенка



Вместе делайте упражнения на расслабление



На своем примере научите ребенка прощать



Когда ребенка захлестывают эмоции, говорите с ним спокойно



Помните, что поведение ребенка – ключ к пониманию его чувств и потребностей



Не отлынивайте от игр и упражнений



Хвалите ребенка за верные решения



Живите здесь и сейчас



Устанавливайте и соблюдайте границы дозволенного

Перевод с английского языка выполнен Бюро переводов iTrex | www.iTrex.ru
 © 2018 Mental Fills Counselina Store

Психика ребенка дошкольного возраста характеризуется повышенной ранимостью и легкой истощаемостью. Многие воздействия окружающего мира могут оказаться для него сверхсильными и явиться причиной нервных реакций и даже нервных расстройств.

Взрослые должны знать границы психоэмоциональных возможностей малыша 3—6 лет и не допускать действия тех раздражителей, которые слишком сильны для ребенка и могут вызвать срыв высшей нервной деятельности, привести к развитию нервного заболевания.

Опасность развития невроза у дошкольников таится в столкновении возбуждательного и тормозного процессов в коре головного мозга. Суть его заключается в следующем. Многие воспитательные воздействия направлены на то, чтобы вырабатывать у малыша сдержанность, умение «затормозить» свои желания, но в силу особенностей возраста ребенок подвижен, активен, любознателен, он страстно стремится познать окружающий мир, проявить самостоятельность, и нередко эти активные действия наталкиваются на жесткий родительский запрет: «нельзя», «не делай этого», «не разговаривай», «не ерзай» и т.д. Постоянные запреты обуславливают перегрузку тормозного нервного процесса, который у дошкольников еще относительно слаб. Кроме того, создаются условия для столкновения этого процесса с возбуждением, с желанием что-то делать, двигаться, говорить и т.п. Если такие перегрузки и «сшибки» повторяются часто, у ребенка может развиться невроз.

Дошкольный возраст невропатологи называют колыбелью невроза, периодом упрямства, негативизма, ибо ребенок бурно протестует против многочисленных барьеров, которые ставят взрослые на пути его активной познавательной и мышечной деятельности. Возможность развития невроза у дошкольников явно возрастает, когда родительский запрет сопровождается окриком, угрозой или телесным наказанием. В подобной ситуации запрет приобретает характер психотравмы, рождающей не только конфликт между ребенком и родителями, но и грубую дезорганизацию детских мыслей и чувств, а иногда — полный срыв психоэмоциональной деятельности.

К 3—4 годам правильно воспитанный ребенок хорошо усваивает смысл слов «нет» и «нельзя», обозначающих твердое отклонение его необоснованных просьб, требований и желаний. Тормозные реакции на такие слова вырабатываются легче, если, пуская в ход крик, плач, истерическую реакцию, дети ничего этим не достигают. Во-первых, никому из взрослых, окружающих ребенка, не следует показывать вида, что такое поведение малыша их волнует. Во-вторых, резкий окрик обычно бесполезен, равно как и паническое заискивание перед капризным ребенком. Наиболее верной формой поведения взрослых в таких случаях является спокойное разъяснение малышу неприглядности его поведения и твердое отклонение необоснованного требования, неразумной просьбы, неоправданного желания. Главное, чтобы при этом сохранялась единая линия в поведении взрослых, а их слова не расходились с делом (за исключением каких-либо необычных обстоятельств).

При необходимости детей наказывают, но без унижения их достоинства. Можно лишить малыша любимых игрушек, сладостей и т.п. Если ребенок наказан, например, отцом, лучше, чтобы отменил наказание тоже он. Серьезную ошибку допускают те родители, которые отменяют наказание, полученное ребенком от другого члена семьи. Подобный подход способствует тому, что дети перестают считаться с

требованиями взрослых. Одной из форм наказания является временное охлаждение к ребенку родителей и других членов семьи.

Одномоментная, но сильная психическая травма может вызвать у ребенка невроз в форме нарушения речи — заикание или даже полное выключение речи на определенное время. Нередко причиной заикания бывают поведение пьяных родителей, грубые наказания ребенка. Заикание затрудняет общение детей с другими лицами, рождает чувство собственной неполноценности.

Следствием потрясения или конфликта ребенка с окружающими может быть невроз навязчивых состояний. Навязчивыми бывают страхи, воспоминания, поступки. Такое болезненное состояние обычно развивается как закрепившийся условный рефлекс с нежелательным эффектом. Связь с пережитой психической травмой может зафиксироваться также в навязчивых действиях в виде бесконечного оплевывания, шмыгания носом, постукивания ногой или рукой, кивания головой.

Психическая травма дошкольника (особенно в возрасте 3—4 лет) бывает обусловлена одномоментным сверхсильным воздействием различного происхождения, но непременно связанным со страхом. Так, ребенок может сильно испугаться во время грозы, землетрясения, пожара. Ужас охватывает малыша при внезапном появлении разъяренной лающей собаки. Чувство страха может появиться и в зверинце или в цирке, где демонстрируются крупные хищники.

Следует учитывать, что психика особенно ранима у детей физически ослабленных от рождения, у малышей возбудимых, легко истощаемых, часто болеющих. Этим детям крайне необходим надежный заслон от психотравмирующих воздействий окружающей среды. Если же ребенку и предстоит встреча с непонятными, но впечатляющими воздействиями (например, посещение зоопарка), то малыша необходимо психологически к этому подготовить и по необходимости ограничивать зрелищные и другие впечатления.

Невроз детского страха возникает иногда в результате просмотра кинофильмов и телевизионных передач. Содержание детских телевизионных передач, а также сказок, рассказов, стихотворений, песен, должно быть понятным и доступным, но не устрашающим.

Некоторые родители в «воспитательных целях» запугивают ребенка милиционером («придет и заберет») или доктором («сделает укол»). В дальнейшем при одном упоминании, например, о враче ребенок впадает в паническое состояние. А ведь с медицинскими работниками ему непременно придется столкнуться, и не раз.

Тяжелой психической травмой для ребенка является распад семьи. Он не может еще правильно оценить происходящее, не в состоянии без потрясения перенести уход из семьи отца или матери.

Наиболее часто встречающаяся форма невроза у детей — неврастения, то есть резко выраженное истощение функциональных возможностей центральной нервной системы. У детей-неврастеников отмечаются неуверенность в своих силах, ослабление воли, памяти, внимания, нарушение сна. Умственные и физические нагрузки, даже умеренные, нередко вызывают у них бурные вегетативные

реакции: покраснение или побледнение лица, обильное отделение пота, боль в сердце, повышение температуры тела.

Основной принцип профилактики неврозов у детей — это соблюдение оптимального ритма жизни: разумное чередование и сочетание умственных, эмоциональных и физических нагрузок.

Если ребенок на распоряжение реагирует резко отрицательно, нецелесообразно настаивать на его выполнении. Лучше в таких случаях подождать, когда ребенок успокоится. Упрямым детям распоряжения следует отдавать не в форме приказания, а в виде просьбы, сопровождая ее словами «пожалуйста», «будь добр» и т. п.

Предложения и просьбы родители и другие взрослые должны произносить без ноток раздражения, а тем более гнева, наиболее уместен ровный, спокойный тон.

Родителям полезно помнить простую истину: неврозы у детей легко предупредить, но очень трудно лечить.

Консультация для воспитателей

«РАЗВИТИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА У ДОШКОЛЬНИКОВ»

Совершенствование логического мышления и кругозора ребенка еще не является залогом его будущей успешности в жизни. Гораздо важнее, чтобы ребенок овладел **способностями эмоционального интеллекта**, а именно:

- умением контролировать свои чувства;
- способностью сознательно влиять на свои эмоции;
- умением определять свои чувства и признавать их;
- способностью использовать свои эмоции на благо себе и окружающим;
- умением эффективно общаться с другими людьми;
- способностью распознавать и признавать чувства других.

Сегодня уже доказано, что на формирование эмоционального интеллекта влияет развитие таких личностных свойств, как эмоциональная устойчивость, положительное отношение к себе и эмпатия (т.е. процесс эмоционального проникновения в состояние другого человека). Этим обоснована необходимость разработки системы педагогических мероприятий. Модель эмоционального интеллекта предполагает развитие **четырёх основных функций**:

- самосознание;
- самоконтроль;

- социальная чуткость;
- управление отношениями;

Эти основные функции развиваются на различных этапах дошкольного детства в соответствии с возрастными особенностями ребенка, используя сочетание различных форм обучения.

Используются такие **методические средства**, как:

- ролевые игры;
- психогимнастические игры;
- коммуникативные игры;
- игры и задания, направленные на развитие произвольности, воображения;
- релаксационные методы;
- использование эмоционально-символических методов.

Содержание работы по развитию эмоциональной сферы можно структурно представить следующим образом:

- комфортная организация режимных моментов;
- трудовая деятельность (достижение положительных результатов)
- оптимизация двигательной деятельности через организацию физкультурно-оздоровительных мероприятий (физкультминутки, спортивные игры и т.д.);
- игротерапия (сюжетно-ролевые, коммуникативные и т.д.);
- арттерапия (рисование, ритмопластика, танец);
- занятия-образы, игры-драматизации, сказкотерапия;
- психогимнастика (этюды, мимика, пантомимика);
- телесно-ориентированные методы, психомышечная тренировка;
- задания, направленные на организацию совместной деятельности и театрализованных игр, составление рассказов и т.п.;
- использование наглядных пособий (фотографии, рисунки, схемы и т.д.);
- художественная литература, музыка.

Действующие эффективные **методы обучения** – интерактивные беседы, рассказы и сказки, работа с видеосюжетами, творческая индивидуальная и групповая деятельность (совместное пение, танец, рисование, работа с природными материалами, пантомима, декламация), элементы телесной терапии.

Главным при этом является умелый выбор модели общения, способствующей психологическому комфорту ребенка, не подавляющей его свободу и индивидуальность. Наличие четких правил, создание специфической атмосферы, предоставление детям максимально возможной самостоятельности являются основными условиями предупреждения психоэмоционального напряжения детей.

Отмечено, что дети с нормальной двигательной активностью имеют лучшие показатели в развитии. У них более устойчивы психика и настроение.

У малоподвижных и моторных детей процессы саморегуляции менее совершенны. Мало того, исследователи отмечают, что у многих из них развиваются такие негативные черты характера, как зависть, нерешительность агрессивность, неуравновешенность и т. д.

Особое место в развитии личности ребёнка в дошкольном возрасте принадлежит окружающим его людям. В младшем дошкольном возрасте с их помощью дети знакомятся с некоторыми правилами общения («нельзя драться», «нельзя кричать», «нельзя отнимать у товарища», «нужно вежливо попросить у товарища», «нужно благодарить за помощь» и т.п.).

Чем старше становится дошкольник, тем всё большее число и более сложные правила взаимоотношений он усваивает. Усвоение их происходит с большим трудом, нежели освоение бытовых правил. К концу дошкольного возраста ребёнок усваивает с помощью взрослых также немалое количество правил, связанных с трудовой и учебной деятельностью.

По мере взросления малыша всё важнее для него будут контакты и конфликты со сверстниками. Дошкольники дружат, ссорятся, мирятся, обижаются, ревнуют, помогают друг другу, а иногда делают мелкие пакости. Все эти отношения остро переживаются ребёнком и окрашены массой разнообразных эмоций.

У маленьких детей недостаточно жизненного опыта, поэтому основная **задача педагога** – помочь им приобрести опыт умения справляться с трудностями, опыт, способствующий переживанию успеха, радости от умения самостоятельно найти ответ, достичь желаемого результата.

Воспитатель детского сада играет огромную роль в жизни ребенка, ведь он является свидетелем его ежедневных баталий - иногда успешных, иногда нет. А это требует большого терпения и внимания. Со временем воспитатель становится для ребенка близким человеком, но чтобы он смог развивать у детей эмоциональный интеллект, он должен сам своим собственным поведением служить им примером для подражания.

Больше шансов на успех в развитии эмоционального интеллекта имеет тот воспитатель, который обращает особое внимание на положительные качества ребенка и постоянно совершенствует их. Поэтому

всевозможная похвала за по-настоящему хорошее поведение будет посредством воспитателя стимулировать ребенка к дальнейшим свершениям.

С момента самого первого контакта с дошкольником воспитатель становится для него авторитетом, поэтому если он будет проявлять чуткость к детям, то очень вероятно, что и дети также будут с теплотой относиться к своим сверстникам. То есть от взрослого напрямую зависит, как будет развиваться эмоциональная зрелость у его подопечных.

Целью воспитателя дошкольного заведения должно быть не безусловное подавление эмоций, а формирование у ребенка способности к сохранению их равновесия и управление ими, потому что каждая эмоция имеет свою ценность и значение. Всегда следует помнить, что излишнее погашение эмоций, прежде всего у детей, может вызывать апатию, а их беспрепятственное проявление – привести к формированию патологического поведения даже у взрослого человека. Поэтому так важно уже с малых лет научить детей способам обуздания своих эмоций. Дети должны знать, что человек не может повлиять на то, когда и какие чувства у него возникнут, но он может решить, как долго их удерживать.

Удержание в узде своих эмоций - залог эмоционального благополучия и психологического комфорта. Следовательно, целью воспитателя не должно быть только осуществление контроля над поведением детей. Очень важно объяснять им возможные последствия негативного поведения и предложить другие варианты своих поступков.

Чтобы помочь ребенку справиться с собственными эмоциями, необходимо:

- слушать его очень спокойно и внимательно;
- принять его эмоции и выразить это в словах;
- дать определение эмоциям ребенка;
- изменить стремление ребенка к фантазированию.

Воспитателю следует обращать особое внимание на правильное распознавание тех или иных эмоций у детей и их правильную интерпретацию и, соответственно, - правильную реакцию на них.

В дошкольной группе во время занятий обязательно нужно выделять время для совместного решения возникающих проблем и конфликтов. Это способствует формированию навыков взаимного внимания, приучает детей терпеливо выслушивать друг друга и грамотно выразить свои эмоции в рамках определенной темы.

Дети, решая проблемы коллективно, учатся устанавливать социальные контакты, что, несомненно, будет полезным на любой стадии развития, как в детстве, так и в юности. Ребенок обязательно должен иметь сформированное самосознание, и чем больше для него будут открываться собственные эмоции, тем более умело он будет считывать эмоции других людей.

Главной задачей воспитателя должно стать познание ребенка, его преимуществ и недостатков, прежде всего обращая внимание на потребности детей детсадовского возраста. Необходимо стремиться постоянно получать информацию о ребенке, чтобы использовать ее в дальнейшей работе.

Работа должна быть нацелена на развитие тех навыков, свойств и преимуществ, которые непосредственно способствуют повседневной деятельности человека, чем можно укрепить сильные стороны личности. Вот почему такое большое значение в педагогическом и воспитательном процессе играют детский сад и та атмосфера, которая в нем царит.

Во время организации воспитательного процесса следует:

- помочь детям открыть, распознать и выразить свои эмоции;
- позаботиться о том, чтобы дети познали собственные потребности и потребности других людей;
- ввести детей в культуру бытия.

Важна и профилактика отклонений в эмоциональном развитии ребёнка:

-снятие эмоциональных зажимов. Этому способствуют подвижные игры, танцы, пластика, физические упражнения;

-проигрывание различных ситуаций для обучения владению собственными эмоциями. В этом направлении широкие возможности предоставляет ролевая игра. Сюжетами для таких игр следует выбирать трудные ситуации, предполагающие яркое проявление эмоции, чувств. Например: «На дне рождения друга», «На приеме у врача», «Дочки-матери» и др.;

-в работе с маленькими детьми – младшего и среднего дошкольного возраста - наиболее эффективно использовать игры с куклами. Ребёнок сам выбирает «смелую» и «трусливую», «добрую» и «злую» кукол. Роли следует распределять следующим образом: за «смелую» куклу говорит взрослый, за «трусливую» – ребёнок. Затем меняются ролями, что позволит ребёнку посмотреть на ситуацию с разных точек зрения и проявить различные эмоции;

-открыто побеседовать с ребёнком о чувствах, оказывающих отрицательное воздействие на существующий у него образ «Я». Это не всегда удаётся сразу, ребёнок часто не хочет об этом говорить вслух. Но если он доверяет вам, то сможет выразить свой негатив словами. При проговаривании вслух чувства ослабевают и уже не оказывают такого разрушительного действия на психику.

Помнить, что эмоциональное благополучие ребёнка – главное условие его физического и душевного здоровья.

Эмоции не исчезают, а откладываются в подсознании. Именно отсюда формируются добрые и злые, жизнерадостные и грустные, открытые и замкнутые люди. Очень важно научить ребёнка бороться и побеждать страх, злость, жадность; важно научить удивляться и заботиться, грустить и радоваться, сочувствовать и гордиться.

Важным условием становления эмоционального интеллекта дошкольников является первичная структура социализации – семья. Только в сотрудничестве с родителями воспитатель может добиться успеха. В ходе сотрудничества должна образовываться атмосфера доверия и плодотворного взаимодействия.

Эмоции являются важной составляющей жизни каждого человека, непосредственно влияя на повседневную деятельность. Если создать оптимальный воспитательный микроклимат, ребенок

обязательно построит позитивный образ самого себя, разовьет эмпатию, необходимые социальные навыки, характеризующие эмоциональный интеллект, развитие которого должно быть одним из приоритетных направлений в работе детского сада. Именно от успеха в воспитании зависит то, в какой мере дети станут ответственными и внимательными членами нашего общества.

Таким образом развитие эмоционального интеллекта дошкольников – важный и необходимый этап в развитии личности ребенка и является значимым фактором повышения психологической культуры в детском обществе в целом.

Анкета для родителей и практические рекомендации

ОПРЕДЕЛИТЕ СВОЙ СТИЛЬ ВОСПИТАНИЯ

(из книги Дж. Готтман «Эмоциональный интеллект ребенка. Практическое руководство для родителей»)

В этом тесте вам предстоит ответить на вопросы об отрицательных эмоциях – грусти, страхе и гнев, которые испытываете вы и ваши дети. Отметьте ответ, наиболее точно соответствующий вашему мнению. Постарайтесь ответить на все вопросы (П = Правильно, Н = Неправильно).

1. На самом деле у детей мало поводов для грусти. П/Н
2. Я думаю, что если гнев находится под контролем, то испытывать его вполне нормально. П/Н
3. Дети, которые демонстрируют свою грусть, просто хотят, чтобы взрослые их пожалели. П/Н
4. Когда ребенок злится, нужно сделать короткий перерыв. П/Н
5. Когда моему ребенку грустно, он начинает плохо себя вести. П/Н
6. Когда моему ребенку грустно, он ждет, что я исправлю мир и сделаю его совершенным. П/Н
7. При моем ритме жизни у меня нет времени на печаль. П/Н
8. Гнев является опасным состоянием. П/Н
9. Если игнорировать печаль ребенка, то она проходит сама собой. П/Н
10. Гнев обычно означает агрессию. П/Н
11. Дети часто изображают печаль, чтобы добиться своего. П/Н
12. Я думаю, что пока печаль под контролем, то все нормально. П/Н
13. Грусть нужно преодолеть, пережить, а не заикливаться на ней. П/Н
14. Я не против того, чтобы поговорить с ребенком о грусти, если это не тянется слишком долго. П/Н
15. Мне больше нравятся веселые дети, чем постоянно взволнованные. П/Н
16. Когда мой ребенок расстроен, это хорошее время, чтобы начать решать проблемы. П/Н
17. Я помогаю своим детям быстро справиться с грустью, чтобы они могли начать заниматься более приятными вещами. П/Н
18. Я не считаю, что если мой ребенок печален, то его можно чему-то научить. П/Н
19. Я думаю, что дети грустят из-за того, что придают слишком большое значение отрицательным сторонам жизни. П/Н
20. Когда мой ребенок злится, он превращается в настоящего негодника. П/Н
21. Когда ребенок злится, я устанавливаю ограничения. П/Н
22. Когда мой ребенок грустит, это означает, что он хочет привлечь к себе внимание. П/Н
23. Гнев – это эмоция, которая стоит того, чтобы ее изучить. П/Н
24. Чаще всего дети злятся из-за незрелости и отсутствия понимания. П/Н
25. Я пытаюсь изменить гнев своего ребенка на жизнерадостность. П/Н
26. Вы должны выражать гнев, который чувствуете. П/Н
27. Когда мой ребенок расстраивается, это шанс с ним сблизиться. П/Н
28. На самом деле у детей почти нет поводов для гнева. П/Н
29. Когда мой ребенок грустит, я стараюсь помочь ему понять, что именно его расстраивает. П/Н
30. Когда мой ребенок грустит, я показываю, что понимаю его. П/Н
31. Я хочу, чтобы мой ребенок испытал печаль. П/Н

32. Важно выяснить, почему ребенок испытывает печаль. П/Н
33. Детство – это счастливое время, так что ребенок не должен грустить или сердиться. П/Н
34. Когда мой ребенок грустит, мы садимся и говорим о грусти. П/Н
35. Когда моему ребенку грустно, я стараюсь помочь ему выяснить причину. П/Н
36. Когда мой ребенок злится, это возможность с ним сблизиться. П/Н
37. Когда мой ребенок злится, я пытаюсь испытать это чувство вместе с ним. П/Н
38. Я хочу, чтобы мой ребенок испытывал гнев. П/Н
39. Я думаю, это хорошо, что дети иногда сердятся. П/Н
40. Важно понять, почему ребенок испытывает гнев. П/Н
41. Когда моя дочь грустит, я предупреждаю ее, что у нее будет плохой характер. П/Н
42. Когда мой ребенок грустит, я беспокоюсь, что он станет пессимистом. П/Н
43. Я не пытаюсь рассказать своему ребенку что-то особенное о печали. П/Н
44. Единственное, что можно сказать о печали, – это то, что выражать ее – совершенно нормально. П/Н
45. Я не уверен, что можно что-то сделать, чтобы избавиться от печали. П/Н
46. Для расстроенного ребенка можно сделать немного, разве что утешить. П/Н
47. Когда мой ребенок грустит, я стараюсь дать ему понять, что люблю его несмотря ни на что. П/Н
48. Когда мой ребенок грустит, я не совсем понимаю, чего он от меня ждет. П/Н
49. На самом деле я не пытаюсь рассказать своему ребенку что-то особенное о гневе. П/Н
50. Единственное, что можно сказать о гневе, – это то, что выражать его – совершенно нормально. П/Н
51. Когда мой ребенок злится, я стараюсь с пониманием относиться к его настроению. П/Н
52. Когда мой ребенок злится, я стараюсь дать ему понять, что люблю его несмотря ни на что. П/Н
53. Когда мой ребенок злится, я не совсем понимаю, чего он от меня ждет. П/Н
54. У моего ребенка плохой характер, и меня это беспокоит. П/Н
55. Я считаю, что ребенок не должен показывать свой гнев. П/Н
56. В гневе люди себя не контролируют. П/Н
57. Дети выражают гнев в виде приступов ярости. П/Н
58. Дети сердятся, чтобы иметь возможность идти своим путем. П/Н
59. Меня беспокоит, что, когда мой ребенок злится, он склонен все разрушать. П/Н
60. Если вы позволите детям испытывать гнев, то они будут думать, что всегда смогут поступать, как хотят. П/Н
61. В гневе дети никого не уважают. П/Н
62. Когда дети злятся, они забавно выглядят. П/Н
63. Обычно гнев мешает делать правильные выводы, и я делаю то, о чем впоследствии жалею. П/Н
64. Если мой ребенок злится, значит настало время решить проблему. П/Н
65. Когда мой ребенок злится, я думаю, что пришло время его отшлепать. П/Н
66. Когда мой ребенок злится, моя задача – немедленно это прекратить. П/Н
67. Я не придаю большого значения гневу ребенка. П/Н
68. Когда мой ребенок злится, я не воспринимаю это слишком серьезно. П/Н
69. Когда я злюсь, то чувствую, что сейчас взорвусь. П/Н
70. Гневом ничего не добьешься. П/Н
71. Выражение гнева вызывает у ребенка сильное возбуждение. П/Н
72. Гнев ребенка очень важен. П/Н
73. Дети имеют право испытывать гнев. П/Н
74. Когда мой ребенок сходит с ума, я просто выясняю причину. П/Н
75. Важно помочь ребенку понять, что вызвало его гнев. П/Н
76. Когда мой ребенок злится на меня, я думаю: «Я не хочу это слышать». П/Н
77. Когда мой ребенок злится, я думаю: «Если бы он мог просто научиться быть гибким». П/Н
78. Когда моя дочь злится, я думаю: «Почему она не может принимать вещи такими, какие они есть?» П/Н
79. Я хочу, чтобы мой ребенок злился, чтобы он мог за себя постоять. П/Н
80. Я не придаю большого значения печали моего ребенка. П/Н
81. Когда мой ребенок злится, я хочу знать, о чем он думает. П/Н

Как интерпретировать ваши баллы

Отвергающий:

Подсчитайте, сколько раз вы ответили «правильно» на следующие вопросы:

1, 2, 6, 7, 9, 12, 13, 14, 15, 17, 18, 19, 24, 25, 28, 33, 43, 62, 66, 67, 68, 76, 77, 78, 80.

Разделите сумму на 25. Это ваши баллы по отвергающему типу.

Неодобряющий:

Подсчитайте, сколько раз вы ответили «правильно» на следующие вопросы:

3, 4, 5, 8, 10, 11, 20, 21, 22, 41, 42, 54, 55, 56, 57, 58, 59, 60, 61, 63, 65, 69, 70.

Разделите сумму на 23. Это ваши баллы по неодобряющему типу.

Невмешивающийся:

Подсчитайте, сколько раз вы ответили «правильно» на следующие вопросы:

26, 44, 45, 46, 47, 48, 49, 50, 52, 53.

Разделите сумму на 10. Это ваши баллы по невмешательству.

Эмоциональный воспитатель:

Подсчитайте, сколько раз вы ответили «правильно» на следующие вопросы:

16, 23, 27, 29, 30, 31, 32, 34, 35, 36, 37, 38, 39, 40, 51, 64, 71, 72, 73, 74, 75, 79, 81.

Разделите сумму на 23. Это ваши баллы по эмоциональному воспитанию.

Сравните четыре полученных оценки. Чем выше ваши баллы по одному из стилей, тем более вы к нему склонны.

Четыре стиля воспитания**Отвергающий родитель**

- считает чувства ребенка неважными и несущественными
- не интересуется или игнорирует чувства ребенка
- хочет, чтобы отрицательные эмоции ребенка быстро прошли
- для прекращения эмоции часто использует отвлечение
- может высмеять или не придать значения эмоции ребенка
- считает детские чувства иррациональными, поэтому с ними не считается
- проявляет мало интереса к тому, что ребенок пытается ему сказать
- мало знает о своих и чужих эмоциях
- чувствует себя неуютно, боится, испытывает беспокойство, раздражение, боль, когда ребенок выражает сильные эмоции
- боится выпустить эмоции из-под контроля
- больше интересуется, как справиться с эмоцией, чем смыслом самой эмоции
- считает отрицательные эмоции вредными
- считает, что концентрация на отрицательных эмоциях еще больше усугубляет ситуацию
- не знает, что делать с эмоциями ребенка
- видит в эмоциях ребенка требование все исправить
- считает, что негативные эмоции свидетельствуют о плохой приспособленности ребенка
- считает, что негативные эмоции ребенка плохо влияют на его родителей
- минимизирует чувства ребенка, преуменьшая события, которые вызвали эмоцию
- не решает с ребенком проблемы; считает, что со временем они сами разрешатся

Влияние стиля на детей: дети узнают, что их чувства неправильные, неуместные и безосновательные. Они могут решить, что у них есть какой-то врожденный недостаток, который не позволяет им правильно чувствовать. Им может быть трудно регулировать свои эмоции.

Неодобряющий родитель

Поведение родителей этого типа во многом сходно с отвергающим, но они относятся к эмоциям еще более негативно.

Неодобряющий родитель:

- судит и критикует эмоциональные выражения ребенка
- совершенно уверен в необходимости введения границ для своих детей
- подчеркивает соответствие стандартам хорошего поведения
- делает выговоры, проявляет строгость и наказывает ребенка за выражение эмоций вне зависимости от того, как тот себя при этом ведет
- считает, что выражение отрицательных эмоций должно быть ограничено по времени
- считает, что отрицательные эмоции должны контролироваться
- считает, что отрицательные эмоции свидетельствуют о плохом характере
- считает, что ребенок использует отрицательные эмоции, чтобы манипулировать родителями; то есть речь идет о борьбе за власть
- считает, что эмоции делают людей слабыми; чтобы выжить, дети должны быть эмоционально холодными
- считает отрицательные эмоции непродуктивными, пустой тратой времени
- считает, что отрицательными эмоциями (особенно печалью) не следует разбрасываться
- озабочен тем, чтобы ребенок слушался старших

Влияние этого стиля на детей: такое же, как при отвергающем стиле.

Невмешивающийся родитель

- свободно принимает все эмоциональные выражения ребенка
- предлагает утешение ребенку, который испытывает негативные чувства
- мало рассказывает, как нужно себя вести
- не помогает ребенку справиться с эмоциями
- все разрешает; не устанавливает ограничений
- не помогает детям решать проблемы
- не учит детей способам решения проблем
- считает, что с отрицательными эмоциями ничего нельзя сделать, кроме как пережить
- считает, что управление негативными эмоциями построено по законам физики; высвободите эмоции – и работа сделана

Влияние этого стиля на детей: дети не учатся регулировать свои эмоции; у них есть проблемы с концентрацией внимания, завязыванием дружеских отношений, и они хуже ладят с другими детьми.

Эмоциональный воспитатель

- расценивает отрицательные эмоции ребенка как возможность для сближения
- легко может находиться рядом с грустным, сердитым или испуганным ребенком; эмоции его не раздражают
- осознает и ценит собственные эмоции
- считает мир отрицательных эмоций той областью, которая требует родительского участия
- чувствителен к эмоциональным состояниям ребенка, даже если они мало проявляются
- не теряет и не тревожится из-за эмоциональных выражений ребенка; знает, что делать
- уважает эмоции ребенка
- не подтрунивает и не преуменьшает негативные чувства ребенка
- не говорит, как ребенок должен себя чувствовать
- не чувствует, что он или она должны решать за ребенка все проблемы
- использует эмоциональные моменты, чтобы:
 - выслушать ребенка
 - посочувствовать и успокоить его словами и лаской
 - помочь ребенку назвать эмоции, которые тот испытывает
 - предложить варианты урегулирования эмоций
 - установить границы и научить приемлемому выражению эмоций
 - выработать навыки решения проблем

Влияние этого стиля на детей: дети учатся доверять своим чувствам, управлять своими эмоциями и решать

проблемы. Они имеют высокую самооценку, лучше учатся, хорошо ладят с другими детьми.

Стратегия корректировки стиля поведения при необходимости изложена в книге Дж.Готтмана «Эмоциональный интеллект».

КАРТОТЕКА ИГР НА СНЯТИЕ ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОГО НАПРЯЖЕНИЯ

СОДЕРЖАНИЕ

1	Введение
2	Игры на снятие эмоционального напряжения детей
3	Шутки-Минутки
4	Игры, упражнения по проживанию эмоциональных состояний детьми
5	Игры, формирующие навык бесконфликтного общения
6	Игры на обучение эффективным способам общения
7	Игры, отражающие притязание на социальное признание
8	Игры, направленные на снятия конфликтности
9	Стихи-Мирилки
10	Работа с чувствами
11	Игры с агрессивными детьми
12	Игры с гиперактивными детьми
13	Подвижные игры
14	Релаксационные техники для дошкольников

ВВЕДЕНИЕ

Аннотация

Эмоциональные игры в детском саду направленные на снятие агрессии, помогают детям выплеснуть гнев, снять лишнее мышечное и эмоциональное напряжение, направить энергию в нужное, «созидающее» русло, настроить на спокойный и позитивный лад.

Дети выполняют определенные упражнения для того, чтобы утомить мышцы; а утомленные мышцы автоматически, без сознательных усилий, сами собой расслабляются. Остаётся лишь внимательно наблюдать за процессом расслабления. Эти игры можно проводить в качестве физ. минутки на занятии, во время свободной деятельности детей, в перерывах между занятиями или вечером.

Актуальность

Современные дети испытывают постоянный стресс и напряжение. Вот некоторые причины такого состояния детей: отъезд одного или обоих родителей на заработки, большое количество детей в саду, играющих на небольшом пространстве, компьютерные игры и стрелялки. Всё это непременно сказывается на эмоциональном состоянии ребёнка и на общем состоянии здоровья детей. Поэтому игры и упражнения на снятие эмоционального напряжения очень необходимы в саду.

ИГРЫ НА СНЯТИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО НАПРЯЖЕНИЯ ДЕТЕЙ

«Воробьиные драки»

Цель: снятие физической агрессии.

Дети выбирают себе пару и «превращаются» в драчливых «воробьев» (приседают, обхватив колени руками). «Воробьи» боком подпрыгивают друг к другу, толкаются. Кто из детей упадет или уберет руки со своих колен, тот выбывает из игры. «Драки» начинаются и заканчиваются по сигналу взрослого

«Минута шалости»

Цель: психологическая разгрузка.

Ведущий по сигналу (удар в бубен, свисток, хлопок в ладоши) предлагает детям пошалить: каждый делает, что ему хочется – прыгает, бегают, кувыркается и т.п. повторный сигнал ведущего через 1-3 минуты объявляет конец шалостям.

«Злые добрые кошки»

Цель: снятие общей агрессии.

Детям предлагается образовать большой круг, в центре которого, на полу, лежит физкультурный обруч. Это «волшебный круг», в котором будут совершаться «превращения». Ребенок входит внутрь обруча и по сигналу ведущего (хлопок в ладоши, звук колокольчика, кивок головой) превращается в злую кошку: шипит и царапается. При этом выходить из «волшебного круга» нельзя. Дети, стоящие вокруг обруча, хором повторяют: «Сильнее, сильнее, сильнее...», - и ребенок, изображающий кошку, делает все более активные «злые» движения. По повторному сигналу ведущего действие заканчивается, дети разбиваются по парам и опять по сигналу взрослого превращаются в злых кошек. Если кому-то не хватило пары, то в игре может участвовать и сам ведущий. Категорическое правило: не дотрагиваться друг до друга! Если оно нарушается. Игра мгновенно останавливается, ведущий показывает пример возможных действий, после чего продолжает игру. По повторному сигналу «кошки» останавливаются и могут поменяться парами. На заключительном этапе игры ведущий предлагает «злым кошкам» стать добрыми и ласковым. По сигналу дети «превращаются» в добрых кошек, которые ласкаются друг к другу.

«Жужа»

Цель: снятие общей коллективной агрессии.

Ведущий выбирает «Жужжу», которая садится на стул (в домик), остальные дети начинают дразнить жужжу, кривляясь перед ней

Жужжа, жужжа, выходи,

Жужжа, Жужжа, догони!

«Жужжа» смотрит из окошка своего домика (со стула), показывает кулаки, топает ногами от злости, а когда дети заходят на «волшебную черту», выбегает и ловит детей. Кого «жужжа» поймала, тот выбывает из игры (попадает в плен к «Жуже»).

«Обзывалки»

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

Дети передают по кругу мяч, при этом называя друг друга разными необходимыми словами. Это могут быть названия деревьев, фруктов, грибов, цветов... Каждое обращение обязательно должно начинаться со слов «А ты...». Например, «А ты морковка». В заключительном круге упражнения участники обязательно говорят своему соседу что-нибудь приятное, например, «А ты моя радость!»

«Рисуем стихотворение»

Цель: снятие агрессивности, развитие выразительных движений.

Педагог предлагает детям инсценировать стихотворение. Он читает и повторяет, дети инсценируют.

Есть во дворе у нас мальчик Иван.

Он – ужасный хулиган!

Дразнит кошек и собак,

Не уймется он никак.

Ваня дерется со всеми подряд,

Встрече с ним никто не рад,

Скоро останется Ваня один,

Мы с ним дружить совсем не хотим!

«Тучки»

Цель: снятие агрессивности, мышечного напряжения в области рук, развитие навыков само регуляции, воображения.

Из бархатной бумаги синего цвета вырезать тучи. Под музыку П. И. Чайковского «времена года» наклеить тучи на лист акварельной бумаги. Дождь нарисовать пальчиковыми красками синего и голубого цвета.

Хороводная игра «Зайка»

Цель: снятие мышечного напряжения.

Дети становятся в круг, держась за руки. В центре круга стоит грустный зайка. Дети поют:

Зайка, зайка! Что с тобой?

Ты сидишь совсем больной.

Ты вставай, вставай, скачи!

Вот морковку получи! (2 раза)

Получи и попляши!

Все дети подходят к зайке и дают ему воображаемую морковку. Зайчик берёт морковку, делается весёлым и начинает плясать. А дети хлопают в ладоши. Потом выбирается другой зайка.

«Рисуем на ладошках»

Цель: снятие напряжения в области мышц рук, формирование доверия.

Выполняется в парах. Ребята закрывают глаза, протягивают друг другу руки: один ладонями вверх, другой – вниз. Один представляет какой-то образ и пытается передать его второму, поглаживая его ладонями (например, море, ветер, двое под фонарем и т.д.). Затем пары меняются.

«Лягушки»

Цель: на расслабление мышц лица.

Внимательно посмотрите, как я буду делать следующее упражнение. (Показать движение губ, соответствующее артикуляции звука «и», обратить внимание на напряжение и расслабление губ.) А теперь слушайте и делайте, как я.

Мы весёлые лягушки

Тянем губы прямо к ушкам!

Потяну – перестану!
Губы не напряжены
И расслаблены...

«Ласковый мелок»

Цель: Развитие навыков общения, снятие мышечного напряжения в области спины.

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

«Мыльные пузыри»

Цель: развитие воображения, выразительности движений, снятие напряжения.

Описание игры: Воспитатель или ребенок имитирует выдувание мыльных пузырей, а остальные дети изображают полет этих пузырей. Дети свободно двигаются. После команды «Лопнули!» дети ложатся на пол.

«Ласковый ветерок»

Цель: снятие напряжения в области мышц лица.

Дети сидят на стульчиках. Ведущий: «К нам в комнату залетел ласковый ветерок. Закроем глазки. Ветерок коснулся вашего личика. Погладьте его: лобик, щечки, носик, шею. Погладьте ласково волосики, руки, ноги, животик. Какой приятный ветерок! Откроем глазки. До свидания, ветерок, прилетай к нам еще

ШУТКИ – МИНУТКИ

«Художник-фантазёр»

Педагог предлагает ребятам представить себя на минутку художниками - мысленно взять в руки кисть и палитру и в воздухе перед собой (на воображаемом листе бумаги) нарисовать... Далее педагог читает стихотворение, по ходу жестами изображая действия.

Я художник – просто чудо!

В руки кисть беру и краски. (движет рукой с воображаемой кистью)

Рисовать сейчас я буду

Замечательную сказку!

Вот огромный купол неба. (размашистые круговые движения воображаемой кистью на воображаемом листе)

Вот на нем кружочек солнца

и оранжевого цвета

от него отходят кольца! («рисует» солнце, лучи, кольца света)

Вместо облака хлопнушку

нарисую ярко синим. (движения, копирующие работу художника – «рисуем» и «раскрашиваем»)

«Бац!» - и хлопнула как пушка! (резкий взмах вверх кистью)

И пошёл зелёный ливень! (прерывистые движения «кистью»)

Лимонадный дождик с неба

Льёт на травку из хлопнушки,

а в траве лежит конфета – (плавные, округлые движения «кистью» – рисуем конфету)

Шоколадная вкуснюшка!

Стала, вдруг, расти конфета. (круговые движения «кистью», конфета растёт)

Выше, выше! Вверх и вверх!

Разделю её я кистью,
По кусочку чтоб на всех! (размашистые «крест-накрест» движения рукой)

«Встреча»

Педагог предлагает ребятам соседям по парте повернуться друг к другу и представить себе встречу друзей-весельчаков, которые не виделись целый год.

Здравствуй, друг мой дорогой! (изображаем радость, удивление, объятия)

Год не виделись с тобой.

Я здороваться могу-

Другу крепко руку жму! (жмём друг другу руки)

И по-дружески хочу

Друга хлопнуть по плечу. (изображаем похлопывание)

Улыбнусь ему задорно, (улыбаемся)

Рожицу сострою, (строим рожицы)

И потопаю, как будто

марширую в строе. (топаем ногами)

Я руками помашу – (машем руками как крыльями)

Другу спину почешу. (чешем друг другу спину – просто весело!)

Воротник ему поправлю, (поправляем воротнички друг другу)

Громко песенку спою (поём: ля-ля-ля)

Мы теперь с ним вместе, рядом

Хлопнем мы в ладони – хлоп! (хлопаем)

Подмигнем, удобно сядем

... И продолжим наш урок.

«Шаронадуватель»

Педагог обращается к ученикам: «Ребята! Я предлагаю всем нам сделать небольшую паузу. Отдохнуть и поиграть в игру «Шаронадуватель». Шаронадуватель – это профессия, которую придумали в сказочной стране (а может быть, просто, в сказке). Я расскажу вам о ней в стихотворении, а вы постарайтесь поддержать меня вдохами и выдохами (таковы правила игры). Просто слушайте внимательно. Я буду вам подсказывать – делать вдох и выдох, вы – повторяйте за мной». Итак, начали:

Я не летчик, не швея,

Даже не спасатель.

А профессия моя

Шаронадуватель!

Я вдыхаю глубоко... (глубокий вдох)

Выдыхаю смело... (выдох)

Разноцветные шары

Делаю умело!

Вот надую первый шар... (вдох, выдох, вдох, выдох)

Шар красивый красный.

Яркий словно огонёк,

Вовсе не опасный.

Вот надую шар второй... (вдох, выдох, вдох, выдох)

Что-то очень он тугой... (вдох, выдох, вдох, выдох)

Ох, какой упрямый!

Шар – зелёный самый!
 А теперь и третий шар... (вдох, выдох, вдох, выдох)
 Желтый словно солнце... (вдох, выдох, вдох, выдох)
 Ой! Взметнулся и пропал –
 Улетел в оконце! (машем ему рукой)
 И четвертый я беру
 Вам его я подарю!
 Ярко-бирюзовый
 Надуваю снова... (вдох, выдох, вдох, выдох)
 Непослушный ты какой
 Что сопротивляешься?
 Воздух больше наберу... (глубокий вдох, выдох)
 Что не надуваешься? ... (глубокий вдох, выдох)
 Вот растет, растет мой шар... (глубокий вдох, выдох)
 Наравне со мною стал! ... (глубокий вдох, выдох)
 Бах! Бабах! Как сто хлопков! (все делают хлопок в ладоши)
 Лопнул шар на сто клочков! (глубокий выдох)
 Главное – не унывать!
 Будем новый надувать! (все хлопают в ладоши)

«Спортсмены»

Педагог объявляет минутку разгрузки: «Ребята! Внимание! Спортивная минутка! Совсем недавно по телевизору вся наша страна наблюдала Олимпиаду в Пекине. Мы переживали за наших спортсменов. Очень хотелось, чтобы они одержали победу в каждом виде спорта. А сейчас давайте дружно представим себя на их месте. Я читаю вам стихотворение – речёвку, а вы повторяйте те действия, о которых в них говорится. Внимание! Спортсмены! Приготовились! Начали! ».

По дорожке я иду, (все идут спортивным шагом)
 И спортивную ходьбу
 Я отлично знаю.
 Раз-два, раз-два!
 Шаг я прибавляю! (идут быстрее)
 Раз-два, раз-два!
 Я плывун,
 иду в заплыв
 Волны разгоняю... (действия руками)
 Раз-два, раз-два!
 С головой ныряю! (действия шеей и плечами)
 Я гимнастка.
 Раз, два, три!
 Как красиво, посмотри
 Делаю наклоны. (делаем наклоны вправо, влево, вперёд, назад)
 А потом поклоны. (кланяемся)
 Я силач-тяжеловес.
 Поднимаю до небес
 Двести сорок килограмм (наклон туловища вперёд, напрягаемся, изображаем

поднятие штанги)
 Привезу медали вам!
 Я – футбольная команда. (все бегут)
 Много я забью голов. (изображаем ведение мяча по полю)
 Пусть все знают,
 что нет лучше
 нас – российских игроков!
 Ура, ребята!
 Мы победили! (прыжки на месте – ура!)

«Дождик»

Педагог: «Ребята! Давайте на минутку отвлечёмся от урока. И послушаем дождик». Для выполнения этого упражнения дети кладут пальцы на край стола, за которым сидят. Педагог предлагает тихонечко побарабанить пальцами по столу и показывает, как это делается, читает стихотворение, состоящее из вопросов. Педагог: «Ребята! Каждый из вас мысленно отвечает на заданные вопросы. Если ответ на вопрос «да» или «это Я», то дробь по столу усиливает тот, к кому это относится. Получится, что дождь в одни моменты нарастает и превращается в весёлый ливень, в другие – утихает, становится еле слышным. Итак, послушаем наш дождь!»

- Кто родился летом?
- Кто весной?
- ...осенью?
- ...а кто – зимой?
- Кто из вас, ребятки любит шоколадки?
- Кто в косички ленты заплетает?
- Кто по полю мяч гоняет?
- Кто умеет шевелить ушами?
- Кто по дому помогает маме?
- У кого в квартире кот?
- ...или пёс (наоборот)?
- Кто поёт неплохо?
- У кого есть брат?
- ...а сестренка-кроха?
- ...огород?
- ...и сад?
- Кто рисует?
- ...лепит?
- ...клеит?
- Кто всех рассмешить умеет?
- Кто читает вслух стихи?
- Кто у нас – ученики?

«На концерте»

Педагог читает, а ребята хлопают в ладоши, в соответствии строкам стихотворения.
 Мы сегодня на концерте.
 Зрители хорошие.

Аплодировать артистам
 Будем мы в ладоши.
 Вот на сцене пианист.
 Virtuозно как играл!
 Аплодируем ему!
 Аплодирует весь зал.
 А теперь поёт малышка
 про собаку и про книжку.
 Аплодируем и ей
 Аплодируем сильнее.
 Вот маститый, знаменитый
 к микрофону вышел бас
 удивил вокалом нас.
 Аплодируем ему,
 На весь зал, на всю страну!
 Клоун выбежал вприпрыжку!
 Вместо носа – с ёлки шишка,
 Вместо шляпы – с банки крышка.
 На плече сидит мартышка.
 Мы ему похлопаем.
 Мы ему потопаем!
 Завершает наш концерт
 Удивительный эксперт
 по различным чудесам -
 Фокусник явился к нам.
 Раз и палочкой взмахнул
 В класс обратно нас вернул.
 Аплодируем всем нам –
 Восхищённым зри-те-лям!

«Полёт»

Педагог: «Друзья! Давайте представим, что у нас выросли крылья! Мы можем летать. Как бы мы это сделаем? – Мы подвигаемся, покружимся, поиграем в полёт!»
 У меня есть крылья за спиной (руки - за спину)
 Я летать умею над землёй. (руки – вверх)
 Я взмываю ввысь и мир - Эгей! (руки – высоко вверх, делаем взмахи)
 На ладошке умещается моей.
 Покружу немного в облаках. (машем руками, кружимся вокруг себя)
 Устремлюсь стрелою вниз и – Ах! (приседаем)
 Оседлаю кучевую тучу
 поскачу на ней к небесной круче! (делаем короткие приседания – скачем!)
 С кручи я вприпрыжку вниз сбегу. (бег на месте)
 Крылышки почищу, отдохну. (руки опускаем вниз)
 Пальчики как перышки расправлю, (встряхиваем кисти рук)
 Распрямлюсь, встряхну себя немножко. (распрямляем спину, раздвигаем лопатки,

вытягиваем шею)

...Вам на память перышко оставлю

Мягкое, пушистое в ладошке. (сдуваем с ладошки воображаемое пёрышко, делаем глубокий вдох и выдох)

«Цветок»

Педагог: «Ребята! Представьте, как здорово быть ...цветком! Вырасти из крохотного семечка, и радовать всех вокруг красотой и гармонией! Чувствовать, как тебя наполняет свет, сила и покой. Давайте прикоснёмся к таким ощущениям! Слушайте и повторяйте движения».

Семечко упало в землю (сели на корточки, склонили голову, охватили голову руками)

Тихо до весны спало. (ровно дышим – вдох и выдох, вдох и выдох)

Встрепенулось и проснулось, (встрепенулись, «подрожали», подняли голову)

Только солнышко взошло.

Потянулось: утро ль это? (потянули руки вверх, «к солнышку»)

И пошёл наверх росток (медленно встаем)

Посмотреть на лучик света

Воздуха вдохнуть глоток. (поднимаемся в полный рост, дышим ровно и глубоко)

Распустил листочки-ручки.

Ах, прекрасное растение! (раскинули руки в стороны)

Набежали в небе тучки

и закапал дождь весенний. (плавно подвигали плечами, локтями, пальцами)

А потом бутон красивый

стал готовиться к раскрытию. (покачали головой, сделали наклоны головы вправо, влево, вперёд, назад)

Рос, крепчал, копил все силы –

Бах!!! Открылся! Посмотрите! (резко вскинули руки вверх, встали на цыпочки)

И качает ветерок

Первый луговой цветок! (раскачиваемся вправо, влево, улыбаемся!!!)

«Котята»

Педагог обращается к ребятам: «Знаете, ребята, когда мы пишем, читаем, над чем-то очень серьёзно размышляем – мышцы нашего лица напрягаются. И тогда лицу нужна своя гимнастика. А что это за гимнастика такая? А вот и давайте с вами попробуем! Нужно просто примерять разное выражение лица – удивлённое (демонстрирует), грустное, весёлое, даже сердитое(!) и конечно не забыть про улыбку!»

У меня живут котята.

Удивляюсь я, ребята, (удивлённое выражение лица: брови приподняты, глаза широко раскрыты)

Если вижу как они

В мяч играют, шалуны.

Злюсь порой и хмурю брови, (сердимся: брови сдвинуты, уголки губ опущены)

Если бедокурят, спорят,

и шнурок от кед моих,

ловко делят на двоих.

Хохочу над ними, если (хохот: рот раскрыт широко, глаза прищурены)

Ловят муху на лету.

...Когда спят, обнявшись вместе –

Я на цыпочках иду.
 Как по тоненькому льду.
 Сон кошачий берегу. (выражение лица сосредоточенное, напряженное)
 Вот проснулись. Кис-кис-кис!
 Кубарем скатились вниз! (улыбка)
 Ушибётесь! Осторожно!
 ...А погладить вас мне можно? (поднимаем брови – вопросительное выражение лица)

«Муха»

«Ребята! – обращается педагог к детям. – Я предлагаю сделать небольшую гимнастику для наших глаз. Ведь они сегодня столько работали – помогли нам читать, писать, рассматривать рисунки, схемы! Ничего особенного делать не нужно. Просто воспользуемся своим воображением и представим следующую картину» (упражнение для зрачков глаз)

К нам с утра явилась гостья
 из открытого окна,
 Сон наш сладкий прервала.
 Зажужжала, забрюзжала,
 Прямо в ухо! Прямо в ухо!
 Уличная небольшая,
 Но назойливая муха. (наблюдаем за воображаемой мухой – перемещаем зрачки влево, вправо)

Вверх взлетела к потолку, (подняли зрачки вверх)
 Вниз спикировала к нам, (опустили зрачки вниз)
 На подушку слева села, (зрачки – влево)

Перебралась на диван.
 Справа пес лежал Атос,
 так она к нему на нос. (зрачки – вправо)
 Покружила надо мной, (движение зрачков: влево – вверх – вправо – вниз)

И хотела покусать. (зажмурились)

Передумала: на кухню
 полетела зав-тра-кать. (открыли глаза)

Отдохнули? Здорово! С новыми силами – дальше! переживания. В этом упражнении также можно использовать метод незаконченных предложений:

Я радуюсь, когда...

Я горжусь тем, что...

Мне бывает грустно, когда...

Мне бывает страшно, когда...

Я злюсь, когда...

Я был удивлен, когда...

Когда меня обижают,...

Я сержусь, если...

Однажды я испугался...

ИГРЫ, УПРАЖНЕНИЯ ПО ПРОЖИВАНИЮ ЭМОЦИОНАЛЬНЫХ СОСТОЯНИЙ ДЕТЬМИ

« Облака»

Цель: развитие воображения, выразительности движений, эмоционального состояния.

Описание игры: воспитатель читает стихотворение, а дети изображают облака в соответствии с текстом. По небу плыли облака, а я на них смотрел. И два похожих облака найти я захотел. Я долго всматривался в высь и даже щурил глаз. А что увидел я, то Вам все расскажу сейчас. Вот облачко веселое смеется надо мной:

- Зачем ты щуришь глазки так? Какой же ты смешной! Я тоже посмеялся с ним: - Мне весело с тобой! И долго-долго облачку махал я вслед рукой.

А вот другое облачко расстроилось всерьез: Его от мамы ветерок вдруг далеко унес. И каплями-дождинками расплакалось оно...

И стало грустно-грустно так, а вовсе не смешно. И вдруг по небу грозное страшилище летит и кулаком громадным сердито мне грозит.

Ох, испугался я, друзья, но ветер мне помог: так дунул, что страшилище пустилось наутек. А маленькое облачко над озером плывет, и удивленно облачко приоткрывает рот: - Ой, кто там в глади озера пушистенький такой.

Такой мохнатый, маленький? Летим, летим со мной. Так очень долго я играл и вам хочу сказать, что два похожих облачка не смог я отыскать.

«Садовник» **Цель:** развитие воображения, выразительности движений.

Описание игры: воспитатель или ребенок играет роль садовника, который сажает, поливает, рыхлит цветы. Дети изображают цветы, которые растут от хорошего ухода садовника и тянутся к солнцу. Дети могут изображать конкретные цветы, которые они выберут.

«Дожди»

Цель: развитие выразительности движений, пластики, воображения.

Описание игры: дети встают в круг и, двигаясь друг за другом, по заданию воспитателя изображают дождь. Он может быть веселым, с солнышком, страшным ливнем с грозой, грустным, бесконечно морозящим и т.п.

«У

моря»

Цель: развитие воображения, выразительности движений и речи, групповой сплоченности, эмпатии, снятие напряжения.

Описание игры: Воспитатель говорит: «Представьте, что вы сидите у моря. Теплое, ласковое солнышко. Мы загораем. Подставьте солнышку подбородок, слегка разожмите губы и зубы (вдох). Летит жучок, собирается сесть на язычок. Крепко закрыть рот (задержать дыхание). Энергично двигать губами и руками. Жучок улетит. Слегка открыть рот. Облегченно вздохнуть. Нос загорает, подставить нос к солнцу, рот полуоткрыт. Летит бабочка. Выбирает, на чей нос сесть (вдох). Сморщить нос, поднять верхнюю губу кверху, рот оставить полуоткрытым (задержать дыхание). Бабочка улетела. Расслабить мышцы губ и носа (выдох). Брови – качели. Снова прилетела бабочка. Пусть бабочка качается на качелях. Двигать бровями вверх-вниз. Бабочка улетела совсем. Спать хочется, расслаблены мышцы лица (в тени, полусвет).

«

Выбери

девочку»

Цель: развитие произвольности, наблюдательности, воображения.

Описание игры: дети выбирают из предложенных карточек с изображениями веселой, грустной, испугавшейся, злой девочки наиболее подходящую к тексту каждого из предложенных стихотворений А. Барто.

Зайку бросила хозяйка, под дождем остался зайка. Со скамейки слезть не смог, Весь до ниточки промок. -

Какая девочка бросила зайку? - задает вопрос воспитатель, после чтения стихотворения. Идет бычок качается, вздыхает на ходу: - Ой, доска кончается, сейчас я упаду.

Какая девочка испугалась за бычка? Уронили мишку на пол, оторвали мишке лапу. Все равно его не брошу, потому что он хороший. Какая девочка пожалела мишку? Я люблю свою лошадку, причешу ей шерстку гладко, Гребешком приглажу хвостик и верхом поеду в гости.

Какая девочка любит свою лошадку?

Дети играют с любимыми игрушками.

«Угадай настроение»

Цель: учить детей по мимике лица, жестам, позам, расположению партнеров в пространстве распознавать эмоциональное состояние человека.

Описание игры: дети садятся в круг. У воспитателя в руках коробка с фотографиями. Они лежат так, что изображений не видно. Коробка переходит из рук в руки. Каждый ребенок берет по одной фотографии, рассматривает ее, показывает остальным и отвечает на следующие вопросы: «Кто изображен на фото? Какое настроение у человека? Как ты определил его настроение? Почему возникло это настроение? Если настроение грустное, как бы ты помог этому человеку?»

«Говорящие предметы»

Цель: развивать у ребенка способность к отождествлению себя с кем-то или с чем-то, учить детей сопереживать.: в ходе игры дети берут на себя разные роли и описывают свое состояние, причины действий, систему отношений с действительностью.

Начинает первый ребенок: «Я не Саша, я шарик. Мне бы понравилось, если бы я был не одноцветным, а разукрашенным веселым узором. Мне бы хотелось, чтобы меня не держали на веревочке, а отпустили свободно летать, куда захочу». Продолжает следующий ребенок: «Я не Боря, я мяч. Я из резины и хорошо надут. Дети радуются, когда перебрасывают меня друг другу!» Педагог предлагает названия следующих предметов: пальто, автобус, мыло и т.п. Дети также предлагают свои варианты.

«Надувала кошка мяч»

Цель: снятие эмоционального и мышечного напряжения.

Описание игры: дети находятся в расслабленной позе, они изображают сдувшиеся шарики. Воспитатель произносит текст: Надувала кошка шар, А котенок ей мешал. Подошел и лапкой-топ! А у кошки шарик - лоп! На слова: «надувала кошка шар...» дети выпрямляют туловище, надувают щеки. На сигнал «лоп» - «шарики» со звуком сдуваются и возвращаются в исходное положение.

«Зеркало настроения»

Цель: развивать один из механизмов проникновения во внутренний мир другого человека – моторное проигрывание. Учить детей воспроизводить некоторые компоненты выразительного поведения партнера.

Описание игры: игра проводится в паре. Дети стоят лицом друг к другу. Один ребенок - зеркало. Другой - тот, кто смотрит в зеркало. Последний пытается с помощью мимики, жестов, поз отразить различные состояния (человек радуется, дует, удивляется, грустит, гордится и т.д.), а зеркало повторяет выразительные движения партнера.

«Обними и приласкай игрушку»

Цель: удовлетворить потребность детей в эмоциональном тепле и близости

Описание игры: воспитатель вносит в группу одну или несколько мягких игрушек, например: куклу, собаку, медведя, зайца, кошку и т.д. Дети гуляют по комнате. По сигналу воспитателя они разбиваются на группы и проходят к той игрушке, которую хотели бы поласкать. Первый ребенок берет игрушку,

обнимает ее, ласкает и говорит ей что-нибудь нежное и приятное. Затем ребенок передает игрушку своему соседу. Тот, в свою очередь, должен обнять игрушечного зверя и сказать ласковые слова. Игра может повторяться несколько раз.

Игровое упражнение «Посочувствуй другому»

Цель: развивать у детей способность ставить себя на место другого человека, выразить сочувствие, сопереживание.

Описание игры: упражнения выполняются в парах. Воспитатель задает разнообразные ситуации.

- Девочка упала, поранила руку, ей больно (один ребенок с помощью мимики, позы показывает боль, другой пытается найти ласковые слова, жесты, оказывает помощь).
- Два друга давно не виделись. Они мечтают о встрече (дается задание показать, как встретятся два друга после долгой разлуки).
- Малыш потерялся, плачет (нужно показать, как поступит старший ребенок, как поможет малышу).
- Девочку обидели. Ее пожалела подружка (завязала бант, дала игрушку, обняла, как еще можно утешить девочку?).
- Девочки подобрали котенка, пожалели его, попили молоком.

Пары по очереди показывают свои упражнения. Остальные дети оценивают выразительность мимики лица и движений, затем меняются ролями.

Игровое упражнение «Закончи предложение»

Цель: учить детей опознавать свои привязанности, симпатии, интересы, увлечения и рассказывать о них.

Описание: Моя любимая игра...

Моя любимая игрушка...

Мое любимое занятие...

Мой лучший друг...

Моя любимая песня...

Мое любимое время года...

Мои любимые сладости...

Моя любимая книга ...

Мой любимый праздник...

Мой любимый сказочный герой...

Моя любимая считалка...

Мой любимый мультфильм...

Моя любимая сказка...

Мой любимый цветок ...

Игровое упражнение «Я и мое настроение»

Цель: учить детей осознавать и принимать свои чувства и переживания. В этом упражнении также можно использовать метод незаконченных предложений:

Я радуюсь, когда...

Я горжусь тем, что...

Мне бывает грустно, когда...

Мне бывает страшно, когда...

Я злюсь, когда...

Я был удивлен, когда...

Когда меня обижают,

Я сержусь, если...

Однажды я испугался...

Игровое упражнение «Солнечный зайчик»

Цель: учить детей быть спокойными, радостными, удовлетворенными.

Описание игры: солнечный зайчик заглянул тебе в глаза. Закрой их. Он побежал по лицу, нежно погладь его ладонями на лбу, на носу, на ротике, на щеке, на подбородке, поглаживай аккуратно голову, шею, руки, ноги. Он забрался на живот – погладь животик. Солнечный зайчик не озорник, он любит и ласкает тебя, подружись с ним.

Игровое упражнение «Царевна Несмеяна»

Цель: формировать у детей доброжелательное отношение к партнеру, умение видеть прежде всего положительные качества.

Описание игры: с помощью считалки выбирается «Царевна Несмеяна». Чтобы Несмеяна улыбнулась, надо сказать ей добрые слова о том, какая она хорошая, отзывчивая, веселая. Дети по очереди говорят «царевне» о ее хороших качествах, поступках.

Игровое упражнение «В центре круга»

Цель: учить детей говорить добрые слова в адрес другого, дать возможность каждому ощутить эмоциональное удовлетворение собой и дружескую поддержку.

Описание игры: дети сидят в кругу на коврик или на стульях. В центре ребенок, который выбирается воспитателем или детьми, можно по считалке. Задача детей – говорить ребенку, который находится в центре, приятные слова: «Ты мне нравишься»; «Ты вежливая и добрая»; «Я люблю с тобой играть» и т.д. **Примечание:** это игровое упражнение рекомендуется проводить в течение длительного периода, чтобы у каждого ребенка была возможность побывать в центре круга.

ИГРЫ, ФОРМИРУЮЩИЕ НАВЫК БЕЗКОНФЛИКТНОГО ОБЩЕНИЯ

Игры, формирующие навык бесконфликтного общения

Цель: обучить педагогов играм, снижающим уровень конфликтности в детском коллективе. Сформировать мотивацию к использованию этих игр.

Форма проведения: за неделю до семинара педагогам раздаются игры, подобранные с учетом возраста детей, с которыми работает педагог. Воспитатель готовит атрибуты и оборудование для этих игр. На семинаре воспитатель представляет эти игры коллегам, а 2 игры (наиболее понравившиеся ему) он проигрывает на коллегам (он – воспитатель, остальные педагоги - «дети»)

Цели и основные задачи:

Развивать отношения, построенные на равноправии или готовности (способности) конструктивно решать проблемы, связанные с занимаемым положением (статусом) в группе, помочь детям ощутить единение с другими.

Развивать открытость, умение выражать интерес друг к другу и свое отношение к другим.

Показать детям, что значит взаимное признание и уважение.

Развивать коммуникативные навыки и умение без насилия разрешать конфликты.

Вызывать заинтересованность в общей цели.
 Развивать готовность внести свою лепту в общее дело.
 Развивать готовность идти друг другу навстречу.
 Учить проявлять терпение к недостаткам других.
 Учить умению считаться с интересами других.

«Доброе животное»

Цель: способствовать сплочению детского коллектива, научить детей понимать чувства других, оказывать поддержку и сопереживать.

Ход игры. Ведущий тихим таинственным голосом говорит: «Встаньте, пожалуйста, в круг и возьмитесь за руки. Мы — одно большое доброе животное. Давайте послушаем, как оно дышит. А теперь подышим вместе! На вдох делаем шаг вперед, на выдох — шаг назад. А теперь на вдох делаем два шага вперед, на выдох — два шага назад. Так не только дышит животное, так же ровно и четко бьется его большое доброе сердце, стук — шаг вперед, стук — шаг назад, и т. д. Мы все берем дыхание и стук сердца этого животного себе».

«Паровозик»

Цель: создание положительного эмоционального фона, сплочение группы, развитие произвольного контроля, умения подчиняться правилам других.

Ход игры. Дети строятся друг за другом, держась за плечи. «Паровозик» везет «вагончик», преодолевая различные препятствия.

«Дракон кусает свой хвост»

Цель: сплочение группы.

Ход игры. Играющие стоят друг за другом, держась за талию впереди стоящего. Первый ребенок — это голова дракона, последний — кончик хвоста. Под музыку первый играющий пытается схватить последнего — «дракон» ловит свой «хвост». Остальные дети цепко держатся друг за друга. Если дракон не поймает свой хвост, то в следующий раз на роль «головы дракона» назначается другой ребенок.

«Жучок»

Цель: раскрытие групповых отношений.

Ход игры. Дети встают в шеренгу за водящим. Водящий стоит спиной к группе, выставив из-под мышек свою руку с раскрытой ладонью. Водящей должен узнать, кто из детей дотронулся до его руки, и водит до тех пор, пока не угадает правильно. Водящего выбирают с помощью считалки.

Через три занятия в группе можно по наблюдениям выделить 5 стихийных ролей:

лидер;

товарищ лидера («прихвостень»);

неприсоединившийся оппозиционер;

покорный конформист («баран»);

«козел отпущения».

«Объятия»

Цель: научить детей физическому выражению своих положительных чувств, тем самым способствуя развитию групповой сплоченности. Игру можно проводить утром, когда дети собираются в группе, для ее

«разогрева». Воспитатель должен проявить свое стремление видеть перед собой единую сплоченную группу, объединяющую всех детей, независимо от уровня их общительности.

Ход игры. Воспитатель предлагает детям сесть в один большой круг.

Воспитатель. Дети, кто из вас еще помнит, что он делал со своими мягкими игрушками, чтобы выразить свое отношение к ним? Правильно, вы брали их на руки. Я хочу, чтобы вы все хорошо относились друг другу и дружили между собой. Конечно, иногда можно и поспорить друг с другом, но, когда люди дружны, им проще переносить обиды или разногласия. Я хочу, чтобы вы выразили свои дружеские чувства к остальным детям, обнимая их. Быть может, будет такой день, когда кто-нибудь из вас не захочет, чтобы его обнимали. Тогда дайте нам знать, что вы хотите, пока же можно просто посмотреть, но не участвовать в игре. Тогда все остальные не будут трогать этого ребенка. Я начну с легкого маленького объятия и надеюсь, что вы мне поможете превратить это объятие в более крепкое и дружеское. Когда объятие будет доходить до вас, то любой из вас может добавить в него энтузиазма и дружелюбия.

Дети по кругу начинают обнимать друг друга, с каждым разом, если сосед не возражает, усиливая объятие.

После игры, задаются вопросы:

- Понравилась ли тебе игра?
- Почему хорошо обнимать других детей?
- Как ты себя чувствуешь, когда другой ребенок тебя обнимает?
- Берут ли тебя дома на руки? Часто ли это бывает?

«Аплодисменты по кругу»

Цель: формирование групповой сплоченности.

Ход игры. Воспитатель. Ребята, кто из вас может представить, что чувствует артист после концерта или спектакля — стоя перед своей публикой и слушая гром аплодисментов? Возможно, он чувствует эти аплодисменты не только ушами. Быть может, он воспринимает овации всем своим телом и душой. У нас хорошая группа, и каждый из вас заслужил аплодисменты. Я хочу с вами поиграть в игру, в ходе которой аплодисменты сначала звучат тихонько, а затем становятся все сильнее и сильнее. Становитесь в общий круг, я начинаю.

Воспитатель подходит к кому-нибудь из детей. Смотрит ему в глаза и дарит свои аплодисменты, изо всех сил хлопая в ладоши. Затем вместе с этим ребенком воспитатель выбирает следующего, который также получает свою порцию аплодисментов, затем тройка выбирает следующего претендента на овации. Каждый раз тот, кому аплодировали, выбирает следующего, игра продолжается до тех пор, пока последний участник игры не получил аплодисменты всей группы.

ИГРЫ НА ОБУЧЕНИЕ ЭФФЕКТИВНЫМ СПОСОБАМ ОБЩЕНИЯ

«Попроси игрушку»

Цель: развитие коммуникативных навыков.

Ход игры. Группа детей делится на пары, один из участников пары (с голубым опознавательным знаком (цветок)) берет в руки какой-либо предмет, например, игрушку, тетрадь, карандаш и т. д. Другой (№ 2) должен попросить этот предмет. Инструкция участнику № 1: «Ты держишь в руках игрушку, которая очень тебе нужна, но она нужна и твоему приятелю. Он будет у тебя ее просить. Постарайся оставить игрушку у себя и отдать ее только в том случае, если тебе действительно захочется это сделать». Инструкция участнику № 2: «Подбирая нужные слова, постарайся попросить игрушку так, чтобы тебе ее отдали». Затем участники меняются ролями.

«Хороший друг»

Цель: развивать навык налаживать дружеские взаимоотношения.

Ход игры. Для проведения игры понадобятся бумага, карандаш, фломастеры на каждого ребенка.

Воспитатель предлагает детям подумать о своем хорошем друге и уточняет, что это может быть реальный человек или его можно просто себе вообразить. Затем обсуждаются следующие вопросы: «Что ты думаешь об этом человеке? Что вы любите вместе делать? Как выглядит твой друг? Что тебе больше всего в нем нравится? Что вы делаете для того, чтобы ваша дружба крепла? » Ответы на эти вопросы воспитатель предлагает нарисовать на бумаге.

Дальнейшее обсуждение:

- Как человек находит друга?
- Почему так важны в жизни хорошие друзья?
- Есть ли у тебя друг в группе?

Игра «Ты мне нравишься»

Цель: развитие коммуникативных навыков и хороших взаимоотношений между детьми.

Ход игры. Для проведения игры понадобится клубок цветной шерсти. По просьбе воспитателя дети садятся в общий круг.

Воспитатель. Ребята, давайте все вместе составим одну большую цветную паутину, связывающую нас между собой. Когда мы будем ее плести, то каждый из нас может выразить свои добрые мысли и чувства, которые он испытывает к своим сверстникам. Итак, обмотайте два раза свободный конец шерстяной нити вокруг своей ладони и покатайте клубок в сторону одного из ребят, сопровождая свое движение словами: «Лена (Дима, Маша)! Ты мне нравишься, потому что... (с тобой очень весело играть в разные игры)».

Лена, выслушав обращенные к ней слова, обматывает нитью свою ладонь так, чтобы «паутина» была более-менее натянута. После этого Лена должна подумать и решить, кому передать клубок дальше. Передавая его Диме, она также произносит добрые слова: «Дима! Ты мне нравишься, потому что нашел мой бантик, который я вчера потеряла». И так игра продолжается, пока все дети не будут опутаны «паутиной». Последний ребенок, получивший клубок, начинает сматывать его в обратном направлении, при этом каждый ребенок наматывает свою часть нити на клубок и произносит сказанные ему слова и имя сказавшего, отдавая ему клубок обратно.

Дальнейшее обсуждение:

- Легко ли говорить приятные вещи другим детям?
- Кто тебе говорил что-нибудь приятное до этой игры?
- Дружные ли дети в группе?
- Почему каждый ребенок достоин любви?
- Что-нибудь удивило тебя в этой игре?

ИГРЫ, ОТРАЖАЮЩИЕ ПРИТЯЖЕНИЕ НА СОЦИАЛЬНОЕ ПРИЗНАНИЕ

Основные задачи:

привить ребенку новые формы поведения;

научить самому принимать верные решения и брать ответственность на себя;

дать возможность почувствовать себя самостоятельным и уверенным в себе человеком;

коррекция аффективного поведения;

приобретение навыков само расслабления.

Этюды: «Клоун смеется и дразнит слона», «Молчок» (тренинги желательного поведения), «Вот он какой» (пантомимика), «Тень», «Робкий ребенок», «Капитан» и «Правильное решение» (смелость, уверенность в

себе), «Два маленьких ревнивца», «Так будет справедливо», «У оленя дом большой», «Кукушонок», «Винт», «Солнышко и тучка», «Буши попала вода», «Игра с песком» (расслабление мышц). Игры: «День рождения», «Ассоциации», «Необитаемый остров», «Страшные сказки», «Фанты»

«Король»

Цель: формировать у детей адекватную самооценку, привить новые формы поведения.

Ход игры.

Воспитатель. Ребята, кто из вас когда-нибудь мечтал стать королем? Какие преимущества получает тот, кто становится королем? А какие неприятности — это может принести? Вы знаете, чем добрый король отличается от злого?

После выяснения мнения детей воспитатель предлагает им поиграть в игру, в которой каждый может побывать королем в течение минут пяти. При помощи считалки выбирается первый участник в роли короля, остальные дети становятся его слугами и должны делать все, что приказывает король. Естественно, король не имеет права отдавать такие приказы, которые могут обидеть или оскорбить других детей, но он может приказать, например, чтобы слуги ему кланялись, подавали питье, были у него на «посылках» и т. п. Когда приказы короля выполнены, по считалке выбирается другой исполнитель роли, за время игры в роли короля могут побывать 2-3 ребенка. Когда время правления последнего короля закончится, воспитатель проводит беседу, в которой обсуждает с детьми полученный ими опыт в игре.

Дальнейшее обсуждение:

- Как ты чувствовал себя, когда был королем?
- Что тебе больше всего понравилось в этой роли?
- Легко ли было тебе отдавать приказы другим детям?
- Что ты чувствовал, когда был слугой?
- Легко ли тебе было выполнять желания короля?

- Когда королем был Вова (Егор), он был для тебя добрым или злым королем?
- Как далеко добрый король может заходить в своих желаниях?

ИГРЫ, НАПРАВЛЕННЫЕ НА СНЯТИЕ КОНФЛИКТНОСТИ

Основные задачи:

Переориентация поведения с помощью ролевых игр.

Формирование адекватных норм поведения.

Снятие напряжения у детей.

Нравственное воспитание.

Регулировка поведения в коллективе и расширение поведенческого репертуара ребенка.

Обучение приемлемым способам выражения гнева.

Отработка навыков реагирования в конфликтных ситуациях.

Обучение приемам релаксации.

Этюды: «Карлсон», «Очень худой ребенок». Игры: «Кто пришел», «Кляксы», «Угадай, что спрятано?», «Что изменилось?», «Отгадай, кто мы?», «Кораблик», «Три характера», «Магазин зеркал», «Разъяренная обезьянка», «Кто за кем», «Хитрец»

В названных этюдах и играх воспитатель может моделировать конфликтную ситуацию, а затем провести разбор конфликта вместе с детьми.

Если в группе произошла ссора или драка, можно в кругу разобрать эту ситуацию, пригласив в гости любимых известных детям литературных героев, например, Незнайку и Пончика. На глазах у ребят гости разыгрывают ссору, похожую на ту, которая произошла в группе, а затем просят детей помирить их. Дети предлагают различные способы выхода из конфликта. Можно разделить героев и ребят на две группы, одна из которых говорит от имени Незнайки, другая — от имени Пончика. Можно дать возможность детям самим выбрать, на чью позицию им хотелось бы встать и чьи интересы защищать. Какая бы конкретная форма проведения ролевой игры ни была выбрана, важно, что в конечном итоге дети приобретут умение вставать на позицию другого человека, распознавать его чувства и переживания, научатся тому, как вести себя в сложных жизненных ситуациях. Общее обсуждение проблемы будет способствовать сплочению детского коллектива и установлению благоприятного психологического климата в группе.

Во время подобных обсуждений можно разыграть и другие ситуации, которые чаще всего вызывают конфликты в коллективе: как реагировать, если товарищ не отдает нужную тебе игрушку, что делать, если тебя дразнят; как поступить, если тебя толкнули, и ты упал, и др. Целеустремленная и терпеливая работа в этом направлении поможет ребенку с большим пониманием относиться к чувствам других и научиться самому адекватно относиться к происходящему.

Кроме того, можно предложить детям организовать театр, попросить их разыграть определенные ситуации, например, «Как Мальвина поссорилась с Буратино». Однако, прежде чем показать какую-либо сценку, дети должны обсудить, почему герои сказки повели себя тем или иным образом. Необходимо, чтобы они попытались поставить себя на место сказочных персонажей и ответить на вопросы: «Что чувствовал Буратино, когда Мальвина посадила его в чулан?», «Что чувствовала Мальвина, когда ей пришлось наказать Буратино?» — и др.

Подобные беседы помогут детям осознать, как важно побыть на месте соперника или обидчика, чтобы понять, почему он поступил именно так, а не иначе.

«Ссора»

Цель: учить детей анализировать поступки, находить причину конфликта; дифференцировать противоположные эмоциональные переживания: дружелюбие и враждебность. Знакомить детей с конструктивными способами решения конфликтных ситуаций, а также способствовать их усвоению и использованию в поведении.

Ход игры. Для игры необходима «волшебная тарелочка» и картинка с изображением двух девочек.

Воспитатель (обращает внимание детей на «волшебную тарелочку», на дне которой лежит картинка с изображением двух девочек). Дети, я хочу вас познакомить с двумя подругами: Олей и Леной. Но посмотрите на выражение их лиц! Как вы думаете, что случилось?

Поссорились

Мы поссорились с подругой

И уселись по углам.

Очень скучно друг без друга!

Помириться нужно нам.

Я ее не обижала —

Только мишку подержала,

Только с мишкой убежала

И сказала: «Не отдам!»

Вопросы для обсуждения:

— Подумайте и скажите: из-за чего поссорились девочки? (Из-за игрушки);

— А вы когда-нибудь ссорились со своими друзьями? Из-за чего?

— А что чувствуют те, кто ссорится?

— А можно обойтись без ссор?

— Подумайте, как девочки могут помириться? Выслушав ответы, воспитатель предлагает один из способов примирения — автор так закончил эту историю:

Дам ей мишку, извинюсь, дам ей мячик, дам трамвай и скажу: «Играть давай!»

(А. Кузнецова)

Воспитатель акцентирует внимание на том, что виновник ссоры должен уметь признать свою вину.

«Примирение»

Цель: учить детей ненасильственному способу решения конфликтной *ситуации*.

Ход игры.

Воспитатель. В жизни часто люди пытаются решить свои проблемы по принципу «око за око, глаз за глаз». Когда кто-то нас обижает, мы отвечаем еще более сильной обидой. Если кто-нибудь нам угрожает, мы тоже реагируем угрозой и тем самым усиливаем наши конфликты. Во многих случаях гораздо полезнее сделать шаг назад, признать и свою долю ответственности за возникновение ссоры или драки и подать друг другу руки в знак примирения.

Нам в этой игре помогут Филя и Хрюша (игрушки). Кто-то один из вас будет говорить словами Фили, а другой — Хрюши. Сейчас вы попробуете разыграть сцену ссоры между Филей и Хрюшей, например, из-за книжки, которую принес в группу Филя. (Дети разыгрывают ссору между телевизионными героями, с проявлением обиды и злости.) Ну вот, теперь Филя и Хрюша не дружат, они сидят в разных углах комнаты и не разговаривают друг с другом. Ребята, давайте поможем им помириться. Предлагайте, каким способом это можно сделать. (Дети предлагают варианты: посадить рядом, отдать книжку хозяину и т. д.) Да, ребята, вы правы. В этой ситуации с книжкой можно обойтись и без ссоры. Я предлагаю вам разыграть сцену по-другому. Нужно Хрюше предложить Филе посмотреть книгу вместе или по очереди, а не вырывать из рук, или предложить на время что-нибудь свое — машинку, набор карандашей и т. п. (Дети разыгрывают сцену по-другому.) А сейчас Филя и Хрюша должны помириться, попросить друг у друга прощение за то, что обидели друг друга, и пусть они подадут друг другу руки в знак примирения.

Вопросы для обсуждения с детьми, исполняющими роли:

— Вам трудно было простить другого? Как вы себя чувствовали при этом?

— Что происходит, когда вы сердитесь на кого-нибудь?

— Как вы думаете, прощение — это признак силы или признак слабости?

— Почему так важно прощать других?

«Коврик мира»

Цель: научить детей стратегии переговоров и дискуссий в разрешении конфликтов в группе. Само наличие «коврика мира» в группе побуждает детей отказаться от драк, споров и слез, заменив их обсуждением проблемы друг с другом.

Ход игры. Для игры необходим кусок тонкого пледа или ткани размером 90 x 150 см или мягкий коврик такого же размера, фломастеры, клей, блестки, бисер, цветные пуговицы, все, что может понадобиться для оформления декорации.

Воспитатель. Ребята, расскажите мне, о чем вы спорите иногда друг с другом? С кем из ребят вы спорите чаще других? Как вы чувствуете себя после такого спора? Как вы думаете, что может произойти, если в споре сталкиваются различные мнения? Сегодня я принесла для нас всех кусок ткани, который станет

нашим «ковриком мира». Как только возникнет спор, «противники» могут сесть на него и поговорить друг с другом так, чтобы найти путь мирного решения своей проблемы. Давайте посмотрим, что из этого получится. (Воспитатель кладет в центре комнаты ткань, а на нее — красивую книжку с картинками или занятую игрушку.) Представьте себе, что Катя и Света хотят взять эту игрушку поиграть, но она — одна, а их — двое. Они обе сядут на «коврик мира», а я присяду рядом, чтобы помочь им, когда они захотят обсудить и разрешить эту проблему. Никто из них пока не имеет права взять игрушку просто так. (Дети занимают место на ковре.) Может, у кого-то из ребят есть предложение, как можно было бы разрешить эту ситуацию?

После нескольких минут дискуссии воспитатель предлагает детям украсить кусок ткани: «Сейчас мы можем превратить этот кусок в «коврик мира» нашей группы. Я напишу на нем имена всех детей, а вы должны помочь мне его украсить».

Этот процесс имеет очень большое значение, так как благодаря ему дети символическим образом делают «коврик мира» частью своей жизни. Всякий раз, когда разгорится спор, они смогут использовать его для разрешения возникшей проблемы, обсудить ее. «Коврик мира» необходимо использовать исключительно с этой целью. Когда дети привыкнут к этому ритуалу, они начнут применять «коврик мира» без помощи воспитателя, и это очень важно, т. к. самостоятельное решение проблем и есть главная цель этой стратегии. «Коврик мира» придаст детям внутреннюю уверенность и покой, в также поможет им сконцентрировать свои силы на поиске взаимовыгодного решения проблем. Это прекрасный символ отказа от вербальной или физической агрессии.

Вопросы для обсуждения:

- Почему так важен для нас «коврик мира»?
- Что происходит, когда в споре побеждает более сильный?
- Почему недопустимо применение в споре насилия?
- Что вы понимаете под справедливостью?

СТИХИ - МИРИЛКИ

Цель: повысить мотивацию к мирному разрешению конфликтов в группе, создать ритуал завершения конфликта

1. Мирись- мирись, больше не дерись.

Если будешь драться-

Я буду кусаться!

А кусаться не причем,

Буду драться кирпичом!

Нам кирпич не нужен,

Давай с тобой подружим!

2. Ручку за ручку

Мы крепко возьмем,

Раньше мы дрались,

А теперь ни почем!

3. Ссориться не будем.

Будем мы дружить,

Клятву не забудем,

Пока будем жить!
 4. Хватит нам уже сердиться,
 Веселятся все вокруг!
 Поскорей давай мириться:
 - Ты мой друг!
 - И я твой друг!
 Мы обиды все забудем
 И дружить, как прежде будем!
 5. Я мирюсь, мирюсь, мирюсь,
 И я больше не дерусь.
 Ну а если подерусь,-
 В грязной луже окажусь!
 6. Давай с тобой мириться
 И во всем делиться.
 А кто не будет мириться-
 С тем не будем водиться!
 7. Чтобы солнце улыбалось,
 Нас с тобой согреть старалось,
 Нужно просто стать добрей,
 И мириться нам скорей!
 8. Мир, мир навсегда,
 Больше ссориться нельзя,
 А то бабушка придет,
 И по попе надает!
 9. Чем ругаться и дразниться
 Лучше нам с тобой мириться!
 Будем вместе улыбаться,
 Песни петь и танцевать,
 Летом в озере купаться,
 И клубнику собирать,
 На коньках зимой кататься,
 Баб лепить, в снежки играть,
 На двоих делить конфеты,
 Все проблемы и секреты.
 Очень скучно в ссоре жить,
 Потому – давай дружить!

РАБОТА С ЧУВСТВАМИ

"Знатоки чувств"

Спросите ребенка, много ли он знает чувств. Если ему кажется, что много, предложите ему сыграть в такую игру. Это будет конкурс знатоков чувств. Возьмите мяч и начните передавать его по кругу (можно играть вдвоем с ребенком или пригласить поучаствовать и других членов семьи, что будет не только интересно, но и показательно в плане их знаний и интереса к внутреннему миру).

Тот, у кого в руках мяч, должен назвать одну эмоцию (положительную или отрицательную) и передать мяч следующему. Повторять сказанное раньше нельзя. Тот, кто не может дать ответ, покидает игру. Оставшийся - самый большой знаток чувств в вашей семье! Можно установить для него какой-нибудь приз, например самый вкусный кусок пирога за ужином (или еще какое-нибудь семейное удовольствие). Чтобы пользы от игры было больше, а проигрыш ребенка не был обидным, предупредите, что это первый тур, а через какое-то время игру можно повторить, причем приз будет еще лучше. Этим вы создадите у ребенка настрой на запоминание называемых слов, что поможет ему выиграть в дальнейшем.

"Отгадай, что я почувствовал?"

Если вы уже поиграли (и не раз) в предыдущую игру, то наверняка ваш ребенок уже знает названия хотя бы основных эмоций. Но это еще не значит, что он правильно понимает их суть. Проверить это (а при необходимости и подкорректировать) вам поможет данная игра. В ней две основные роли: водящего и игрока (игроков может быть несколько).

Водящий должен загадать какое-то чувство, вспомнить историю, когда это чувство возникало у него, или придумать историю о ком-то другом, переживающем похожее состояние. При этом он должен рассказать свою историю так, чтобы не назвать случайно само чувство. Закончить рассказ нужно предложением: "Тогда я почувствовал..." - и сделать паузу. Тогда игрок пробует отгадать, что же мог чувствовать человек, попавший в такую ситуацию.

Рассказы лучше делать небольшие, например такие: "Пришла я раз из магазина, выложила продукты и поняла, что среди них нет масла. Вероятно, я забыла его на прилавке, когда убирала все в пакет. Посмотрела на часы - магазин уже закрывается. А так хотелось пожарить картошку! Тогда я почувствовала..." (Самый точный ответ в этом примере - "досада", но могут иметь место и другие эмоции - грусть или злость на себя.)

Примечание. Лучше, чтобы начинал водить взрослый, показывая детям на примере, какими могут быть рассказы (не слишком длинные и не очень сложные). Если же ребенок угадал чувство персонажа, о котором идет речь, то можно предложить ему стать водящим и придумать свою историю. Слушайте внимательно эти истории - возможно, в обычной беседе ребенок не рассказал бы о своих скрытых переживаниях!

"Страна чувств"

Теперь, когда ребенок знает и названия эмоций, и какие ощущения за ними стоят, можно перейти к зримым образам чувств и применению творчества в работе с ними.

Вспомните с ребенком еще раз, какие чувства вы знаете. Запишите названия эмоций, которые вам вспоминаются, на отдельных листах бумаги. А теперь предложите ребенку представить, как выглядят эти "жители внутреннего мира"? Пусть он нарисует портрет каждого на листе с соответствующим названием. Процесс создания таких образов очень интересен и показателен. Обратите внимание, как представляет себе ребенок те или иные чувства, как объясняет свой выбор. Особенно информативным может быть следующее дополнение к нарисованному портрету. Предложите юному художнику изобразить, как выглядит домик каждого чувства и какие вещи в нем хранятся. Возможно, в новых образах вы увидите что-то схожее с жизнью самого ребенка.

Примечание. Полученные портреты лучше всего как-нибудь оформить. Можно создать из них "галерею чувств", развесив на стене, можно сделать художественный альбом, соединив листы вместе и сделав обложку. Главное, не выкидывайте их и не позволяйте им валяться где попало. Ведь это "жители

внутреннего мира" вашего сына или дочери и только поэтому они заслуживают уважения и достойного обращения, а дети очень чувствительны к таким проявлениям родительского внимания! Работу по созданию такого альбома или галереи лучше проводить в несколько приемов (особенно с маленькими детьми), делая такие занятия систематическими и приступая к новым портретам на листах с надписью, сделанной в первый день этой долгой игры.

"Чувства на сцене"

Эта игра аналогична игре "Гнев на сцене", только ролей может быть столько, сколько чувств. Так что есть, где разгуляться режиссерской фантазии!

Лучше эту игру, как и предыдущую, сделать систематически повторяющейся. Предлагайте в нее сыграть тогда, когда видите, что ребенок действительно испытывает какие-то эмоции. Например, когда он радуется, предложите ему рассказать и изобразить, как выглядела бы его радость на сцене.

Примечание. Фантазируйте вместе с ребенком, задавая дополнительные вопросы, например: "Каким был бы танец радости?" Если мальчик или девочка захотят его исполнить, вероятно, понадобится ваша помощь в выборе музыкального сопровождения этого творческого процесса! Поэтому в коллекции ваших аудиокассет или дисков должны находиться мелодии с самым разным эмоциональным наполнением (от отчаяния и тревоги до радости и гордости).

Рассказы по фотографиям

Эта игра - очередная ступень в эмоциональном развитии ребенка, мостик от его интереса и внимания к собственному внутреннему миру к пониманию чужих эмоций и сопереживанию.

Для того чтобы начать играть, вам понадобятся любые фотографии людей, отражающие их настроение. Их нетрудно подобрать, пролистав какие-нибудь журналы или просмотрев репродукции картин.

Покажите ребенку одну из этих фотографий и попросите определить, какие чувства испытывает человек на фото. Затем спросите, почему он так думает - пусть ребенок попробует словами выразить, на какие внешние признаки эмоций он обратил внимание. Можно также предложить ему пофантазировать, придумав, какие события в жизни сфотографированного мужчины или женщины предшествовали этому моменту.

Примечание. В этой игре было бы хорошо использовать фотографии из вашего семейного альбома, так как после вымышленного рассказа ребенка вы смогли бы ему поведать, что именно произошло до момента съемки, и тем самым знакомить его с элементами семейной истории, дав возможность ощутить себя "причастным" к семейным событиям и переживаниям родственников. Однако использовать ваши личные фотографии для данной игры будет интересно и полезно только в том случае, если они действительно отражают разное настроение, а не стандартные улыбки для камеры.

"Словарик добрых слов"

Агрессивные дети часто страдают от бедного словарного запаса, вследствие чего даже при общении с симпатичными им людьми они часто употребляют привычные грубые выражения. Язык не только отражает наш внутренний мир, но и может влиять на него: вместе с появлением хороших слов наше внимание акцентируется на тех приятных качествах и явлениях, которые они обозначают.

Заведите с ребенком особый словарь. В него по алфавиту вы будете записывать различные прилагательные, причастия и существительные, которыми можно описать характер или внешность человека, то есть ответить на вопрос, каким может быть человек. При этом нужно соблюдать важное

ограничение - все слова должны быть добрыми, вежливыми, подходящими для описания приятных (или нейтральных) качеств в людях. Так, на букву "Б" у вас могут быть записаны как слова, описывающие внешность: "блондин", "брюнет", "белокожий", "белокурый" и др., так и слова, относящиеся к описанию характера: "бескорыстный", "бережливый", "благородный", "беззащитный", "безотказный" и др. или описывающие деятельность человека в какой-то сфере: "безупречный", "безукоризненный", "блестящий" и пр. Если в голову вашему ребенку приходят слова типа "бестолковый" или "болтун", то обсудите с ним, что такие слова тоже есть в русском языке, и мы их употребляем, но являются ли они приятными, хотел бы он услышать их в свой адрес! Если нет, то в словарики добрых слов им не место.

Примечание. Как вы, наверное, понимаете, мало составить вместе с ребенком такой словарики и, положив его на полку, ждать, когда же он заговорит, используя столь богатую лексику. Чтобы все эти слова действительно стали употребляться детьми в обычной речи, необходимо проводить систематическую работу. С этой целью, во-первых, хорошо "освежать" слова в памяти. Для этого можно либо использовать вариант игры "Слово - шаг" (когда игрок может сделать шаг вперед, назвав качество человека на определенную букву), либо время от времени задавать ребенку вопросы, содержащие определения какого-то свойства, но не называющие его (например: "Как можно назвать человека, который не может постоять за себя и не чувствует себя в безопасности?" Ответ: "Беззащитный."). Во-вторых, нужно позаботиться о практике использования новых слов в каждодневной речи вашего сына или дочери. Для этого старайтесь чаще обсуждать с ним героев фильмов и книг, анализировать их поступки, мотивы, решая, о каких чертах характера они свидетельствуют. Конечно, здесь вам придется употреблять не только положительные характеристики, но постарайтесь показать ребенку, что даже в самом отрицательном герое (как и реальном человеке) можно найти какие-то хорошие черты, заслуживающие уважения.

"Слепой и поводырь"

Эта игра даст ребенку опыт доверия окружающим, а именно этого обычно сильно не хватает агрессивным детям. Для того чтобы начать игру, нужны два человека. Один из них будет слепым - ему завязывают глаза. Второй - его поводырем, старающимся аккуратно и бережно перевести слепого человека через дорожку с оживленным движением.

Это "движение" вы заранее создадите, расставив в комнате стулья и какие-то другие вещи таким образом, чтобы они мешали свободно перейти с одной стороны помещения на другую. Если есть еще желающие принять участие в игре, то они могут создавать "баррикады" из своих тел, расставив руки и ноги и замерев в любом месте комнаты.

Задача проводника - аккуратно перевести слепого на другую "сторону шоссе" (где это место, договоритесь заранее), оберегая его от столкновений с различными препятствиями. После того как задача будет выполнена, обсудите с ребенком, легко ли ему было в роли слепого, доверял ли он проводнику, его заботе и умению, какие чувства испытывал. В следующий раз пусть он попробует себя в роли проводника - это научит его заботе и вниманию к другому человеку.

Трудным может быть для детей объяснение со "слепым" человеком, так как фразы типа: "А теперь ставь ногу вот сюда" - ему ни о чем не говорят. Обычно ребенок осознает это через какое-то время и его общение со "слепым" в следующий раз уже будет более эффективным, так что полезно проводить такие игры не по одному разу.

Примечание. В этой игре "проводник" может контактировать со "слепым" разными способами: говорить о том, что нужно делать, или просто вести его за собой, поднимая ногу "слепого" на нужную высоту, чтобы перешагнуть преграду. Можете чередовать эти варианты, введя запрет на один из них, тренируя

таким образом владение то вербальными (речевыми), то невербальными средствами общения. Если ваш "слепой" норовит самостоятельно пройти весь путь, игнорируя помощь проводника, то в следующий тур постарайтесь ухудшить его ориентацию в пространстве, расставив по-другому препятствия и раскрутив на месте ребенка после того, как ему завязали глаза.

"Пилот и диспетчер"

Узнайте у ребенка, как он представляет себе действия пилота в самолете: с помощью чего он ориентируется в пространстве? Как избегает столкновения с другими самолетами? На что полагается, если плохая видимость? Таким образом, вы неминуемо придете к обсуждению работы диспетчера. Не трудно привести печальные примеры из жизни, когда неверные действия пилота, невнимательность диспетчера или просто их несогласованность в работе приводили к катастрофе. Поэтому бывает очень важно доверять другому человеку и выполнять его рекомендации, если у того информации больше, чем у тебя в данный момент.

Сначала роль пилота будет играть ребенок. Завяжите ему глаза, это означает, что самолет попал в зону плохой видимости. Теперь придется юному пилоту полностью доверить свое благополучие диспетчеру, то есть вам (или другому члену семьи, исполняющему эту роль). Как и в предыдущей игре, расставьте в комнате различные преграды. В центре поставьте пилота. Диспетчер должен находиться от него на достаточном расстоянии и управлять действиями самолета "с земли", то есть исключительно словами. Так он может давать пошаговые инструкции типа: "Повернись немного вправо, сделай три небольших шага вперед. Так, еще чуть-чуть продвись вперед. Стоп." и т. д. Пилот, выполняя указания диспетчера, должен пролететь беспрепятственно по комнате до указанного пункта назначения.

Примечание. Эта игра похожа на игру "Слепой, и поводырь", но она несколько сложнее по выполнению, потому что помимо доверия ребенка ко второму игроку она предполагает умение ждать, находиться какое-то время в неизвестности. То есть вашему ребенку в процессе игры придется преодолеть свою импульсивность и научиться доверять человеку "на расстоянии", не ощущая рядом "дружеского плеча" и руководствуясь только словесными указаниями. Так что если вы предполагаете наличие сложностей с развитием этих качеств у вашего сына или дочери, то не стоит переходить к этой игре, не освоив хорошенько предыдущую.

"Портрет агрессивного человека"

Способность к адекватной самооценке и самокритике, к сожалению, не является хорошо развитым качеством у большинства детей, тем более у детей, склонных к агрессии. Это игровое упражнение поможет им увидеть себя со стороны и осознать свои отдельные поступки в ситуации конфликта и стиль поведения в целом.

Попросите ребенка мысленно представить себе агрессивного человека: как он выглядит, как ведет себя, как разговаривает, как ходит. Теперь можно попробовать отразить эти представления на бумаге - пусть ребенок нарисует портрет агрессивного человека. Когда рисунок будет закончен, поговорите о том, что там изображено. Почему ребенок именно так нарисовал агрессивного человека, какие его качества он хотел подчеркнуть в этом портрете? Спросите также, что вашему сыну или дочери нравится в нарисованном человеке, за что его можно уважать. А что, напротив, не нравится, что хотелось бы изменить? Почему этот человек агрессивный? Поинтересуйтесь, как, по мнению ребенка, к агрессивным людям относятся окружающие? Как он сам к ним относится?

Теперь необходимо перейти к разговору о личности самого ребенка. Расскажите ему прежде всего о том, что агрессия является нормальным человеческим проявлением в определенных ситуациях, когда

остальные методы решения проблемы неэффективны (лучше сразу привести примеры таких ситуаций или попросить ребенка это сделать). Можно также обсудить то, что у агрессии есть некоторые проявления, которые не только не осуждаются обществом, но даже поощряются. К таким проявлениям относятся, например, настойчивость в достижении цели и умение защитить себя и других людей.

После того как ребенок уяснил, что агрессия - это не всегда плохо, вы можете ожидать от него признания в себе этого качества. Спросите вашего сына или дочь, когда он (она) сам ведет себя агрессивно по отношению к окружающим? Есть ли какие-то обстоятельства, в которых он почти всегда себя так ведет? Есть ли люди, постоянно вызывающие агрессивные желания у ребенка? Отнеситесь внимательно к этим ответам, в них прозвучат "хронические проблемы", которые нужно анализировать и над которыми придется систематически работать. Постарайтесь подробно обсудить типичные ситуации возникновения гнева и агрессивного поведения у ребенка. Что чувствовал ваш ребенок в тот момент? О чем подумал? Что ему захотелось сделать? Как он реально поступил? Что за этим последовало? Можно ли было поступить иначе, чтобы избежать негативных последствий?

Примечание. Если вы будете в этом разговоре не судьей, а сочувствующим другом, то вам удастся расширить границы мышления ребенка и обогатить его поведенческий репертуар за счет знаний, почерпнутых из своего жизненного опыта. Для того чтобы вызвать у детей желание вести себя по-другому, лучше опирайтесь на такие аргументы, как "достиг ли ты своей цели?", "поняли ли окружающие, что ты чувствовал и чего хотел?", "было ли твое поведение эффективным?", "улучшились ли твои отношения с окружающими?", чем на обоснования типа "это некрасиво!" или "хорошие дети так себя не ведут!".

"Пойми без слов"

Каждый взрослый по себе знает, как раздражает непонимание окружающими наших мыслей и желаний. Также каждый взрослый догадывается, что есть в этом печальном обстоятельстве и вина самого человека - значит, он не смог этого четко объяснить, был недостаточно настойчив или находчив для достижения этой цели. А вот дети об этом часто не догадываются. В силу детского эгоцентризма (когда они считают себя центром мироздания и меряют весь мир по себе), им трудно бывает представить, что окружающие их действительно не поняли или поняли неправильно. Дети редко прикладывают усилия для того, чтобы быть понятыми, зато часто обижаются и злятся, оценивая непонимание как "злонамеренность".

Поэтому данная игра будет полезна всем, так как в ней ребенку понадобится быть максимально доходчивым и постоянно искать объяснения задуманного остальным игрокам. Кроме того, он также побудет и "в чужой шкуре", пытаясь понять водящего, когда они поменяются местами.

Итак, в этой игре водящий задумывает какое-то слово (отвечающее на вопрос "кто?" или "что?"). После этого он должен постараться изобразить то, что это слово обозначает, не проронив ни звука. Можно двигаться, воспроизводя ситуацию, в которой используется данная вещь, или замирать, пытаясь скульптурно изобразить задуманное слово. Единственное, что запрещено в этой игре, так это указывать на сам предмет, даже если он есть поблизости, и произносить слова и звуки. Остальные игроки пытаются угадать изображаемое слово. Когда у них появляется версия о том, чтобы это значило, то они сразу произносят свой ответ. Если он неверен, то водящий отрицательно качает головой. Если ответ правильный, то водящий снова может говорить и радостно это демонстрирует, называя вслух загаданное слово и приглашая назвавшего его стать водящим. Если же ответ игрока близок по смыслу, но не совсем точен, то ведущий показывает это с помощью знака, о котором договариваются заранее, например, помахав двумя руками перед собой.

Примечание. Когда ваш ребенок освоится с этими правилами, можно усложнить игру, загадывая не

одно слово, а словосочетание, содержащее название предмета и его характеристику (например, "толстый кот"). Соответственно отгадывание ответа будет состоять из двух частей. Сначала водящий поднимает вверх один палец, что означает задачу отгадать существительное. Когда оно уже произнесено, то водящий показывает два пальца, что демонстрирует участникам, что они переходят к отгадыванию прилагательного.

"Критикуй, не обижая"

Эта игра является очень важной частью программы работы с агрессивным ребенком, так как она тренирует умение направлять свое недовольство не на бумагу, песок или воду, а непосредственно на того, кто вызвал у ребенка негативные эмоции. Конечно, форма проявления такого недовольства должна быть вежливой и не обижать человека. Ребенку следует стремиться не "сделать больно в отместку", а добиться изменений в поведении другого человека, чтобы ему снова стало комфортно с ним общаться. Иными словами, нужно учить детей конструктивной критике, а это - целое искусство. Поэтому не ожидайте всего и сразу, а начинайте постепенную работу в этом направлении.

Заранее заготовьте набор фраз, которыми ваш ребенок (или его одноклассники) склонен пользоваться, чтобы оценить проявления другого человека. В этой копилке у вас окажутся предложения типа: "Ты дурак", "Смотри, куда прешься, корова!", "С тобой со скуки помрешь!" и другие фразы, режущие ухо воспитанного взрослого. Можно записать эти грубости и обзывалки на отдельных листочках. Теперь введите законы правильной критики. К ним относятся:

- критикуй не человека в целом, а его конкретные действия;
- говори о своих чувствах по поводу того, что тебе не нравится;
- предлагай пути решения проблемы, если возможно, то и свою помощь;
- покажи уважение к человеку, свою веру в то, что он сможет измениться;
- избегай слов и интонаций, которые могут обидеть человека;
- не приказывай, а предлагай человеку выбор.

Если теория ребенком усвоена, начинайте практиковаться. Возьмите любой листок с обидной фразой. Пусть ребенок предложит, как ее изменить таким образом, чтобы сказать о своих чувствах и мыслях, но не обидеть человека. Так, фраза "С тобой со скуки помрешь!" может перетечь в предложение типа: "Знаешь, мне уже надоело собирать мозаику. Давай лучше погуляем или построим замок из конструктора" или "Лично мне не очень интересно слушать об одном и том же целый день. Я уверен, что ты знаешь еще много интересных вещей. Так что, может, поговорим о чем-то еще или займемся делами?". Каким именно будет ответ вашего ребенка, зависит от его возраста и от того, какую ситуацию он себе представил.

Примечание. Взрослым придется помогать ребенку на первом этапе, так как речевое развитие и мышление детей еще недостаточны, чтобы придать мыслям и чувствам другую словесную форму. Поэтому подготовьтесь заранее. При этом, предлагая сыну или дочке какой-то вежливый вариант, подумайте, соответствует ли такая формулировка возрасту ребенка и особенностям речи современных детей. Иначе может возникнуть ситуация, когда ваш ребенок станет посмешищем, употребляя слишком книжные или слишком взрослые предложения. Замена грубым фразам, которую вы ему предлагаете, должна гармонично влиться в его речь, чтобы у окружающих не возникало ощущения, будто ваш ребенок играет какую-то роль (например, воспитанницы Института благородных девиц).

ИГРЫ С АГРЕСИВНЫМИ ДЕТЬМИ

«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!

«Воздушный шарик»

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

«Сосулька»

Цель: расслабить мышцы рук.

Ребята, я хочу загадать вам загадку:

У нас под крышей

Белый гвоздь висит,

Солнце взойдет,

Гвоздь упадет. (В. Селиверстов)

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

«Шалтай-Болтай»

Цель: расслабить мышцы рук, спины и груди.

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

Шалтай-Болтай

Сидел на стене.

Шалтай-Болтай

Свалился во сне. (С. Маршак)

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

«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.

«Гусеница»

Цель: игра учит доверию.

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

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

«Волшебный стул»

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.

«Обзывалки»

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

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

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

«Тух-тиби-дух»

Цель: снятие негативных настроений и восстановление сил.

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

В этой игре заложен комичный парадокс. Хотя дети должны произносить слово “Тух-тиби-дух” сердито, через некоторое время они не могут не смеяться.

«Попроси игрушку»

Цель: обучить детей эффективным способам общения.

Группа делится на пары, один из участников пары (участник 1) берёт в руки какой-либо предмет, например, игрушку, тетрадь, карандаш и т. д. Другой участник (участник 2) должен попросить этот предмет. Инструкция участнику 1: “Ты держишь в руках игрушку (тетрадь, карандаш), которая очень нужна тебе, но она нужна и твоему приятелю. Он будет у тебя ее просить. Постарайся оставить игрушку у себя и отдать ее только в том случае, если тебе действительно захочется это сделать”. Инструкция участнику 2: “Подбирая нужные слова, постарайся попросить игрушку так, чтобы тебе ее отдали”. Затем участники 1 и 2 меняются ролями.

«Глаза в глаза»

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

“Ребята, возьмитесь за руки со своим соседом по парте. Смотрите друг другу только в глаза и, чувствуя руки, попробуйте молча передавать разные состояния: “я грущу”, “мне весело, давай играть”, “я рассержен”, “не хочу ни с кем разговаривать” и т.д.

После игры обсудите с детьми, какие состояния передавались, какие из них было легко отгадывать, а какие трудно.

ИГРЫ, С ГИПЕРАКТИВНЫМИ ДЕТЬМИ

«Найди отличие»

Цель: развитие умения концентрировать внимание на деталях.

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

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

«Кричалки—шепталки—молчалки»

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

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

«Говори!»

Цель: развитие умения контролировать импульсивные действия.

Скажите детям следующее. “Ребята, я буду задавать вам простые и сложные вопросы. Но отвечать на них можно будет только тогда, когда я дам команду: “Говори!” Давайте потренируемся: “Какое сейчас время года?” (Педагог делает паузу) “Говори!”; “Какого цвета у нас в группе (в классе) потолок?”... “Говори!”; “Какой сегодня день недели?” ... “Говори!”; “Сколько будет два плюс три?” и т. д. Игра может проводиться как индивидуально, так и с группой детей.

«Броуновское движение»

Цель: развитие умения распределять внимание.

Все дети встают в круг. Ведущий один за другим вкатывает в центр круга теннисные мячики. Детям сообщаются правила игры: мячи не должны останавливаться и выкатываться за пределы круга, их можно толкать ногой или рукой. Если участники успешно выполняют правила игры, ведущий вкатывает дополнительное количество мячей. Смысл игры — установить командный рекорд по количеству мячей в круге.

«Передай мяч»

Цель: снять излишнюю двигательную активность.

Сидя на стульях или стоя в кругу, играющие стараются как можно быстрее передать мяч, не уронив его, соседу. Можно в максимально быстром темпе бросать мяч друг другу или передавать его, повернувшись спиной в круг и убрав руки за спину. Усложнить упражнение можно, попросив детей играть с закрытыми глазами или используя в игре одновременно несколько мячей.

“Колпак мой треугольный” (Старинная игра)

Цель: научить концентрировать внимание, способствовать осознанию ребенком своего тела, научить управлять движениями и контролировать свое поведение.

Играющие сидят в кругу. Все по очереди, начиная с ведущего, произносят по одному слову из фразы: “Колпак мой треугольный, мой треугольный колпак. А если не треугольный, то это не мой колпак”. После этого фраза повторяется снова, но дети, которым выпадет говорить слово “колпак” заменяют его жестом (например, 2 легких хлопка ладошкой по своей голове). В следующий раз уже заменяются 2 слова: слово “колпак” и слово “мой” (показать рукой на себя). В каждом последующем кругу играющие произносят на одно слово меньше, а “показывают” на одно больше. В завершающем повторе дети изображают только жестами всю фразу.

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ

«Найди отличие»

Цель: развитие умения концентрировать внимание на деталях.

Ребенок рисует любую несложную картинку (котик, домик и др.) и передает ее взрослому, а сам отворачивается. Взрослый дорисовывает несколько деталей и возвращает картинку. Ребенок должен заметить, что изменилось в рисунке. Затем взрослый и ребенок могут поменяться ролями. Игру можно проводить и с группой детей. В этом случае дети по очереди рисуют на доске какой-либо рисунок и отворачиваются (при этом возможность движения не ограничивается). Взрослый дорисовывает несколько деталей. Дети, взглянув на рисунок, должны сказать, какие изменения произошли.

«Ласковые лапки»

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

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

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

«Кричалки—шепталки—молчалки»

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

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

«Менялки»

Цель: развитие коммуникативных навыков, активизация детей.

Игра проводится в кругу, участники выбирают водящего, который встает и выносит свой стул за круг, таким образом получается, что стульев на один меньше, чем играющих. Далее ведущий говорит: Меняются местами те, у кого ... (светлые волосы, часы и т. д.). После этого имеющие названный признак должны быстро встать и поменяться местами, в то же время водящий старается занять свободное место. Участник игры, оставшийся без стула, становится водящим.

«Разговор с руками»

Цель: научить детей контролировать свои действия.

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

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

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

«Говори!»

Цель: развитие умения контролировать импульсивные действия.

Скажите детям следующее. «Ребята, я буду задавать вам простые и сложные вопросы. Но отвечать на них можно будет только тогда, когда я дам команду: «Говори!» Давайте потренируемся: «Какое сейчас время года?» (Педагог делает паузу) «Говори!»; «Какого цвета у нас в группе (в классе) потолок?»... «Говори!»; «Какой сегодня день недели?»... «Говори!»; «Сколько будет два плюс три?» и т. д.»

Игра может проводиться как индивидуально, так и с группой детей.

«Броуновское движение»

Цель: развитие умения распределять внимание.

Все дети встают в круг. Ведущий один за другим вкатывает в центр круга теннисные мячики. Детям сообщаются правила игры: мячи не должны останавливаться и выкатываться за пределы круга, их можно толкать ногой или рукой. Если участники успешно выполняют правила игры, ведущий вкатывает дополнительное количество мячей. Смысл игры — установить командный рекорд по количеству мячей в круге.

«Час тишины и час “можно”»

Цель: дать возможность ребенку сбросить накопившуюся энергию, а взрослому — научиться управлять его поведением.

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 или классе. Лучше заранее оговорить, какие конкретные действия разрешены, а какие запрещены. С помощью этой игры можно избежать нескончаемого потока замечаний, которые взрослый адресуется гиперактивному ребенку (а тот их «не слышит»).

«Передай мяч»

Цель: снять излишнюю двигательную активность.

Сидя на стульях или стоя в кругу, играющие стараются как можно быстрее передать мяч, не уронив его, соседу. Можно в максимально быстром темпе бросать мяч друг другу или передавать его, повернувшись спиной в круг и убрав руки за спину. Усложнить упражнение можно, попросив детей играть с закрытыми глазами или используя в игре одновременно несколько мячей.

«Сиамские близнецы»

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

Скажите детям следующее. «Разбейтесь на пары, встаньте плечом к плечу, обнимите друг друга одной рукой за пояс, правую ногу поставьте рядом с левой ногой партнера. Теперь вы сросшиеся близнецы: две

головы, три ноги, одно туловище, и две руки. Попробуйте походить по помещению, что-то сделать, лечь, встать, порисовать, попрыгать, похлопать в ладоши и т.д.» Чтобы «третья» нога действовала «дружно», ее можно скрепить либо веревочкой, либо резинкой. Кроме того, близнецы могут «срастись» не только ногами, но спинками, головами и др.

«Зеваки»

Цель: развитие произвольного внимания, быстроты реакции, обучение умению управлять своим телом и выполнять инструкции.

Все играющие идут по кругу, держась за руки. По сигналу ведущего (это может быть звук колокольчика, погремушки, хлопок руками или какое-нибудь слово) дети останавливаются, хлопают 4 раза в ладоши, поворачиваются и идут в другую сторону. Кто не успел выполнить задание, выбывает из игры. Игру можно проводить под музыку или под групповую песню. В таком случае дети должны хлопать в ладоши, услышав определенное слово песни (оговоренное заранее).

«Слушай команду»

Цель: развитие внимания, произвольности поведения.

Звучит спокойная, но не слишком медленная музыка. Дети идут в колонне друг за другом. Внезапно музыка прекращается. Все останавливаются, слушают произнесенную шепотом команду ведущего (например: «Положите правую руку на плечо соседа») и тотчас же ее выполняют. Затем снова звучит музыка, и все продолжают ходьбу. Команды даются только на выполнение спокойных движений. Игра проводится до тех пор, пока группа в состоянии хорошо слушать и выполнять задание. Игра поможет воспитателю сменить ритм действия расшалившихся ребят, а детям — успокоиться и без труда переключиться на другой, более спокойный вид деятельности.

«Расставь посты»

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

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.

«

«Король сказал...»

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

Все участники игры вместе с ведущим становятся в круг. Ведущий говорит, что он будет показывать разные движения (физкультурные, танцевальные, шуточные), а играющие должны их повторять только в том случае, если он добавит слова «Король сказал».

Кто ошибется, выходит на середину круга и выполняет какое-нибудь задание участников игры, например, улыбнуться, попрыгать на одной ноге и т.д. Вместо слов «Король сказал» можно добавлять и другие, например, «Пожалуйста» или «Командир приказал».

«Запрещенное движение»

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. Вместо показа движения можно называть вслух цифры. Участники игры повторяют хором все цифры, кроме одной, запрещенной, например, цифры «пять». Когда дети ее услышат, они должны будут хлопнуть в ладоши (или покружиться на месте).

«Слушай хлопки»

Цель: тренировка внимания и контроль двигательной активности.

Все идут по кругу или передвигаются по комнате в свободном направлении. Когда ведущий хлопнет в ладоши один раз, дети должны остановиться и принять позу «аиста» (стоять на одной ноге, руки в стороны) или какую-либо другую позу. Если ведущий хлопнет два раза, играющие должны принять позу «лягушки» (присесть, пятки вместе, носки и колени в стороны, руки между ступнями ног на полу). На три хлопка играющие возобновляют ходьбу.

«Замри»

Цель: развитие внимания и памяти.

Дети прыгают в такт музыке (ноги в стороны — вместе, сопровождая прыжки хлопками над головой и по бедрам). Внезапно музыка обрывается. Играющие должны застыть в позе, на которую пришлась остановка музыки. Если кому-то из участников это не удалось, он выбывает из игры. Снова звучит музыка — оставшиеся продолжают выполнять движения. Играют до тех пор, пока в круге не останется лишь один играющий.

«Давайте поздороваемся»

Цель: снятие мышечного напряжения, переключение внимания.

Дети по сигналу ведущего начинают хаотично двигаться по комнате и здороваются со всеми, кто встречается на их пути (а возможно, что кто-либо из детей будет специально стремиться поздороваться именно с тем, кто обычно не обращает на него внимания). Здороваться надо определенным образом:

- 1 хлопок — здороваемся за руку;
- 2 хлопка — здороваемся плечиками;
- 3 хлопка — здороваемся спинками.

Разнообразие тактильных ощущений, сопутствующих проведению этой игры, даст генеративному ребенку возможность почувствовать свое тело, снять мышечное напряжение. Смена партнеров по игре поможет избавиться от ощущения отчужденности. Для полноты тактильных ощущений желательно ввести запрет на разговоры во время этой игры.

«Веселая игра с колокольчиком»

Цель: развитие слухового восприятия.

Все садятся в круг, по желанию группы выбирается водящий, однако, если желающих водить нет, то роль водящего отводится тренеру. Водящему завязывают глаза, а колокольчик передают по кругу, задача водящего — поймать человека с колокольчиком. Перебрасывать колокольчик друг другу нельзя.

РЕЛАКСАЦИОННЫЕ ТЕХНИКИ ДЛЯ ДОШКОЛЬНИКОВ

Релаксационные упражнения лучше проводить под спокойную музыку. Регулярное выполнение этих упражнений делает ребёнка более спокойным, уравновешенным, а также позволяет ребёнку лучше понять свои чувства. В результате ребёнок владеет собой, контролирует свои деструктивные эмоции и действия. Релаксационные упражнения позволяют ребёнку овладеть навыками само регуляции и сохранить более ровное эмоциональное состояние.

«Снежная баба»

Из этого упражнения можно сделать небольшую игру, катая при этом по полу воображаемые комья снега. Затем вместе с ребёнком вы лепите снежную бабу.

Итак, «слепили мы во дворе снежную бабу. Красивая снежная баба получилась (нужно попросить ребёнка изобразить сн. бабу). Есть у неё голова, туловище, две руки, которые чуть торчат в стороны, и стоит она на двух крепких ножках... Ночью подул ветер холодный-холодный, и стала наша баба замерзать. Сначала у неё замерзла голова (попросить ребёнка напрячь голову и шею), потом плечи (напрячь плечи), потом туловище (ребёнок напрягает туловище). А ветер дует всё сильнее, хочет разрушить сн. бабу. Уперлась сн. баба своими ножками (сильно напрягает ноги), и не удалось ветру разрушить сн. бабу. Улетел ветер, наступило утро, выглянуло солнышко, увидело снежную бабу, решило её отогреть. Стало солнышко припекать, и начала наша баба таять. Сначала начала таять голова (ребёнок свободно опускает голову), потом плечи (расслабляет и опускает плечи), потом руки (мягко опускает руки), потом туловище (ребёнок, как бы оседая, наклоняется вперёд), а потом и ноги (ноги мягко сгибаются в коленях). Ребёнок сначала садится, потом ложится на пол. Солнышко греет, снежная баба тает и превращается в лужицу, растекается по земле».

Апельсин

Ребенок лежит на спине, голова чуть набок, руки и ноги слегка расставлены в стороны. Попросите ребёнка представить, что к его правой руке подкатился апельсин, пусть он возьмет апельсин в руку и начнёт выжимать из него сок (рука должна быть сжата в кулак и очень сильно напряжена 8 – 10 сек.).

«Разожмите кулачок, откатите апельсин, ручка тёплая..., мягкая..., отдыхает...» Затем апельсин подкатился к левой руке. И та же процедура повторяется с левой рукой. Желательно делать упражнение 2 раза (при этом поменять фрукты)

«Сдвинь камень»

Ребёнок лежит на спине. Попросите его представить, что возле правой ноги лежит огромный тяжелый камень. Нужно хорошенько опереться правой ногой (ступнёй) в этот камень и постараться хотя бы слегка сдвинуть его с места. Для этого следует слегка приподнять ногу и сильно напрячь её (8 – 12 сек.) Затем нога возвращается в исходное положение; «нога тёплая..., мягкая..., отдыхает...». Затем тоже самое проделывается с левой ногой.

«Черепашка»

Упражнение делается лёжа, лучше на боку или животе. Попросите ребёнка представить, что он маленькая черепашка, которая лежит на жёлтом песочке (или мягкой травке) возле прозрачного ручейка (реки, озера или моря – по желанию ребёнка). Греет солнышко, черепашке тепло и хорошо. Ручки

и ножки расслаблены, шейка мягкая... Вдруг появилась холодная туча и закрыла солнышко. Черепашке стало холодно и неудобно, и она спрятала ножки, ручки и шейку в панцирь (дети сильно напрягают спину, слегка выгибая её и изображая тем самым панцирь; а также напрягают шею, руки, ноги, как бы втягивая их под панцирь, 5 – 10 сек.). Но вот туча улетела, опять выглянуло солнышко, вновь стало тепло и хорошо. Черепашка согрелась, и её шея, ручки, ножки стали тёплыми и опять появились из-под панциря (спина расслабляется 5 – 10 сек.).

«Расслабление в позе морской звезды»

Попросите ребёнка закрыть глаза и представить место, где он любит отдыхать, где он всегда хорошо и безопасно себя чувствует. Затем пусть он представит, что находится в этом месте и делает там то, что хочет, от чего он испытывает удовольствие. Продолжительность упражнения 1 – 2 мин. В конце упражнения попросите ребёнка открыть глаза, потянуться несколько раз, сесть, глубоко вздохнуть и встать.

«Муха»

Цель: снятие напряжения с лицевой мускулатуры.

Пусть ребенок сядет удобно: руки свободно лежат на коленях, плечи и голова опущены, глаза закрыты. Мысленно представит, что на его лицо пытается сесть муха. Она садится то на нос, то на рот, то на лоб, то на глаза. Задача ребенка, не открывая глаз, согнать назойливое насекомое.

«Лимон»

Сядьте удобно: руки свободно положите на колени (ладонями вверх), плечи и голова опущены, глаза закрыты. Мысленно представьте себе, что у вас в правой руке лежит лимон. Начините медленно его сжимать до тех пор, пока не почувствуете, что «выжали» весь сок. Расслабьтесь. Запомните свои ощущения. Теперь представьте себе, что лимон находится в левой руке. Повторите упражнение. Вновь расслабьтесь и запомните свои ощущения. За тем выполните упражнение одновременно двумя руками. Расслабьтесь. Насладитесь состоянием покоя.

« Сосулька», «Мороженое»

Встаньте, закройте глаза, руки поднимите вверх. Представьте, что вы — сосулька или мороженое. Напрягите все мышцы вашего тела. Запомните эти ощущения. Замерите в этой позе на 1 —2 минуты. Затем представьте, что под действием солнечного тепла вы начинаете медленно таять, расслабляя постепенно кисти рук, затем мышцы плеч, шеи, корпуса, ног и т.д. Запомните ощущения в состоянии расслабления. Выполняйте упражнение до достижения оптимального эмоционального состояния. Это упражнение можно выполнять, лежа на полу.

«Воздушный шар»

Встаньте, закройте глаза, руки поднимите вверх, наберите воздух. Представьте, что вы — большой воздушный шар, наполненный воздухом. Пойдите в такой позе 1 —2 минуты, напрягая все мышцы тела. Затем представьте себе, что в шаре появилось небольшое отверстие. Медленно начинайте выпускать воздух, одновременно расслабляя мышцы тела: кисти рук, затем мышцы плеч, шеи, корпуса, ног и т.д. Запомните ощущения в состоянии расслабления. Выполняйте упражнение до достижения оптимального эмоционального состояния.

И, наконец, при сильном нервно психическом напряжении вы можете выполнить 20 —30 приседаний либо 15 —20 прыжков на месте. Это позволит избавиться от возникшего напряжения. Данный метод снятия психоэмоционального напряжения широко используется как спортсменами, так и артистами перед ответственными выступлениями.

Необходимо знать каждому!

Первая помощь при стрессе для педагогов

Потратьте на отдых и расслабление 10 минут своего времени. За это время ничего страшного не произойдет. В этот короткий отрезок времени важно постараться забыть о своих обязанностях по дому. Такой отдых в конце дня необходим. После него домашние проблемы решаются на свежую голову, и затрачивается гораздо меньше нервной и физической энергии.

И Вы опять полны сил и энергии!

Противострессовое дыхание

Медленно выполняйте глубокий вдох через нос; на пике вдоха на мгновение задержите дыхание, после чего сделайте через нос выдох как можно медленнее. Это успокаивающее дыхание. Постарайтесь представить себе, что с каждым глубоким вдохом и продолжительным выдохом вы частично избавляетесь от стрессового напряжения.

Минутная релаксация.

Расслабьте уголки рта, увлажните губы (язык пусть свободно лежит во рту). Расслабьте плечи. Сосредоточьтесь на выражении своего лица и положении тела: помните, что они отражают ваши эмоции, мысли, внутреннее состояние. Вполне естественно, что вы не хотите, чтобы окружающие знали о вашем стрессовом состоянии. В этом случае вы можете изменить 'язык лица и тела' путем расслабления мышц и глубокого дыхания (с особенно продолжительным выдохом).

Инвентаризация

Оглянитесь вокруг и внимательно осмотрите помещение, в котором вы находитесь. Медленно, не торопясь, мысленно найдите в помещении, в котором Вы находитесь 7 красных предметов, 'переберите' все предметы один за другим. Постарайтесь полностью сосредоточиться на этой 'инвентаризации'. Говорите мысленно самому себе: 'Красная обложка тетради, красные занавески, красная ваза для цветов' и т. д. Сосредоточившись на каждом отдельном предмете, вы отвлечетесь от внутреннего стрессового напряжения, направляя свое внимание на рациональное восприятие окружающей обстановки. Можно находить и рассматривать предметы по любому признаку.

Смена обстановки

Если позволяют обстоятельства, покиньте помещение, в котором у вас возник острый стресс. Перейдите в другое, где никого нет, или выйдите на улицу, где сможете остаться наедине со своими мыслями.

Расслабление

Встаньте, ноги на ширине плеч, наклонитесь вперед и расслабьтесь. Голова, плечи и руки свободно свешиваются вниз. Дыхание свободное. Фиксируйте это положение 1-2 минуты, после чего медленно - внимание: очень медленно! - поднимайте голову (так, чтобы она не закружилась).

Отвлечение

Займитесь какой-нибудь деятельностью --- все равно, какой: начните стирать белье, мыть посуду или делать уборку. Секрет этого способа прост: любая деятельность, и особенно физический труд, в стрессовой ситуации исполняет роль громоотвода, - помогает отвлечься от внутреннего напряжения, 'спустить пар'.

Музыка

Включите успокаивающую музыку, ту, которую вы любите. Постарайтесь вслушаться в нее, сконцентрироваться на ней и только на ней (локальная концентрация). Помните, что концентрация на чем-то одном способствует полной релаксации, вызывает положительные эмоции.

Общение

Побеседуйте на какую-нибудь отвлеченную тему с любым человеком, находящимся рядом: соседом, товарищем по работе. Если же рядом никого нет, позвоните по телефону своему другу или подруге. Это своего рода отвлекающая деятельность, которая осуществляется 'здесь и сейчас' и призвана вытеснить из вашего сознания внутренний диалог, насыщенный стрессом.

Мобилизующее дыхание – удлиненный глубокий вдох (4 сек.), пауза длительностью в половину вдоха (2 сек.), короткий, громкий, энергичный выдох (2 сек.). Длительность вдоха превышает выдох приблизительно в два раза.

Успокаивающее дыхание – медленный глубокий вдох через нос, пауза в полвдоха, выдох длительностью 2 вдоха.

Мобилизовать и успокаивать себя с помощью дыхания нужно научиться в любой ситуации и обстановке. Обычно эффект дают уже 4 такта дыхания. Количество таких тактов определяется индивидуально с учетом тренированности и состояния в конкретной ситуации.