

ИГРОТЕКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

Подготовила: педагог-психолог Балыкина Н.Г.

Упражнения, направленные на обучение детей приемлемым способам разрядки гнева и агрессивности:

1. Бить подушку или боксерскую грушу.
2. Топать ногами.
3. Написать на бумаге все слова, которые хочется сказать, скомкать и выбросить бумагу.
4. Втирать пластилин в картонку или бумагу.
5. Посчитать до десяти.
6. Самое конструктивное - спортивные игры, бег.
7. Вода хорошо снимает агрессию.
8. Комкать и рвать бумагу.

Игры для агрессивных детей

1. Воробьиные драки (снятие физической агрессии).

Дети выбирают 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 (лечат «крылышки» и лапки у доктора Айболита). «Драки» начинаются и заканчиваются по сигналу взрослого.

2. Минута шалости (психологическая разгрузка).

Ведущий по сигналу (удар в бубен и т. п.) предлагает детям шалить: каждый делает то, что ему хочется – прыгает, бегаем, кувыркается и т. п. Повторный сигнал ведущего через 1–3 минуты объявляет конец шалостям.

3. Каратист (снятие физической агрессии).

Дети образуют круг, в центре которого лежит обруч – «волшебный круг». В «волшебном круге» происходит «превращение» ребенка в каратиста (движения ногами). Дети, стоящие вокруг обруча, вместе с ведущим хором произносят: «Сильнее, сильнее, сильнее...», – помогая игроку выплеснуть агрессивную энергию максимально интенсивными действиями.

4. Боксер (снятие физической агрессии).

Это вариант игры «Каратист», и проводится он аналогично, но действия в обруче можно производить только руками. Поощряются быстрые, сильные движения.

Профилактика детских страхов.

Игры на вытеснение детских страхов.

1. Игра "Прятки" - на преодоление страха замкнутого пространства, одиночества, темноты, нерешительности и эмоционального напряжения. Играть можно с 1 года. Оговариваем, где нельзя прятаться. С детьми постарше можем играть в темноте, с включенным только ночником.

2. Игра "Лохматый пес" - на преодоление боязни животных, внезапного воздействия, в неожиданных ситуациях, преодоление неуверенности в себе. Играть можно с 1 года. Одному из детей предлагаем роль "пса" и усаживаем его на стульчик. Остальные дети медленно подходят как можно ближе со словами:
Вот сидит лохматый пес,
В лапы свой уткнувши нос.

Тихо, мирно он сидит:

Не то дремлет, не то спит.

Подойдем к нему, разбудим

И посмотрим, что-то будет.

После слов "что-то будет" пес вскакивает и со словами "гав, гав" бросается к детям, те должны увернуться и убежать от пса.

3. Игра "Пятнышки". Служит своеобразной разминкой к последующим играм, способствует значительному уменьшению страха при внезапном неожиданном нападении, наказании со стороны родителей (поскольку пятнание как легкий удар имитирует физическое наказание), снятием накопившегося нервного напряжения. Играть можно с 2-х лет. Целесообразно заранее оговорить правила игры: двигаться по ограниченной оговоренной площадке, пятнать только хлопком по спине.

Для создания эмоциональной напряженности ведущий может подавать реплики – угрозы: "Ну, держись!", "Вот только поймаю...", "Ага, попался!" и другие. А для снятия эмоционального накала и формирования уверенности ребенка в собственных силах даем положительную оценку в виде восклицания: "Ну и ловкий!", "Никак не догнать!" и т.д.

4. Игра "Мы охотимся на льва". На преодоление робости, страха воздействия неожиданных ситуаций, боязни воды, животных. Играем с 2-х лет. Дети проговаривают текст, сопровождая его соответствующими движениями:

Мы охотимся на льва. Не боимся мы его.

У нас длинное ружье и подзорная труба.

Ой! А что это? А это – поле: топ – топ - топ.

Ой! А что это? А это- болото: чав – чав - чав.

Ой! А что это? А это – море: буль-буль-буль.

Ой! А что это? А это – тропинка: шур-шур-шур.

Под ней не проползти. Над ней не пролететь.

Её не обойти, а дорожка напрямик –

Вышли на полянку. Кто это здесь лежит?

— Давайте его потрогаем! (дети "трогают" воображаемого льва) Да это ЛЕВ! Ой, мамочка! Ой, как страшно! Испугались мы его и побежали скорее домой:

По тропинке: шур – шур – шур.

По морю: буль – буль – буль.

По болоту: чав – чав – чав.

По полю: топ – топ – топ.

Прибежали домой. Дверь закрыли на все запоры: чик – чик.

Ух! (на выходе) Устали. Ай да мы! Ай да молодцы! Ото льва убежали!

5. Игра "Жмурки". На преодоление страха замкнутого пространства, темноты, внезапного воздействия. Играть можно с 3-х лет. Водящему плотно завязываем глаза, то есть имитируем замкнутое пространство, которого так боятся дети в обычной жизни, и, повернув его три раза вокруг себя, предлагаем поймать кого-то из детей. По ходу игры даем водящему сигналы в каком направлении ему лучше двигаться. При поимке кого-либо из детей ведущий должен на ощупь опознать кто это.

Игра в "Пятнышки" отмирает только в подростковом возрасте, а "Жмурки" и "Прятки" - в младшем школьном

возрасте. Эти игры являются прелюдией к соревновательным играм "Кто первый", "Быстрые ответы" и др.

6. Игра "Кто первый". На снятие страха неожиданного воздействия и тренировки процессов внимания и торможения. Играем с 2-х лет. С 4-х лет в игру вводим усложнения.

В середине комнаты ставим 2 стула, между ними - проход для одного человека. Дети становятся на четвереньки и по сигналу должны доползти до стульев, проползти между ними и обогнув один из стульев вернуться на стартовую линию. Когда ползут, можно задерживать друг друга, цепляться за одежду, толкаться, учитывая возраст играющих. Кто первый доберется при этом на стартовую площадку, тот - победил. Усложнение: ползти после слов "гусеница", а не "крокодил", "змея". Затем, с 6 лет, после слов "гусеница", "крокодил" или же после хлопка, а не удара в бубен и т.д.

7. Игра "Автобус". На преодоление страха замкнутого пространства, особенно в транспорте, на согласованность своих движений с движениями товарищей.

Держась руками друг за друга, дети образуют каркас автобуса с водителем впереди. "Автобус" забирает на "остановках" "пассажиров" в единственную, да еще плохо работающую "дверь" - все должны потесниться и во время "движения" автобуса ритмично двигаться все вместе.

8. Игра "Собака лает и кусает за пятку". На преодоление страха неожиданного воздействия, боязни животных, памяти неприятных ощущений.

Дети играют. Мимо них на "поводке" ведут собаку. Собака лает и пытается ухватить кого-то из детей за ногу. Ребенок должен сжаться от страха, а затем увернуться от собаки.

9. Игра "Гневная гиена". На преодоление страха животных, выражение гнева. Играем с 3-х лет.

На пальме (стуле) сидит обезьяна, возле – гиена, она гневается:

Я страшная гиена,

Я гневная гиена.

От гнева на моих губах

Всегда вскипает пена.

Гиена ловит тех, кто старается помочь обезьяне. Дети должны постараться освободить обезьяну и не попасться гиене.

10. Игра "Смелый заяц". На преодоление страха внезапного воздействия в неожиданных ситуациях, боязни животных. Играть можно с 3-х лет.

Выбираем зайца, который любит стоять на пеньке (стуле), громко петь и читать стихи, волка, остальные дети – "трусливые зайцы". Увлечшись пением, заяц не "видит", как разбежались зайцы и подкрался волк, поэтому убежать он должен в самый последний момент, когда волк протягивает к нему "лапы".

11. Игра "Сова". На преодоление боязни внезапного воздействия, неприятных ощущений. Играем с 2-х лет. Выбираем сову, остальные дети – зайцы. Зайцы прыгают, резвятся, на сигнал "сова" зайцы замирают, изобразив на лице страх, а сова должна выбрать того, кто не достаточно хорошо замер и неточно изобразил эмоцию

страха.

12. Игра "Болото". На преодоление страха глубины, высоты, страха перед чудовищами, живущими в болоте. На расстоянии 1 шага ставим стулья или кубы, повернутые в разные стороны, образующие прямую или зигзагообразную линию – это "болото". Дети должны перейти на другую сторону. В момент перехода усиливаем эмоциональное напряжение словами "упадешь", "вернись", "не пройдешь" а в конце – одобрение "ну, и молодец", "так держать", "справился".

13. Игра "Мой страх". Используется как прием частичного освобождения от страхов. Играем с 4-х лет. Дети становятся в круг, руки свободны. Читают стихотворение В.Кудрявцевой "Страх", сопровождая слова движениями, мимикой:

У страха глаза велики,
У страха не зубы – клыки.
Он всех ест и всё пьёт.
У страха желание есть
Схватить, укусить, даже съесть!
Трусишка придумает страх
И жалобно ахает: "Ах!"
А я ничего не боюсь:
Придумаю страх и смеюсь!

14. Игра "У медведя во бору". На преодоление страха животных, внезапного воздействия, остаться одному. Играем с 1-го года. Выбираем одного из детей "медведем", который спит в берлоге. Остальные дети идут в "лес", выполняя действия по тексту:

У медведя во бору грибы, ягоды беру,
А медведь не спит и на нас рычит.

После слова "рычит" дети убегают, а медведь их ловит. Для усиления эмоционального напряжения в этот период взрослый восклицает: "Лови, держи его!", "Ага, поймал, словил!", "Удирай, удирай!" и т.д. В конце, для усиления уверенности в себе, ободряем "Молодцы, убежали!", "Ай, да быстрые, ловкие!".

15. Игра "Бой петухов". На преодоление страха неожиданного воздействия, боли. Играем с 5 лет. Дети становятся парами боком друг к другу и прыгая на одной ноге толкают друг друга либо правым, либо левым плечом, стараясь вывести друг друга из равновесия.

16. Игра "Страшный стул". На преодоление страха неожиданного воздействия, проговаривание своих страхов. Играем с 4-х лет.

В центре комнаты ставим стулья (лучше посередине ковра), дети садятся вокруг стула на ковер. А один из детей садится на стул и рассказывает свою самую страшную историю, чтобы конец ее заканчивался словами "Схватил!", "Поймал", "Держал!" и после этих слов старается кого-то из детей словить, а ребята должны быстро вернуться, убежать, уползти за пределы ковра.

17. Игра "Баба Ёжка, кто я?" На преодоление мнимых, неадекватных страхов сказочных персонажей, неожиданных телесных контактов. Играем с 3-х лет. Один из детей, надевший маску Бабы -Яги или другую страшную маску, должен узнать кто это, поймав протянутую руку бегающих вокруг него, трогающих его детей и зовущих изменённым голосом: "Баба - Ёшка, кто

я?".

18. Игра "Баба-Яга". На преодоление мнимых, неадекватных страхов сказочных персонажей, внезапного воздействия. Играем с 3-х лет.

Выбираем Бабу-Ягу. Она, надев маску и взяв "помело" - палочку или веточку, становится в центре вырезанного из бумаги круга. Дети бегают вокруг и дразнят:

Баба - Яга – Костяная нога.

С печки упала, Ногу сломала,

Пошла в огород, Испугала народ,

Побежала в баньку, испугала зайку.

Баба-Яга скачет из круга на одной ноге и старается "помелом" запятнать детей. Кого она коснется, тот замирает на месте, покуда все дети не будут запятнаны.

19. Игра "Пчелка". На преодоление боязни животных, насекомых, неожиданного воздействия, телесных контактов. Играем с 1 года.

Выбираем медведя, остальные дети - пчелы, "летающие" по всей комнате. Медведь идет к пчелам, говоря слова:

Мишка – медведь идет,

Мёд у пчёл унесёт.

Пчёлки, домой!

Пчёлки улетают в "улей" (в определенный угол), медведь идет к ним. Пчёлки говорят:

Этот улей – домик наш.

Уходи, медведь, от нас!

Ж-ж-ж-ж!

Пчёлки начинают "жалить", медведь убегает от них.

20. Игра "Охотники". На преодоление болевого страха, неприятных, неожиданных воздействий. Играем с 5-ти

лет.

Выбираем троих "охотников", остальные дети - "звери". Охотники с маленьким мячом в руке располагаются в разных концах игровой площадки, звери двигаются в разных направлениях в центре площади. По сигналу звери замирают, а охотники должны попасть мячом в кого-нибудь. Запятнанные игроки занимают место охотников, игра повторяется.

Правила игры:

1. Нельзя бросать мяч сильно, целиться в голову.
2. "Звери" могут увертываться от мяча, не сходя с места.

21. Игра "Коридор". На преодоление страха боли, нападения, животных, неожиданного воздействия, замкнутого пространства. Играем с 5-ти лет.

Дети делятся на две команды становятся друг против друга, образуя коридор. Один из детей должен пробежать через коридор в другой конец, в момент затишья - "стражники спят".

22. Игра "Пчёлка в темноте". На преодоление страха темноты, замкнутого пространства, высоты. Играем с 3-х лет.

Дети изображают пчёл, летающих с цветка на цветок (стульчики, скамейки, кубы разной высоты). Пчёлки наелись нектара и уснули внутри цветка (дети прячутся под столом). Наступает ночь, цветок закрывает свои лепестки (накрываем стол темной тканью) и пчёлки спят в цветке. Но вот наступило утро (убираем ткань). Пчёлки опять стали летать с цветка на цветок. Игру повторяем,

усиливая плотность ткани для создания эффекта темноты.

23. Игра "Смешные мышки". На преодоление страха животных, неожиданного воздействия, громких, резких сигналов. Играем с 1,5 лет.

Выбираем "кота", остальные дети - "мышки". Мыши, произнося слова и выполняя действия по тексту, подходят к коту: "Вышли мышки как-то раз посмотреть, который час. Раз, два, три, четыре, Мыши дернули за гири. Вдруг раздался страшный звон! Бом-бом-бом! Убежали мышки вон".

24. Игра "Пугало, пугало, покажись!" - страх неожиданного воздействия нападения. Играем с 5 лет. Выбираем "пугало", остальные – "грачи". Избранный за ширмой наряжается в пугало, используя для этого ненужные простыни, халаты, коробки, детские ведерки. Грачи же собираются в кучу и хором кричат: "Пугало, пугало, покажись!". Пугало выскакивает из-за ширмы и разгоняет грачей. Затем выбираем новое пугало. Играем покуда каждый не побудет в роли пугала.

- **Игра "Храбрые черепашки"**, на преодоление страха темноты, нападения, неожиданных воздействий. Играем с 4-ех лет.

Выбираем "павлина", остальные – "черепашки". Черепашки лежат на животе под покрывалом. Греясь на солнышке они вытягивают руки и ноги из-под покрывала, а любопытный павлин дотронуться до рук, "клюнуть", а черепашки – вовремя убрать руки под

покрывало. Павлина меняем после того, как он дотронется до кого-нибудь.

- **Игра "Хозяин горы"**, на преодоление боязни неожиданных телесных контактов, боли, неприятных воздействий. Играем с 5-ти лет.

В кругу или на коврике располагается "хозяин" горы, который должен ее оберегать от нападения "воинов" /не больше 4-5 человек/. Задача хозяина – никого не пускать на гору, воинов – столкнуть хозяина с вершины /круга/. Правила:

- Руки держать за спиной, сталкивать без рук, плечом.
- Со спины на хозяина не нападать!
- Играем, покуда каждый не побудет хозяином.
- **Игра "Сюрприз"**, на преодоление страха темноты, неожиданных телесных контактов. Играем с 4-ех лет.

Дети сидят в кругу с закрытыми глазами, вытянув руки ладошками вверх. Детям постарше глаза можно завязать. Воспитатель кладет на ладошки предметы-сюрпризы, дети обследуют и узнают их. Усложнение: узнать свой сюрприз на общем столе после обследования, открыв глаза.

- **Игра "Поиск клада"**, на преодоление страха темноты, эмоционального напряжения. Играем с 5-ти лет.

В темной комнате прячем сундук с сюрпризами, дети должны его отыскать вначале по словесным

инструкциям, затем по плану-схеме, освещая себе путь фонариком.

- **Игра "Найди пару"**, на преодоление страха темноты, одиночества, эмоционального напряжения. Играем с 5-ти лет.

У детей фонарики с цветными фильтрами. Каждый должен найти в темной комнате с помощью фонарика пару /того, у кого такой же цвет фильтра.

Игры на преодоление страха темноты у детей

Многие дошкольники боятся темноты: не заходят в темную комнату, просят побыть с ними или включить свет. Что делать с такими детьми? Как научить их ориентироваться в темноте и перестать ее бояться? Ответ прост: играйте с такими детьми в игры в темноте. Вот, какие игры в темноте предлагают французские психологи:

- Прогулки с детьми на улице, участке после наступления темноты. Дети, освоившиеся с неярким освещением улицы, легче привыкнут к такому освещению и в помещении.
- Поиграть вместе с детьми в полутемной комнате с приоткрытой дверью – пусть по сюжету игры наступит ночь, и путешественникам, застигнутым врасплох, придется искать дрова для костра в темноте (это могут быть и кубики, и подушки). А как интересно ночью вести машину! От такой игры не отказываются ни мальчики, ни девочки.

- Принесите в спальню один или два карманных фонарика. Зажгите их и закройте чем-нибудь вроде коробки из-под обуви (в случае необходимости можно приподнять коробку) и закройте дверь в спальню. Фонарик – прекрасное средство ориентирования в пространстве, которое к тому же помогает ребенку развивать навыки управления собственными движениями, ведь ребенок должен научиться чётко направлять пучок света и удерживать его. Можно предложить следующие игры с фонариком:
- Взяв в руку фонарик, быстро вращать им – получается что-то вроде маленькой мельницы.
- Освещать пространство перед собой, сзади себя, над собой, опускаясь вниз, сидя на корточках, ползая на четвереньках и т.д.
- Создавать на полу нечто вроде улитки – поднимая фонарь, уменьшать круг света; опуская - увеличивать его.
- Вместе с детьми подойдите к зеркалу. "Наведите " фонарик на свою ногу, руку, подбородок, ухо и предложите ребятам, глядя на ваше отражение, осветить то же самое у себя. Погримасничайте с детьми перед зеркалом, освещая лица карманным фонариком.
- Устройте с детьми несложный "театр теней": поместив фонарик за развешенную простыню, зайдите за неё и попросите ребят угадать, какие движения вы делаете, затем предложите кому-то из детей показывать движения за простынёй, а остальным - угадать.

Кроме игр с карманным фонариком, по мере привыкания детей к играм в полутемной комнате в ней можно организовать и другие игры:

1. Потанцуйте с детьми в полутёмной комнате с приоткрытой дверью или в свете луча фильмоскопа, настольной лампы, фонарика двигаясь под музыку и без неё; под медленные и быстрые мелодии; под музыку, прерываемую короткими моментами тишины; при неподвижном источнике света (лежит на полу) и при подвижном освещении (отвожу источник освещения в сторону от детей) и т.д.

2. Проведите ту же игру "**Жмурки**", но в полутемной комнате.

3. Игра "Что в углу?". Выключаем свет и под слова стихотворения А.Л.Кушнир "Что в углу?", определяем, что висит в углу:

Что виднеется в углу?

С чёрной тенью на полу,

Непонятное, немое,

Не пойму и сам какое,

Человек или предмет?

Ах, скорей зажгите свет!

Вдруг оно сейчас подскочит,

Утащить меня захочет?

Вдруг, издав ужасный стон,

Побежит за мной вдагон?

Схватит? Стащит одеяло?

Свет зажгли – мне стыдно стало.

Я ошибся. Виноват.

Это – дедушкин (нянечкин) халат!

Произнося текст стихотворения, дети стараются изобразить и пережить все чувства и эмоции, о которых говорится в стихотворении.

4. Игра "Страшный зверь". Играем с 4-х лет.

Выбираем кошку, храброго (предпочтительно из тех детей, кто боится темноты) и трусливого мальчика и в полутёмной комнате обыгрываем стихотворение В.Семерина "Страшный зверь":

Прямо в комнатную дверь

Проникает страшный зверь!

У него торчат клыки

И усы топорщатся

У него горят зрачки –

Испугаться хочется!

Хищный глаз косится,

Шерсть на нем лоснится...

Может это львица?

Может быть волчица?

Глупый мальчик крикнул:

- Рысь!

Храбрый мальчик крикнул:

- Брысь!

5. Придумать вместе с детьми сказку про мальчика, девочку или про игрушечного мишку, которые боялись темноты. Пусть героям сказки будет очень стыдно за свой страх, и они изо всех сил постараются его преодолеть, а вместе с героями сказки будут преодолевать свой страх и дети. Если малыш почувствует, что он не одинок в своём страхе, ему легче "раскрыться". Скажите, что любимая игрушка или герой

боятся темноты больше, чем он. Тогда, успокаивая любимца, ребенок почувствует себя сильнее и старше и сможет справиться со своим страхом.

В конце можно предложить детям порисовать на темы ночи и сна, вместе сочинить колыбельные песенки, мастерить кроватку для куклы – трусишки, которая тоже боится темноты. Такие игры способствуют тому, что негативные эмоции ребенка и чувства страха останутся лишь в играх и на бумаге, а в жизни ребёнок будет жизнерадостным и смелым даже в крошечной темноте!

Игры для застенчивых детей

Как родителям помочь застенчивому ребенку ?

Коротко о главном: одна из основных причин застенчивости детей заключается в том, что их называют застенчивыми. Не позволяйте никогда и никому называть ребенка застенчивым - ни воспитателю, ни друзьям, ни родственникам, ни братьям и сестрам, ни незнакомым людям.

Робкие и застенчивые дети не ощущают всей полноты жизни. Они ограничивают свой опыт, не подвергая себя неизбежным социальным рискам, и в результате не чувствуют себя уверенными в различных ситуациях. Неспособность войти в компанию и завести новых друзей будет преследовать их всю жизнь. И наконец, появится боль социального отторжения. К счастью, мы можем помочь детям чувствовать себя увереннее в группе, привив им навыки общения.

Пять советов, как помочь детям преодолеть застенчивость:

Воспользуйтесь следующими пятью советами, чтобы помочь ребенку стать уверенным в социальной среде.

1. Поощряйте контакт взглядом. Разговаривая с ребенком, повторяйте: "Посмотри на меня", "Посмотри мне в глаза" или "Я хочу увидеть твои глаза". В результате сознательного закрепления этого навыка и регулярного построения соответствующих моделей поведения ваш ребенок вскоре станет смотреть в глаза собеседнику. Если ребенку неловко это делать, посоветуйте ему смотреть на переносицу беседующего с ним человека. После некоторой тренировки ему этот прием больше не понадобится, и он будет увереннее смотреть в глаза собеседнику.

2. Научите ребенка начинать и заканчивать разговор. Составьте вместе с ребенком перечень фраз, которыми легко начинать разговор с разными группами людей, например, что он мог бы сказать знакомому человеку; взрослому, с которым он раньше не встречался; приятелю, с которым он не виделся некоторое время; новому ученику в классе; ребенку, с которым он хотел бы поиграть на площадке. Затем, меняясь ролями, репетируйте беседу до тех пор, пока ребенок не станет свободно и самостоятельно пользоваться этими фразами. Подсказка: тренировка разговорных навыков по телефону с доброжелательным собеседником не так страшна для застенчивых детей, как беседа лицом к лицу.

3. Отрабатывайте поведение в тех или иных

социальных ситуациях. Подготавливайте ребенка к предстоящему событию - рассказывайте о предстоящей встрече гостей и подготовке к празднику. Затем помогите ему потренироваться, как поздороваться с гостями, как вести себя за столом, о чем говорить и даже как элегантно попрощаться.

4. Тренировка навыков общения с младшими детьми. Филипп Зимбардо, известный специалист по застенчивости и соавтор книги *The Shy Child* ("Застенчивый ребенок"), рекомендует сводить застенчивых детей старшего возраста с младшими - братом или сестрой, двоюродными родственниками, соседским ребенком или ребенком ваших друзей - для непродолжительных игр. Работа приходящей няней - великолепная возможность для застенчивых подростков не только заработать деньги, но и попрактиковаться в социальных навыках: начать разговор, посмотреть в глаза - в том, что ребенок стесняется делать со своими ровесниками.

5. Создавайте условия для игр в паре. Фред Франкель, психолог и разработчик всемирно известной Программы тренировки социальных навыков Калифорнийского университета в Лос-Анджелесе, считает, что встречи для игр в паре - лучшее средство развития социальной уверенности. В этом случае ваш ребенок приглашает одного из своих приятелей провести с ним вдвоем пару часов, чтобы лучше узнать друг друга и попрактиковаться в навыках завязывать дружбу. Предложите детям легкую закуску и постарайтесь свести вмешательство к минимуму; присутствие братьев и

сестер должно быть исключено, телевизор не должен входить в перечень игр.

ИГРЫ:

«РЫЧИ, ЛЕВ, РЫЧИ»

В эту игру хорошо играть с детьми, страдающими скованностью и пассивностью. Взрослый говорит: «Все мы - львы, большая дружная семья. Давайте устроим соревнование, кто громче рычит. Как только я скажу: «рычи, лев, рычи!», пусть раздастся самое громкое рычание».

«ПОКАЖИ СЕБЯ»

Болезненную замкнутость можно попытаться развязать, если дать детям возможность выразить себя, играть роль другого, говоря чужим голосом. Маски, костюмы высвобождают такие неожиданные стороны поведения, которые обычно заторможены. Раздайте детям маски или пусть они их сделают сами. Каждый ребенок возьмет себе новое имя и в игре поведет себя в соответствии со своей новой ролью. Преобразиться можно также, раскрасив лицо. Для выражения чувств могут быть задействованы куклы.

Существуют упражнения направленные на создание атмосферы сотрудничества, дружбы и взаимопомощи.

«КОЛДУН»

Колдун заколдовывает одного из участников игры так, что он теряет способность говорить. На все вопросы ребенок отвечает жестами. С помощью задаваемых вопросов он старается рассказать историю о том, как его заколдовали. Другие дети должны пересказать то, что «заколдованный» показывает.

«РАССКАЖИ СТИХИ РУКАМИ»

Ребенок старается бес слов, с помощью пантомимы, рассказать известное стихотворение или сказку. Остальные дети пытаются понять, что он рассказывает.

«СКАЗКА»

Ребенку предлагается придумать сказку о человеке, которого зовут так же, как и его. Это упражнение способствует не только лучшему осознанию себя, но развитию умения говорить о себе без стеснения.

«КАКОЙ Я ЕСТЬ, КАКИМ Я ХОТЕЛ БЫТЬ»

Ребенку предлагается дважды нарисовать себя. На первом рисунке таким, какой он сейчас. На втором, – каким он хотел бы быть.