



ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ РЕСПУБЛИКИ КАРЕЛИЯ ДЛЯ
ДЕТЕЙ, НУЖДАЮЩИХСЯ В ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ И МЕДИКО-СОЦИАЛЬНОЙ ПОМОЩИ
«ЦЕНТР ДИАГНОСТИКИ И КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ»

«Утверждаю»

Директор ГБОУ РК ЦДК

Руденкова Е.А.

Принята Методическим Советом Учреждения

ГБОУ РК ЦДК

Протокол № 2 от 10 декабря 2019 г.



**Адаптированная дополнительная общеобразовательная
программа
«Формирование коммуникативных навыков
у детей младшего школьного возраста с ОВЗ».**

36 часов

Авторы:

Лаврова Елена Павловна,

педагог-психолог

ГБОУ РК «Центр диагностики и консультирования»

Машкова Валерия Александровна,

педагог-психолог

ГБОУ РК «Центр диагностики и консультирования»

**Петрозаводск
2019**

Содержание

1. Пояснительная записка.

- 1.1. Актуальность и перспективность программы.
- 1.2. Практическая направленность, отличительные особенности и своеобразие программы.
- 1.3. Адресат.
- 1.4. Продолжительность программы (объем и количество часов).
- 1.5. Тип занятий и формы его проведения.
- 1.6. Методы обучения.
- 1.7. Цель программы.
- 1.8. Задачи программы.

2. Содержание программы.

- 2.1. Учебно-тематический план программы.
 - 1.4 Основное содержание программы.
 - 1.5 Методическое обеспечение программы.
- 2.2. Требования к условиям реализации программы, описание сфер ответственности.
- 2.3. Ожидаемые результаты реализации программы.

3. Список литературы

1. Пояснительная записка.

1.1. Актуальность и отличительные особенности программы.

Изменения, происходящие сегодня в нашем обществе, выдвинули целый ряд проблем, одной из которых является умение строить конструктивные отношения с другими людьми.

Общение – это необходимый обмен опытом, знаниями, мыслями, чувствами. Без общения человек не может познать ни окружающий мир, ни себя самого. Не может также оценить свои поступки, мысли.

Только благодаря сотрудничеству с другими людьми человек обретает новые идеи. Без общения человек заболевает странной болезнью, которую можно обозначить как «сенсорный голод» – дефицит впечатлений, информации, эмоций. Происходит так потому, что человек испытывает потребность в общении так же, как в еде или движении. Для детей с ОВЗ проблема общения часто стоит особенно остро.

Каждый взрослый, работающий с детьми, задумывается о психическом здоровье детей, об их эмоциональном опыте, о необходимом каждому человеку умении строить конструктивные отношения с другими людьми и позитивно относиться к себе. Сегодня особенно важно способствовать созданию между детьми атмосферы взаимопомощи, доверия, доброжелательного общения детей друг с другом, облегчая тем самым процесс совместного обучения. К сожалению, часто взрослые не уделяют должного внимания развитию способности детей устанавливать и поддерживать контакты. И все больше и больше детей страдают от одиночества и изоляции.

Сегодня умение общаться, сохраняя хорошие отношения с другими людьми, становится все более важным. К сожалению, многие дети ни в семье, ни в школе так и не приобретают этого важнейшего социального навыка. Важно научить детей решать конфликты, слушать и понимать других, уважать чужое мнение и не в последнюю очередь – следовать социальным нормам и правилам. Предлагаемая программа направлена на развитие умения общаться, умения сопереживать другим и брать на себя ответственность за свои поступки.

Обеспечение реализации прав детей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) и детей-инвалидов на участие в программах дополнительного образования является одной из важнейших задач государственной образовательной политики. Расширение коммуникативных возможностей этой категории детей является наиболее продуктивным фактором их социализации в обществе, способствует повышению социального статуса, способности активного участия в общественной жизни и в разрешении проблем, затрагивающих их интересы,

За последние годы психологами и педагогами разрабатываются и реализуются программы на развитие коммуникативных навыков для детей различных возрастов. Предлагаемая программа, на наш взгляд, даст возможность не только оказать помощь большему количеству детей, но и реализовать программу для детей с ограниченными возможностями здоровья и

повысить эффективность в достижении желаемых результатов этой категории детей.

1.2. Практическая направленность программы.

Программа направлена на развитие самоконтроля и саморегуляции, обучение навыкам конструктивного общения, повышение самооценки детей, благодаря использованию психологических игр и упражнений (подвижные игры, психогимнастика, свободное и тематическое рисование, тематическая визуализация, сочинение историй, релаксационные упражнения).

1.3. Адресат.

Программа предназначена для детей с ОВЗ 7-11 лет при условии сохранного интеллекта.

1.4. Продолжительность программы.

- 18 занятий – 1 занятие в неделю,
- 1 занятие – 2 часа,
- Всего часов: 36,
- Количество участников: 4-10 человек.

1.5. Тип занятий и форма проведения занятий.

Очная групповая.

Преимущество работы в группе заключается в том, что группа представляет собой своеобразный островок мира, в котором ребенок с помощью специалиста и других членов группы может проанализировать собственное поведение и опробовать его новые формы. Это достигается с помощью особой организации общения в группах, активного социального обучения. На наш взгляд, возможно комплектование группы из обычных детей и детей с ОВЗ. Для одних это поможет развитию толерантности, для других создаст условия для вариативного вхождения детей с ОВЗ в те или иные детско-взрослые сообщества, позволяющие им осваивать социальные роли, расширять рамки свободы выбора (социальные пробы) при определении своего жизненного и профессионального пути.

1.6. Методы обучения.

Тренинг с использованием

- директивной игровой терапии
- сказкотерапии
- психогимнастики
- направленной визуализации
- арттерапии

- когнитивно-поведенческой терапии.

Следует отметить, что методы психологического тренинга, одной из форм которого является групповая коррекция поведения детей, восходят еще к идеям интенсивного общения К. Роджерса, его принципу «здесь и теперь», т. е. к анализу непосредственно происходящего в данной группе, принципу партнерства и равенства участников группы (совместного восприятия и обсуждения общей увиденной ситуации или проблемы и максимального учета интересов всех участников), осознания и эмоционального переживания проблем каждого члена группы, умения ставить себя в позицию другого, прочесть ситуацию его глазами и т. д. Это значит, что в группе внимание сосредоточено на непосредственном опыте и вовлечении в него.

В основу программы была положена директивная игровая терапия из пособия Костина Л.: «Игровая терапия с тревожными детьми»; психологические игры, упражнения, сказки Хухлаевой О.В., материалы психокоррекционной работы с детьми Лютова Е.К. Моница Г.Б. «Шпаргалка для родителей», материалы психокоррекционной работы Фопель К. «Как научить детей сотрудничать?», элементы психогимнастики Чистяковой.

1.7. Цель программы:

Улучшение качества жизни детей с ОВЗ во всех сферах их жизнедеятельности за счет накопления учащимися социального опыта и обогащения конструктивными навыками общения и совместной деятельности в процессе освоения программы, формирования устойчивых эмоциональных состояний, обеспечивающих ребенку на доступном уровне стабильность в саморегуляции внутренних процессов и эмоциональную адекватность в контактах с окружающим миром.

1.8. Задачи программы:

- Научить детей с ОВЗ методам саморегуляции и самоконтроля, приемам конструктивного общения со взрослыми и сверстниками.
- Совершенствовать у детей с ОВЗ умения понимать свое эмоциональное состояние.
- Способствовать развитию умений решать проблемные ситуации.
- Создавать условия для принятия самостоятельных решений, для формирования внутренней позиции.
- Социализировать и адаптировать учащихся с ОВЗ к жизни в обществе.
- Развивать жизненные и социальные компетенции.

2. Содержание программы.

2.1. Учебно-тематический план.

№ п/п	Наименование тем и разделов	Всего часов	В том числе	
			Теоретических (информирование)	Практических
1	Знакомство 1 занятие «Добро пожаловать в группу»	2	0,5	1,5
2	Основная часть	32		
2.1	2 занятие «Знакомство с чувствами, помощь детям в осознании и принятии собственных чувств».	2	0,5	1,5
2.2	3 занятие «Знакомство с чувствами, развитие способности осознавать и отслеживать свое эмоциональное состояние».	2		2
2.3	4 занятие «Узнавание и моделирование базовых эмоций»	2	0,5	1,5
2.4	5 занятие «Знакомство со способами контроля собственных эмоций».	2	0,5	1,5
2.5	6 занятие «Развитие умения контролировать собственные чувства».	2		2
2.6	7 занятие «Учимся распознавать свои чувства и адекватно их выражать».	2	0,5	1,5
2.7	8 занятие «Учимся распознавать и дифференцировать переживаемые эмоции других людей».	2	0,5	1,5
2.8	9 занятие «Расширяем арсенал способов выражения своих чувств (злость)».	2		2
2.9	10 занятие «Расширяем арсенал способов выражения своих чувств	2		2

2.10	(обида)». 11 занятие «Расширяем арсенал способов выражения своих чувств (страх)».	2		2
2.11	12 занятие «Развитие внимания ребенка к своим чувствам и переживаниям»	2	0,5	1,5
2.12	13 занятие «Важность понимания индивидуальных особенностей других людей».	2	0,5	1,5
2.13	14 занятие «Учимся адекватно реагировать на чувства другого человека ».	2		2
2.14	15 занятие «Формирование доброжелательного отношения к другим людям».	2		2
2.15	16 занятие «Развитие навыков совместной деятельности».	2		2
2.16	17 занятие Осознание своих желаний, развитие уверенности в собственных силах и возможностях	2		2
3	Подведение итогов 18 занятие «Общаемся с удовольствием . Итоговое занятие».	2	0,5	1,5
Итого		36	4,5	31,5

2.2. Структура и содержание программы.

Программа включает в себя 18 занятий группового тренинга с детьми по следующей тематике:

1 занятие «Добро пожаловать в группу».

Знакомство. Объединение и сплочение группы, формирование атмосферы безопасности, доверия. Мотивация на дальнейшую работу в группе. Рассуждения «К чему приводит общение». Упражнения: «Снежный ком», «Паутинка», «Мы разные».

- 2 занятие** «Знакомство с чувствами, помощь детям в осознании и принятии собственных чувств».
- Сплочение группы и установление более тесного контакта между участниками: «История имени». Игра «Передай предмет», «Привет», «Запомни внешность». Совместная выработка правил группы. Создание «Копилки чувств». Обсуждение – зачем человеку нужны чувства.
- Притча «2 волка».
- 3 занятие** «Знакомство с чувствами, развитие способности осознавать и отслеживать свое эмоциональное состояние».
- Создание положительного эмоционального фона занятия. Повторение правил группы и обсуждение их важности. Пополнение «Копилки чувств». Упражнение «Здороваемся без слов», «Правила приветствия», «Молекулы», «Мамино ожерелье».
- 4 занятие** «Узнавание и моделирование базовых эмоций».
- Обучение узнаванию эмоций по мимике, жестам, позе.
- Упражнения «Как говорят части тела», «Зеркало», «Назови противоположное чувство», «Угадай эмоцию», этюды.
- Притча «Потрясающий костюм»
- 5 занятие** «Знакомство со способами контроля собственных эмоций».
- Дать понимание, что эмоции имеют разную силу, для чего важно вовремя понять свои чувства, что легче справиться с чувством, пока оно не усилилось. «Мокрая собака» или «Страхни», «Руки-Ноги», «Передай пантомиму».
- Притча «Две снежинки».
- 6 занятие** «Развитие умения контролировать собственные чувства».
- Обучение приемлемым способам совладания с чувствами.
- Упражнения на умение контролировать себя «Запрещённое движение», «Насос и мяч», «Зайки и слоники», «Винт», «Воображаемый мяч».
- Релаксационное упражнение «Безопасное место».
- Притча «Краб и панцирь».
- 7 занятие** «Учимся распознавать свои чувства и адекватно их выражать».
- Обсудить с детьми, что чувства управляют поведением людей, научить детей понимать свои чувства по возникающим мыслям, реакциям, желаниям.
- Упражнения «Угадай, кто ты», «Компас», «Улица чувств», «Погода моего настроения», «Портрет чувства», «Мешок яблок».
- 8 занятие** «Учимся распознавать и дифференцировать переживаемые эмоции других людей».
- Рассуждение на тему, зачем нам понимать других людей.
- Упражнение «Зеркало», «Глаза в глаза», «Пантомима», «Угадай чувство по образным выражениям» (каменное сердце, как на иголках, мороз по коже...)
- Притча «Ведро яблок».
- 9 занятие** «Расширяем арсенал способов выражения своих чувств (злость)».
- Развивать способность отслеживать и осознавать свое эмоциональное состояние, снять вербальную агрессию, помочь детям выплеснуть гнев в приемлемой форме.

Упражнения «Антонимы» с мячом, «Обзывалки», «Привидение», «Водопад». Притча «Будь счастливым».

10 занятие «Расширяем арсенал способов выражения своих чувств (обида)». Осознание собственных желаний, уверенности в собственных силах и возможностях. Учимся умению озвучивать свои проблемы. Игры «Экскурсия», «Сделай подарок», «Камушек в ботинке». Притча «Два друга».

11 занятие «Расширяем арсенал способов выражения своих чувств (страх)». Сформировать представление о страхе как о чувстве, имеющем важное приспособительное значение, обсуждение от чего нас защищает страх. Упражнения «Доброе привидение», «Портрет моего страха» (рисунок). Просмотр и обсуждение мультфильма «Ахи-страхи».

12 занятие «Развитие внимания ребенка к своим чувствам и переживаниям». Обучение позитивному способу мышления. Упражнение «Цветочная поляна», «Как говорят части тела», «Что порадовало, огорчило», «Если даже..., в любом случае...», «Хвасталки», «Вспомни успех». Притча «2 снежинки».

13 занятие «Важность понимания индивидуальных особенностей других людей». Обсуждение, для чего важно понимать чувства тех, кто рядом, как понять, что чувствует другой человек.

Упражнения «Зеркало», «Пантомима – этюды: как сказать без слов», «Привет», «Белая зависть», «Звериный кросс». Притча «Ветер и солнце».

14 занятие «Учимся адекватно реагировать на чувства другого человека». Развитие сотрудничества и умение уважать чужое мнение, умение посмотреть глазами другого человека, о важности компромисса.

Упражнения «Один мелок на двоих», «Вопрос – ответ», «Ассоциации», «Угадай, кто ты», «Возьмёмся за руки, друзья».

15 занятие «Формирование доброжелательного отношения к другим людям». Развитие навыков сотрудничества, умения уважать чужое мнение. Воспитываем интерес к партнёру по общению.

Упражнения «Сиамские близнецы «Запомни внешность»», «Пожелание», «Что у нас общего», «Угадай, кто». Притча «Про глиняные горшки».

16 занятие «Развитие навыков совместной деятельности». Развитие сотрудничества и умение уважать чужое мнение.

Упражнения на синхронизацию действий «Лодка», «Ветер и канатоходец», «Пилим дрова – в паре», «Счет до 10», «Коленвал», «Гомеостаз», «Хрю», «Плетень». Притча «Что ты ищешь».

17 занятие «Осознание своих желаний, развитие уверенности в собственных силах и возможностях».

Формирование положительного отношения к себе и окружающим людям. Помочь каждому почувствовать, какой он замечательный, достойный любви и уважения.

Упражнения «Комплимент», «Маяк», «Закончи предложение», «Зато ты», «Будь успешным».

18 занятие «Общаемся с удовольствием. Итоговое занятие».

Подведение итогов, пожелания для всех, обмен контактами, может быть чаепитие.

Упражнения «Подарок для друзей» – пантомима. «Я хороший – мы хорошие», «Общий рисунок», «Моечная машина», «Подвиг», «Водопад».

Календарный учебный график

Группа	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
			18	18	36	1 раз в неделю 2 часа по 45 минут с перерывом 10 минут

2.3. Методическое обеспечение программы.

Игры и упражнения (в приложении предложены некоторые упражнения, которые можно использовать на занятиях, их можно заменить упражнениями из источников, предложенных в списке литературы).

Все развивающие игры и упражнения, направленные на устранение коммуникативных проблем и развития коммуникативных навыков, можно условно разделить на 6 групп:

1. «Я и мое тело».

Эти упражнения направлены на преодоление замкнутости, пассивности, скованности детей, а также двигательное раскрепощение. Это важно, т.к. только физически свободно чувствующий себя ребенок спокоен и психологически запущен.

2. «Я и мой язык».

Игры и упражнения направленные на развитие языка жестов, мимики и пантомимики, на понимание того, что кроме речевых существуют и другие средства общения (беседа «Как можно общаться без слов?», «Через стекло», «Расскажи стихи без слов», «Испорченный телефон», беседа «Зачем нужна речь?»).

3. «Я и мои эмоции».

Игры и упражнения на знакомство с эмоциями человека, осознание своих эмоций, а также на распознавание эмоциональных реакций других людей и развитие умения адекватно выражать свои эмоции. («Пиктограммы», «Рисуем эмоции пальцами», «Дневник настроений», беседы об эмоциях).

4. «Я и Я».

Развитие внимания ребенка к самому себе, своим чувствам, переживаниям. («Психологический автопортрет» (младший школьный возраст), «За что меня можно любить? За что меня можно ругать?», «Кто я?» – для описания

используются характеристики, черты, интересы и чувства, начинающиеся с местоимения «Я»).

5. «Я и моя семья».

Осознание отношений внутри семьи, формирование теплого отношения к ее членам, осознание себя как полноправного, принимаемого и любимого другими члена семьи (беседа «Что значит любить родителей?»; «История имени»; разыгрывание ситуаций; рисунок «Семья»).

6. «Я и другие».

Игры, направленные на развитие у детей навыков совместной деятельности, чувства общности, понимания индивидуальных особенностей других людей, формирование внимательного, доброжелательного отношения к людям и друг к другу.

Притчи (см. приложение).

2.2. Требования к условиям реализации программы, описание сфер ответственности, основных прав и обязанностей участников программы.

Специалисты: два психолога или психолог и педагог.

Кабинеты: просторный кабинет, место для расстановки стульев по кругу, магнитная доска, флипчарт, 2-3 стола для рисования.

Методическое обеспечение: конспекты занятий, музыкальный центр, дидактические материалы, диск или флэшка с подборкой музыки для релаксации, тематические картинки, краски, кисточки, карандаши, трафареты для раскрашивания, листочки А-4, клубок ниток, скотч, шарф, шпагат, мячик, небольшая мягкая игрушка.

Предоставление услуг ассистента (помощника), оказывающего обучающимся необходимую техническую помощь, проведение групповых и индивидуальных коррекционных занятий, обеспечение доступа в здания организаций, осуществляющих образовательную деятельность, и другие условия, без которых невозможно или затруднено освоение образовательных программ обучающимися с ограниченными возможностями здоровья.

Для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья по зрению:

- размещение в доступных для обучающихся, являющихся слабовидящими, местах и в адаптированной форме (с учетом их особых потребностей) материалов, используемых на занятиях (должна быть выполнена крупным (высота прописных букв не менее 7,5 см) рельефно-контрастным шрифтом (на белом или желтом фоне) и продублирована шрифтом Брайля);
- присутствие ассистента, оказывающего обучающемуся необходимую помощь;
- выпуск альтернативных форматов печатных материалов (крупный шрифт или аудиофайлы).

Для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья по слуху:

- дублирование звуковой справочной информации о расписании учебных занятий визуальной (установка мониторов с возможностью трансляции субтитров (мониторы, их размеры и количество необходимо определять с

учетом размеров помещения);

– предоставление надлежащих звуковых средств воспроизведения информации.

Для обучающихся, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата:

материально-технические условия, предусматривающие возможность беспрепятственного доступа обучающихся в учебные помещения, столовые, туалетные и другие помещения организации, осуществляющей образовательную деятельность, а также их пребывания в указанных помещениях (наличие пандусов, поручней, расширенных дверных проемов, лифтов, локальное понижение стоек-барьеров до высоты не более 0,8 м; наличие специальных кресел и других приспособлений).

2.3 Ожидаемые результаты и система их оценки.

При условии успешной реализации данной программы будет наблюдаться положительная динамика в развитии навыков асертивного поведения:

- повышение уверенности в себе;
- снижение тревожности, агрессивности;
- снижение количества страхов и их остроты;
- улучшение взаимоотношений ребенок-ребенок, ребенок-взрослый;
- улучшение навыков самоконтроля ребенка в разных видах деятельности.

Дети смогут регулировать собственное эмоциональное состояние, конструктивно разрешать конфликтные ситуации, успешно общаться в социуме, адекватно реагировать на возникающие трудности.

Итоговая оценка включает экспертное мнение психологов, ведущих группу, отзывы детей об изменении своего эмоционального состояния и поведения, мнение родителей и педагогов о результативности проведённой работы.

6. Список литературы:

1. Александровский Ю.А. Состояние психической дезадаптации и его компенсация. – М.: Медицина, 2002.
2. Белкин А.С. Теория педагогической диагностики и предупреждения отклонений в поведении школьников. /Автореф. дис. докт. пед. наук. – М.: 2003
3. Бернс Эрик «Развития Я-концепции и воспитание». / Пер. с англ., М., Прогресс, 1986.
4. Бреслав Г.Э. Психологическая коррекция детской и подростковой агрессивности: Учебное пособие для специалистов и дилетантов. – СПб.: Речь, 2006.- 144с.
5. Гудкова, Т.В., Тверетина, М.А. Формирование коммуникативной компетенции учащихся с ОВЗ: из опыта работы / Т.В. Гудкова, М.А. Тверетина // Сибирский учитель. – 2016. С. 37-40.
6. Долгова А.Г. Агрессия у детей младшего школьного возраста. Диагностика и коррекция. – М.:Генезис, 2009. – 216с.
7. Захаров А.И. Происхождение детских неврозов и психотерапия. – М., 2000.
8. Зырянова, С.И. О социализации детей с особыми образовательными потребностями / С.И. Зырянова // Дефектология. – 2015. – №6. – С. 43- 54.

9. Ключева Н. В. Касаткина Ю. В. Учим детей общению. Характер, коммуникабельность. Популярное пособие для родителей и педагогов. – Ярославль: Академия развития, 1996.
10. Ковалев В.В. Вопросы психотерапии. – М., 1972.
11. Козлова Е. В. Тревога как одна из основных проблем, возникающих у ребенка в процессе социализации. Теоретические и прикладные проблемы психологии. Сборник статей. Ставрополь, 1997.
12. Костина Л.М. Игровая терапия с тревожными детьми. – СПб., 2003.
13. Кряжева Н.Л. Развитие эмоционального мира детей. Популярное пособие для родителей и педагогов. – Ярославль: Академия развития, 1997. – 208с.
14. Лютова Е.К., Моница Г.Б. Шпаргалка для взрослых. Психокоррекционная работа с гиперактивными, агрессивными, тревожными и аутичными детьми. – М.: Генезис, 2000.- 192с.
15. Овчарова Р.В. Практическая психология в начальной школе. – М.: Сфера, 2001.
16. Организация специальных образовательных условий для детей с ограниченными возможностями здоровья в общеобразовательных учреждениях: Методические рекомендации/Отв. ред. С.В. Алехина. М.: МГППУ, 2012.
17. Прихожан А. М. Причины, профилактика и преодоление тревожности.//Ж. «Психологическая наука и образование» 1998, №2.
18. Психологическая коррекция агрессивного поведения детей/Т.П. Смирнова. – Ростов н/Д: Феникс, 2005. – 154с.
19. Рудестам К. Групповая психотерапия. Психокоррекционные группы: теория и практика. – М.: Прогресс, 2002.
20. Руководство практического психолога: психическое здоровье детей и подростков в контексте психологической службы. Под ред. Дубровиной И. В. – Москва: Академия, 1995.
21. Фопель К. Как научить детей сотрудничать? Психологические игры и упражнения: Практическое пособие для педагогов и школьных психологов. Ч. 1-3. – М.: Генезис, 1998.
22. Чирва Е.И., Карплюк П.Н. Организация воспитательной работы с детьми с ограниченными возможностями в общеобразовательной школе: Методические рекомендации. Горно-Алтайск. Изд-во Г-АГУ, 2004. 76 с.
23. Чистякова М.И. Психогимнастика. – М.: Просвещение, 1990. – 128с.
24. Юнг К.Г. Собрание сочинений. Конфликты детской души / Пер. с нем. – М: Канон, 1997.
25. Эмоциональные нарушения в детском возрасте и их коррекция/В.В. Лебединский и др. – М.: Изд-во МГУ, 2004.

ПРИЛОЖЕНИЕ

Притчи

Два волка.

Когда-то давно старик открыл своему внуку одну жизненную истину:

– В каждом человеке идет борьба, очень похожая на борьбу двух волков. Один волк представляет зло: зависть, ревность, сожаление, эгоизм, амбиции, ложь. Другой волк представляет добро: мир, любовь, надежду, истину, доброту и верность.

Внук, тронутый до глубины души словами деда, задумался, а потом спросил:

– А какой волк в конце побеждает?

Старик улыбнулся и ответил:

– Всегда побеждает тот волк, которого ты кормишь.

Ведро с яблоками.

Купил человек себе новый дом – большой, красивый – и сад с фруктовыми деревьями возле дома. А рядом в стареньком домике жил завистливый сосед, который постоянно пытался испортить ему настроение: то мусор под ворота подбросит, то еще какую гадость натворит.

Однажды проснулся человек в хорошем настроении, вышел на крыльцо, а там – ведро с помоями. Человек взял ведро, помой вылил, ведро вычистил до блеска, насобирал в него самых больших, спелых и вкусных яблок и пошел к соседу. Сосед, услышав стук в дверь, злорадно подумал: «Наконец-то я достал его!». Открывает дверь в надежде на скандал, а человек протянул ему ведро с яблоками и сказал:

– Кто чем богат, тот тем и делится!

Две снежинки.

Шел снег. Зимой это обычное дело. Погода была безветренной, и большие пушистые снежинки неспешно кружили в причудливом танце, медленно приближаясь к земле.

Две снежинки, летевшие рядом, решили затеять разговор. Боясь потерять друг друга, они взялись за руки, и одна из них весело говорит:

– Как хорошо лететь, наслаждаться полетом!

– Мы не летим, мы просто падаем, – грустно отвечала вторая.

– Скоро мы встретимся с землей и превратимся в белое пушистое покрывало!

– Нет, мы летим навстречу гибели, а на земле нас просто растопчут.

– Мы станем ручьями и устремимся к морю. Мы будем жить вечно! – сказала первая.

– Нет, мы растаем и исчезнем навсегда, – возражала ей вторая.

Они закончили свой разговор и разжали руки. И каждая из них полетела навстречу той судьбе, которую выбрала для себя сама.

Притча про глиняные горшки.

Жили-были у водоноса два горшка. Они висели на концах длинного шеста, который водонос перекидывал через плечо. В одном из горшков была трещина, а другой был безупречен. Хороший горшок сохранял всю налитую в него воду, а треснувший доносил до дому лишь половину. Треснутый горшок стыдился своего несовершенства. Он понимал, что неспособен выполнять свое предназначение: быть емкостью для воды. И однажды он поделился своим горем с водоносом.

– Почему ты не выбросишь меня на помойку? Я растрчиваю твои труды понапрасну из-за своего увечья.

– Посмотри на тропу, ведущую от реки к дому, – отозвался водонос. – Что ты видишь? Горшок обратил внимание на то, что вдоль одной стороны тропы цвели удивительной красоты цветы, а другая сторона была покрыта лишь высохшей травой.

– Ты заметил, – проговорил водонос, – что цветы растут лишь на той стороне тропы, куда проливалась вода из твоей трещины.

Два друга.

Однажды два друга поспорили, и один из них дал пощечину другому. Последний, чувствуя боль, но ничего не говоря, написал на песке:

– Сегодня мой самый лучший друг дал мне пощечину.

Они продолжали идти, и нашли оазис, в источнике которого решили искупаться. Тот, который получил пощечину, стал тонуть, но друг его спас. Когда он пришел в себя, написал на камне: «Сегодня мой самый лучший друг спас мне жизнь».

Тот, кто дал пощечину и который спас жизнь своему другу спросил его:

– Когда я тебя обидел, ты написал на песке, а теперь ты пишешь на камне. Почему?

Друг ответил:

– Когда кто-либо нас обижает, мы должны написать это на песке, чтобы ветры могли стереть это. Но когда кто-либо делает что-либо хорошее, мы должны выгравировать это на камне, чтобы никакой ветер не смог бы это стереть.

Будь счастлив!

У дороги стоял нищий и просил подаяния. Всадник, проезжавший мимо, ударил нищего по лицу плетью. Тот, глядя вслед удаляющемуся всаднику, сказал:

– Будь счастлив.

Крестьянин, видевший происшедшее, услышав эти слова, спросил:

– Неужто ты такой смиренный?

– Нет, – ответил нищий, – просто, если бы всадник был счастлив, он бы не стал бить меня по лицу.

Ветер и солнце.

Однажды Солнце и сердитый северный Ветер затеяли спор о том, кто из них сильнее. Долго спорили они и наконец, решились померяться силами над путешественником, который в это самое время ехал верхом по большой дороге.

– Посмотри, – сказал Ветер, – как я налечу на него: мигом сорву с него плащ.

Сказал – и начал дуть, что было мочи. Но чем более старался Ветер, тем крепче закутывался путешественник в свой плащ: он ворчал на непогоду, но ехал все дальше и дальше. Ветер сердился, свирепел, осыпал бедного путника дождем и снегом; проклиная Ветер, путешественник надел свой плащ в рукава и подвязался поясом. Тут уж Ветер и сам убедился, что ему плаща не сдернуть.

Солнце, видя бессилие своего соперника, улыбнулось, выглянуло из-за облаков, обогрело, осушило землю, а вместе с тем и бедного полузамерзшего путешественника. Почувствовав теплоту солнечных лучей, он приободрился, благословил Солнце, сам снял свой плащ, свернул его и привязал к седлу.

– Видишь ли, – сказала тогда кроткое Солнце сердитому Ветру, – лаской и добротой можно сделать гораздо более, чем гневом.

Потрясающий костюм.

Некий мужчина отправился к портному, чтобы заказать у него костюм. Когда заказ был готов, мужчина подошел к зеркалу проверить, как сидит новый наряд. В первую же секунду он заметил, что правый рукав пиджака слишком короток, и видно запястье.

– Рукав слишком короток. Не могли бы вы удлинить его?

– Рукав не короток, – ответил портной. – Это ваша рука слишком длинная. Втяните ее немного, и сами увидите, что рукав идеален.

Мужчина немного втянул руку, и рукав скрыл запястье.

Но это движение привело в беспорядок верхнюю часть пиджака.

– Теперь воротничок не на месте, – запротестовал он.

– С воротничком все в порядке, – настаивал на своём портной. – Это ваша шея расположена слишком низко. Вытяните её немного, и пиджак будет сидеть как нужно.

Заказчик вытянул шею, насколько мог, и убедился, что воротник лежит, как ему положено.

Однако появилась третья проблема: задрались полы пиджака.

– Теперь выглядывает моя задняя часть! – пожаловался мужчина.

– Это легко исправить, – отвечал портной. – Просто подтяните мышцы, и пиджак ее скроет.

Наконец, мужчина исполнил все указания, после чего его тело оказалось в весьма неудобном положении. Но портной уверил его, что проблема в самом заказчике, а не в костюме.

Итак, мужчина заплатил за работу и вышел на улицу в самой неловкой позе, пытаясь удержать все части костюма на своих местах.

По пути ему встретились две женщины, идущие по противоположной стороне улицы. Пройдя мимо, одна женщина повернулась к подруге и заметила:

– Бедный мужчина, как изувечила его болезнь!

– В самом деле, – согласилась другая. – Но костюм у него потрясающий!

Краб и панцирь.

Жил-был в океане маленький краб. Он только недавно появился на свет из икринки и еще плохо ориентировался в той большой жизни, что его окружала. Поэтому с первых дней ему приходилось приспосабливаться к новым условиям. Для него это было не сильно трудно, ибо от рождения он, как и все живые существа, был наделен инстинктами, которые подсказывали ему, где спать, что есть, где и как искать пропитание, где прятаться и от кого.

Шло время, и вскоре он узнал, что ему может угрожать опасность от разных рыб и осьминогов, и что заботливая жизнь наградила его доспехами, благодаря которым он мог защищать себя: панцирь и клешни. Видя, сколько опасностей подстерегает его на каждом шагу, он хотел поскорее вырасти и стать большим уважаемым крабом с толстым панцирем и большими клешнями, которыми он мог бы защищаться от врагов.

Но существовала одна проблема: чтобы иметь возможность расти, ему нужно было рискнуть и сбросить старый узкий твердый панцирь, который не давал ему вырасти. Тогда бы у него появился новый мягкий панцирь, побольше

прежнего, который вскоре стал бы таким же крепким, как и старый, и в котором его маленькое тельце смогло бы подрасти и окрепнуть. Да, так задумала матушка-природа, и с этим ничего не поделаешь. Но крабику было очень страшно сбросить панцирь и на некоторое время остаться без его защиты, поэтому он все откладывал и откладывал этот неприятный для него момент. Так он пропустил первую линьку, затем вторую, третью и за это время он ни капельки не вырос, потому что жесткий панцирь не давал ему вырасти.

Вот и получился заколдованный круг. Он боялся сменить панцирь, потому что был маленьким и слабым, а маленьким и слабым он был, потому что боялся снять панцирь и ненадолго остаться без него, чтобы иметь возможность немного подрасти.

Что ты ищешь.

Один старый и очень мудрый человек сказал своему другу:

– Рассмотрю комнату, в которой мы находимся получше, постарайся запомнить вещи коричневого цвета.

В комнате было много коричневого, и друг быстро справился с этой задачей. Но мудрец задал ему следующий вопрос:

– А теперь закрой-ка глаза свои и перечисли все вещи... синего цвета.

Друг растерялся и возмутился:

– Я ничего синего не заметил, ведь я запоминал по твоей указке только вещи коричневого цвета!

На что мудрый человек ответил ему:

– Открой глаза, осмотришь – ведь в комнате очень много вещей синего цвета.

И это было чистой правдой.

Тогда мудрый продолжил:

– Если ты ищешь в комнате вещи только коричневого цвета, а в жизни – только плохое, то ты и будешь видеть только их, замечать исключительно их, и только они будут тебе запоминаться и участвовать в твоей жизни.

Запомни: если ты ищешь плохое, то ты обязательно его найдешь и никогда не заметишь ничего хорошего.

Примерные коррекционные упражнения.

Снежный ком.

Игра для знакомства. Запоминания имен.

Дети сидят в кругу. Первый называет свое имя, следующий ребенок повторяет имя предыдущего и называет свое. Тот, кто сидит дальше называет уже имена предыдущих детей и представляется сам. Самая сложная задача у замыкающего круг, ему уже нужно повторить имена всех детей в кругу. В конце просим всех желающих назвать имена всех детей по порядку.

Паутинка.

Участники наматывают нить на палец, после чего говорят, что они больше всего любят и как обычно отдыхают, затем бросают клубок другому человеку. В результате в центре образуется «паутина», «сеть», «связующая нить», которая объединяет всех участников. Следующий этап – участники сматывают нить в обратном порядке и задают любой вопрос человеку на другом ее конце.

Дошкольникам можно предложить сначала говорить о своих трудностях и недостатках (что трудно дается или с какими своими чертами характера хотел бы расстаться), а в обратную сторону о том, что нравится в том человеке, которому бросают клубок, или за что ему благодарен.

Мы разные.

Для занятия заранее готовятся картинки-раскраски, они должны быть абсолютно одинаковые (например, летом – цветы, осенью – кленовые листики, зимой – елочные шары, весной – кораблики), цветные карандаши, фломастеры или краски, ватман с фоном (для цветов – клумба, для листьев – дерево, для шаров – елочка, для корабликов – волны)

Детям раздаются одинаковые картинки для раскраски и предлагается раскрасить их, как им хочется. После раскрашивания картинка вырезается и ребенок приклеивает свою работу на подготовленный фон, куда бы ему хотелось.

Все рассматривают получившуюся общую картинку. Ведущий предлагает детям отыскать одинаковые раскрашенные рисунки. Обсуждается, что, хотя и могут быть похожие, но все получились разные. Так и люди – все разные, и все хороши по своему, нет абсолютно одинаковых людей, даже двойняшки чем-то отличаются и имеют разный характер. Обсуждение с детьми, хорошо это или плохо.

История имени.

Детям заранее дается задание – узнать дома, как ему было выбрано имя, найти значения имени, несколько качеств, приписываемых людям с такими именами, 2-3 известных личности, носящих такое же имя. Каждый по кругу делится найденной информацией о своём имени. Можно узнать, насколько ребёнок доволен своим именем, как бы он хотел, чтобы его называли в группе.

Запомни внешность.

Игра полезна для группы, где все мало знакомы. Играют 4-15 человек. Выбирается пара игроков. Предварительно изучив внешность друг друга, они становятся спиной к спине. Все остальные начинают каждому из них по очереди задавать вопросы о внешности напарника. Например: сколько пуговиц у твоего напарника на кофте, какого цвета шнурки на ботинках? и т.д. Из этой пары проигрывает тот, кто быстрее даст 3 неправильных ответа.

Копилка чувств.

На листе ватмана с изображением копилки и названием «Копилка чувств» ведущий записывает все чувства, которые смогут назвать дети. Эта «копилка» вывешивается на каждое занятие и постепенно дополняется чувствами, которые узнают, вспоминают, открывают для себя дети. Активно используется на занятиях как подсказка к заданиям и играм.

Правила приветствия.

Обсуждение с детьми, как правильно приветствовать друг друга, чтобы захотелось продолжить общение. Рассказываем 4 правила приветствия: называть по имени, улыбаться, смотреть в глаза, сказать что-то приятное (комплимент). Детям предлагается потренироваться, меняясь парами.

Мамино ожерелье.

Участники стоят в кругу и держатся за руки. Инструкция. Давайте представим, что это большое прекрасное ожерелье, а каждый из вас – бусинка. Ожерелье находится на шее мамы, переливается разными цветами, а бусинки двигаются быстро по шее (дети ходят по кругу в быстром темпе). Но вдруг ожерелье разорвалось, и все бусинки рассыпались (все разбегаются в разные стороны). Нам необходимо выбрать ювелира, который соберет бусинки вместе. (Ювелир ловит одного из участников за руку, второй, не отпуская руки, ловит третьего и т.д. Образуется цепочка. Ювелир соединяет бусинки в ожерелье.) Все бусинки собрались! Как хорошо, когда мы вместе!

Привет.

Начните, пожалуйста, ходить по комнате. Я предлагаю вам поздороваться с каждым из группы за руку и сказать при этом: «Привет! Как твои дела?» Говорите только эти простые слова и больше ничего. Но в этой игре есть одно важное правило: здороваясь с кем-либо из участников, вы можете освободить свою руку только после того, как другой рукой вы начнете здороваться еще с кем-то. Иными словами, вы должны непрерывно быть в контакте с кем-либо из группы. Представили себе, как это происходит? (Когда все поздоровались друг с другом, и группа привыкла к этому ритуалу, можно запустить второй круг – с другим приветствием, например: «Как хорошо, что ты здесь!») Эта игра физически сближает участников группы друг с другом и привносит в совместную работу элемент дружеских отношений. А можно говорить: «Привет! Меня зовут Иван. А тебя как зовут?» А когда уже кого-то знает, как зовут, то можно просто подтверждать это: «Меня зовут Иван, а тебя – Ирина! И ответ: «Да, меня зовут Ирина, а тебя – Иван!» Тогда не только в игре происходит физическое сближение, но и имена запомнятся легко, что повлияет на коммуникативность.

Как говорят части тела.

Цель: учить невербальным способам общения.

Тренер дает ребенку разные задания. Покажи:

как говорят плечи «Я не знаю»;

как говорит палец «Иди сюда»;

как ноги капризного ребенка требуют «Я хочу!», «Дай мне!»;

как говорит голова «Да» и «Нет»;

как говорит рука «Садись!», «Повернись!», «До свидания».

Остальные дети должны отгадать, какие задания давал тренер.

Таинственный незнакомец.

Цели: Дети любят снова и снова играть в эту игру, потому что в ней можно и нужно угадывать. Они могут использовать здесь буквенные и графические подсказки учителя для того, чтобы выяснить, кто из учеников скрывается под именем Таинственного незнакомца.

Игра помогает развитию у детей чувства собственного достоинства. Повторяйте ее время от времени, чтобы каждый ребенок получил возможность быть узнаваемым.

Материалы: Большой лист плотной бумаги и цветные мелки (карандаши, фломастеры) каждому ребенку.

Инструкция: Я хочу предложить вам игру, в которой вам, как детективам, надо будет догадаться, о ком идет речь. Я буду постепенно давать вам все больше подсказок о загадочном Таинственном незнакомце (Таинственной незнакомке), которого я выберу из вас. Если вам покажется, что вы знаете, кого из детей я загадала, пожалуйста, не разглашайте эту тайну, а просто начинайте улыбаться...

Крупными буквами напишите на листе бумаги заголовок «Таинственный незнакомец». Загадайте какого-нибудь ребенка и напишите первую подсказку, например: «У меня голубые глаза». Чтобы облегчить процесс чтения, вы можете добавлять в текст подходящие графические элементы, например, можете написать слово «голубые» голубым мелком или пририсовать рядом пару голубых детских глаз. Затем предложите детям прочитать подсказку.

Напишите следующую подсказку: «У меня светлые волосы». Снова добавьте ту или иную графическую иллюстрацию и попросите детей прочитать написанное, самостоятельно или по группам.

Продолжайте в том же духе и добавляйте все новые и новые подсказки о Таинственном незнакомце: есть ли у него домашние животные, какая у него семья, какие игры он любит, его личные достоинства и т.д.

Напомните детям, что если они думают, что уже знают ответ, им надо улыбаться. Внизу под списком подсказок напишите вопрос: «Кто я?».

Затем прочитайте еще раз все подсказки и попросите Таинственного незнакомца встать. Подсказки должны быть очень четкими и однозначными. Предлагая незнакомцу встать, смотрите прямо в глаза загаданному ребенку. В заключение этот ребенок может нарисовать на листе свой портрет и потом унести этот лист домой.

Если даже... в любом случае.

Упражнение направлено на формирование позитивного мышления. В центре круга на полу раскладывается ромашка. Серединка, а вокруг лепестки – с одной стороны лепестки неяркого цвета, на каждом написано «Если даже...», с другой стороны лепестки яркие и надпись «В любом случае...». Изначально разложена ромашка с неяркими лепестками. Каждому ребенку, по очереди, предлагается подойти к ромашке и взять лепесток, прочитав: «Если даже...» продолжить предложение, например: «...я поссорился с другом», затем листок переворачивается и ребенок читает: «В любом случае...» предлагается продолжить предложение, например: «...мы обязательно помиримся!». Когда ребенок находит позитивный выход из проблемы, он кладет лепесток к ромашке яркой стороной. Постепенно ромашка становится яркой. Вывод – многое в жизни можно исправить, если захотеть.

Большие пальцы вверх, шепчем, все вместе.

Цели: Нередко бывает, что все дети одновременно хотят выкрикнуть ответ на вопрос. Предлагаемая игра побуждает их останавливаться и делать паузу, прежде чем сказать ответ. Они учатся сосредоточению, а более медлительные дети получают больше времени для размышлений.

Инструкция: Я хочу задать вам сейчас несколько вопросов. Каждый, кто знает ответ, должен поднять руку, сложить пальцы в кулак, а большой палец поднять вверх. Когда все получат достаточно времени для размышлений, и я увижу много поднятых вверх пальцев, я начну считать: «Раз, два, три...» На счет «три» вы все вместе должны будете прошептать мне ответ.

– Можете ли вы мне сказать, какой сегодня день недели?

Инструкция. Участники садятся по кругу. «Я буду называть числа. Сразу же после того, как число будет названо, должны встать именно столько человек, какое число прозвучало (не больше и не меньше). Например, если я говорю «4», то, как можно быстрее должны встать четверо из вас. Сесть они смогут только после того, как я скажу «спасибо». Выполнять задание надо молча. Тактику выполнения задания следует вырабатывать в процессе работы, ориентируясь на действия друг друга».

Салат.

Хотя эта игра очень простая, но она может стать вашей любимой. Стоит сыграть в нее один раз и вам понравится! Для игры нужны стулья в количестве на один меньше, чем игроков. Играют 10-20 человек. Все садятся на стулья, один остается в кругу. Он раздает каждому названия фруктов, овощей. Например, получилось, 3 яблока, 3 груши и 4 банана (стоящий в кругу берет себе тоже название фрукта). Начинается игра. Стоящий в кругу выкрикивает одно название: «груша». Те, кто получил этот фрукт, должны поменять свое место. Опять остается один лишний. Он также выкрикивает название фрукта, а может сразу два. Если же выкрикивается слово «салат», то все игроки должны поменяться местами. Игра может продолжаться до бесконечности.

Игры на развитие внимания, интереса к партнеру по общению.

Кто говорит?

Цель: развивать внимание к партнеру, слуховое восприятие Дети стоят в полукруге. Один ребенок – в центре, спиной к остальным. Дети задают ему вопросы, на которые он должен ответить, обращаясь по имени к задавшему вопрос. Он должен узнать, кто обращался к нему. Тот, кого ребенок узнал, занимает его место.

Угадай, кто это.

Цель: развивать внимание, наблюдательность.

Упражнение выполняется в парах. Один ребенок (по договоренности) закрывает глаза, второй – меняется местом с ребенком из другой пары. Первый на ощупь определяет, кто к нему подошел, и называет его имя. Выигрывает тот, кто сможет с закрытыми глазами определить нового партнера.

Пожелание.

Цель: воспитывать интерес к партнеру по общению.

Дети садятся в круг и, передавая мяч («волшебную палочку» или др.), высказывают друг другу пожелания. Например: «Желаю тебе хорошего настроения», «Всегда будь таким же смелым (добрым, красивым...), как сейчас» и т.д.

Комплименты

Цель: развивать умение оказывать положительные знаки внимания сверстникам.

Дети становятся в круг. Педагог, отдавая мяч одному из детей, говорит ему комплимент. Ребенок должен сказать «спасибо» и передать мяч соседу, произнося при этом ласковые слова в его адрес. Тот, кто принял мяч, говорит «спасибо» и передает его следующему ребенку. Дети, говоря комплименты и слова благодарности, передают мяч сначала в одну, потом в другую сторону.

Закончи предложение

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

Дети стоят в кругу. В качестве ведущего – педагог. У него в руках мяч. Он начинает предложение и бросает мяч – ребёнок заканчивает предложение и возвращает мяч взрослому:

Моя любимая игрушка...

Мой лучший друг...

Мое любимое занятие...

Мой любимый праздник...

Мой любимый мультфильм...

Моя любимая сказка...

Моя любимая песня...

Игры на развитие умения входить в контакт, вести диалог.

Ласковое имя.

Цель: развивать умение вступать в контакт, оказывать внимание сверстникам.

Дети стоят в кругу, передают друг другу эстафету (цветок, «волшебную палочку»). При этом называют друг друга ласковым именем (например, Танюша, Аленушка, Димуля и т.д.) Воспитатель обращает внимание детей на ласковую интонацию.

О чем спросить при встрече.

Цель: учить детей вступать в контакт.

Дети сидят в кругу. У ведущего – эстафета (красивая палочка, мяч и т.п.). Эстафета переходит из рук в руки. Задача игроков – сформулировать вопрос, который можно задать знакомому при встрече после приветствия, и ответить на него. Один ребенок задает вопрос, другой отвечает («Как живете?» — «Хорошо». «Как идут дела?» — «Нормально». «Что нового?» — «Все по-старому» и т.д.). Дважды повторять вопрос нельзя.

Вопрос – ответ.

Цель: развивать у детей умение отвечать на вопросы партнера.

Дети стоят в кругу. У одного из них в руках мяч. Произнося реплику-вопрос, игрок бросает мяч партнеру. Партнер, поймав мяч, отвечает на вопрос и перебрасывает его другому игроку, при этом задает собственный вопрос и т.д. («Какое у тебя настроение?» — «Радостное». «Где ты был в воскресенье?» — «Ходил с папой в гости». «Какую игру ты любишь?» — «Ловишки» и т.д.).

Прощай.

Цель: учить детей выходить из контакта, используя доброжелательные слова и интонации.

Дети сидят в кругу и, передавая эстафету друг другу, называют слова, которые говорят при прощании (до свидания, до встречи, всего хорошего, еще увидимся, счастливого пути, спокойной ночи, до скорой встречи, счастливо т.д.). Педагог обращает внимание на то, что, прощаясь, необходимо посмотреть партнеру в глаза. Игры на развитие навыков невербального общения

Зоопарк.

Цель: развивать невербальные способы общения.

Каждый из участников представляет себе, что он – животное, птица, рыба. Воспитатель дает 2-3 минуты для того, чтобы войти в образ. Затем по очереди каждый ребенок изображает это животное через движение, повадки, манеру поведения, звуки и т.д. Остальные дети угадывают это животное.

Сделай подарок.

Цель: знакомить детей с невербальными способами общения.

Педагог изображает различные предметы при помощи жестов и выразительных движений. Отгадавший получает этот предмет «в подарок». Затем ведущий предлагает детям сделать подарок друг для друга.

Здороваемся без слов.

Цель: развивать умение использовать жест, позу в общении.

Дети разбиваются на пары. Каждая пара придумывает свой способ приветствия без слов (пожать руку друг другу, помахать рукой, обняться, кивнуть головой и т.д.).

Затем все собираются в круг, а пары демонстрируют по очереди способ приветствия.

Игры на развитие навыков взаимодействия в группе.

Робот.

Цель: сплочение группы, воспитание способности к согласованному взаимодействию.

Дети делятся на пары. Один из детей исполняет роль изобретателя, другой – робота. Робот, ища спрятанный предмет, движется по указанию изобретателя прямо, влево и т.д. Затем дети меняются ролями.

Эхо.

Цель: учить детей быть открытыми для работы с другими, подчиняться общему ритму движений. Можно с барабанами.

Дети отвечают на звуки ведущего дружным эхом. Например, на хлопок тренера участники группы отвечают дружными хлопками. Ведущий может подавать другие сигналы: серию хлопков в определенном ритме, постукивание по столу, стене, коленям, притопывание и т.д. Упражнение может выполняться в подгруппе (4-5 человек) или со всей группой детей. При выполнении небольшими подгруппами одна подгруппа оценивает слаженность действий другой.

Руки – ноги.

Цель: учить детей четко подчиняться несложной команде; учить удерживать внимание на собственной работе, борясь со стремлением повторить движения соседей.

Детям нужно безошибочно выполнять простые движения под команду педагога: например, на один хлопок – поднять руки вверх, на два – встать. Если руки уже подняты, а звучит один хлопок, то их нужно опустить, а если дети уже стоят, то на два хлопка необходимо сесть. Меняя последовательность и темп хлопков, педагог пытается сбить детей, тренируя их собранность.

Змея.

Цель: развивать навыки группового взаимодействия.

Дети становятся друг за другом и крепко держат впереди стоящего за плечи или за талию. Первый ребенок – «голова змеи», последний – «хвост змеи». «Голова змеи» пытается поймать «хвост», а потом уворачивается от него. В ходе игры ведущие меняются. В следующий раз «головой» становится тот ребенок, который изображал «хвост» и не дал себя поймать. Если же «голова змеи» его поймала, этот игрок становится в середину. При проведении игры можно использовать музыкальное сопровождение.

Возьмемся за руки, друзья.

Цель: учить детей чувствовать прикосновения другого человека. Педагог и дети стоят в кругу, на небольшом расстоянии друг от друга, руки вдоль туловища. Нужно взяться за руки, но не сразу, а по очереди. Начинает педагог. Он предлагает свою руку ребенку, стоящему рядом. И только после того, как ребенок почувствовал руку взрослого, свою свободную руку он отдает соседу. Постепенно круг замыкается.

Экскурсия.

Инвентарь: По одному платку на пару для завязывания глаз. Небольшая полоса препятствий.

Описание упражнения: Все участники разбиваются на пары. Ведущий рассказывает легенду игры: «Вы с другом решили посетить город, в котором вам так давно хотелось побывать, но внезапно друг «ослеп». Но вы все равно сделаете все возможное, чтобы ваш друг смог увидеть город вашими глазами. Вы должны водить друга за руку и рассказывать, что происходит вокруг, предупреждать его о препятствиях. В паре сначала один становится слепым, выбирая город, в котором он хотел бы побывать, а зрячий проводит экскурсию в течение 2-3 минут. Затем участники меняются.

Рекомендации: При обсуждении поговорить с участниками, насколько они доверяли друг другу, что понравилось, что нет, смогли ли они представить и ощутить рассказ напарника.

Моечная машина.

Описание упражнения: Участники разбиваются на пары и встают в шеренгу лицом друг к другу – это сама «моечная машина». Одна пара разбивается, и один из них встает в начале шеренги – это «вещь», которую необходимо отмыть, а другой в конце – это «сушилка». «Вещь» начинает медленно двигаться внутри шеренги, а все ее глядят, трогают, говорят ласковые слова и

т.д., т. е. «моют». «Сушилка» принимает в свои объятия вымытую «вещь» и «сушит» ее, крепко-крепко обнимая. Затем «вещь» и «сушилка» меняются местами. Игра продолжается до тех пор, пока через «моечную машину» не пройдет каждый участник игры.

Рекомендации: Упражнение должно проходить динамично, чтобы его темп не снижался. Проводить можно ближе к середине курса, особенно при ухудшении общегруппового настроения.

Маятник.

Описание упражнения: Все участники встают в круг, а один – в центр круга. Очень важно, чтобы у тех, кто стоит в кругу, одна нога была поставлена чуть вперед для устойчивости. У участника, стоящего в центре круга (по очереди все побывают в этой роли), ноги должны быть вместе, руки скрещены на груди, глаза закрыты (пожеланию). После того как стоящий в центре участник получит утвердительный ответ на вопрос «Все ли готовы?», он опускается на чьи-либо руки, и группа плавно передает его по кругу или аккуратно перекидывает его. Участнику, стоящему в центре, следует не забывать о том, что ноги его должны быть все время вместе и не сгибаться.

Рекомендации: Участнику-маятнику необходимо полностью довериться отряду, а отряду принять на себя ответственность за сохранность маятника. Также важно предусмотреть место проведения.

Угадай, кто ты.

Инвентарь: Маркер, стакеры или бумага формата А4 с английскими булавками.

Описание игры: Каждому участнику на спину вешается бумажка с названием животного или предмета. Для того чтобы догадаться о том, что на бумажке написано, участники передвигаются по площадке и задают вопросы с ответами только «Да» или «Нет» остальным игрокам (например: «У меня есть перья?», «Я хищник?», «Я живу в воде?»). Одному участнику могут отвечать сразу несколько игроков. Те, кто угадал, что написано на его спине, помогают отвечать на вопросы.

Вариации игры: Участник показывают игроку жестами и мимикой, какое животное или предмет на его спине. Тот в свою очередь перечисляет свои догадки до тех пор, пока не отгадает.

Передай пантомиму

Описание игры: Команда становится в шеренгу в затылок друг другу, ведущий просит повернуться первого игрока к нему лицом и говорит ему слово. Игрок, получивший слово, поворачивает следующего и пантомимой изображает слово. Пантомима переходит от игрока к игроку, но только последний должен произнести слово (по принципу испорченного телефона).

Рекомендации: После игры можно обсудить вопросы взаимопонимания между людьми, и в отряде в частности.

Передай предмет

Инвентарь: предмет – мяч или мягкая игрушка.

Описание игры: Участники становятся в круг. Ведущий бросает предмет игроку, стоящему напротив, называя его имя. Игрок, поймавший мяч, также перекидывает его следующему, называя его имя. Нельзя передавать предмет

рядом стоящему. Каждому игроку в руки должен попасть предмет, пройдя всех, вернуться обратно. Каждый игрок запоминает, кому передает предмет, т.е. устанавливается четкая последовательность.

Хрю.

Описание игры: Участники стоят или сидят в кругу. Задача группы по очереди произносить слово «хрю», постепенно ускоряя, дойти до минимального количества времени на весь круг.

Рекомендации: Можно использовать как разгрузочно-релаксационное упражнение. Или заменить «хрю» на «победим» и проделывать каждый раз перед какими-либо соревнованиями или другими мероприятиями.

Гомеостат.

Описание игры: Гомеостат – это прибор, который используют психологи для изучения групповой совместимости. Мы для этих же целей вместо прибора воспользуемся упражнением. Участников просят встать в круг, вытянуть вперед руку, сжатую в кулак, и по знаку ведущего выбросить произвольное количество пальцев. Задача: не разговаривая, не перемигиваясь и не используя никаких других способов общения, добиться того, чтобы все играющие выбросили одно и то же количество пальцев. Попытки повторяются произвольное число раз.

Рекомендации: Упражнение позволяет вожакам выявить лидеров, под которых подстраивается большинство, одиночек, которые не захотят согласовывать свои действия с другими играющими, или отдельные группировки, решившие проблему внутри своей группы, но не желающие подстраиваться под остальных.

Броуновское движение.

Инвентарь: Теннисные мячи.

Описание игры: Участники встают в круг. Ведущий один за другим вкатывает в центр круга три теннисных мячика. Они не должны останавливаться или выкатываться за пределы круга, мячи можно толкать ногой или рукой. Если участники успешно выполняют задание, ведущий вкатывает дополнительное количество мячей.

Рекомендации: Количество мячей можно увеличить, тем самым установить командный рекорд по количеству мячей в круге.

Плетень.

Описание игры: Участники группы вместе с ведущим встают в круг и берутся за руки. Затем ведущий дает команду повернуться всем на 180 градусов, не расцепляя рук. Необходимо зафиксировать это положение. Затем по команде «раз» нужно снова развернуться и встать в первоначальное положение, так же, не расцепляя рук.

Рекомендации: Упражнение проходит эмоционально, требует массу нестандартных движений, что приводит к внутреннему раскрепощению.

Игры на повышение самооценки.

Вспомни успех.

Цель: игра дает своего рода «закладку», с помощью которой ребенок всегда сможет раскрыть нужную страницу своей памяти.

Я хочу показать вам способ повышения уверенности в себе. Благодаря большому доверию к себе, вы сможете лучше сконцентрировать внимание и настроить себя на решение сложной задачи.

Сядьте поудобнее и закройте глаза. Сделайте три глубоких вдоха и выдоха... Представь себе, что сидишь в удобном кресле хорошего кинотеатра. Сейчас ты увидишь фильм, в котором будут показаны сцены из твоей собственной жизни. Это будут ситуации, в которых ты добился успеха и чувствовал себя уверенно. Ты можешь посмотреть этот фильм в полном уединении и сконцентрировать все свое внимание на экране. Может быть, ты увидишь, как впервые поплыл без посторонней помощи. А может быть, как в первый раз без поддержки поехал на двухколесном велосипеде. Возможно, это будет ситуация, в которой ты довел до конца сложную работу. Потрать достаточно времени на то, чтобы получше разглядеть свои достижения. Для этого ты можешь представить в руках пульт управления, с помощью которого можно задержать понравившуюся тебе картину, перемотать вперед или назад.

Теперь с помощью пульта управления высвети на экране лучший из твоих успехов. Насладись этим мгновением... Обрати внимание, какие ощущения возникают в твоём теле, в какой позе ты сейчас сидишь. Запомни, как ты дышишь, как держишь спину и плечи. Ты можешь припомнить эту позу и дышать в этом же ритме всякий раз, когда захочешь добиться нового успеха.

А теперь ты можешь выключить фильм. Посмотри, как темнеет экран, а в зрительном зале все ярче загорается свет. Потянись и напряги все свои мускулы и возвращайся обратно к нам. Сделай глубокий вдох и открой глаза свежим и бодрым.

Будь успешным

Цель: это подготовка в уме той способности, которую они хотят приобрести или развить.

Назовите мне что-то такое, чему бы вы хотели научиться или что бы вы хотели развить в себе еще лучше, чем сейчас. Может быть, это будет что-то, связанное со школой или со спортом. Возможно, это будет касаться вашего умения дружить и общаться.

Сейчас я покажу вам, как с помощью фантазии вы сможете увидеть, как вы уже достигли этой цели. Многие спортсмены применяют свою фантазию, чтобы быстрее плавать, лучше играть в... Закройте глаза. Сделай те три глубоких вдоха...

А теперь подумай о том, чему бы ты хотел научиться или что бы ты хотел сделать еще лучше, чем умеешь сейчас. Постарайся увидеть, как великолепно ты делаешь это. Обрати внимание, как выглядит твое тело, когда ты так здорово справляешься с этим.

Хвасталки.

Цели: вести позитивные внутренние монологи, особенно в сложных ситуациях. Показать, как приятно радоваться успехам других.

Сейчас я расскажу, как будет проходить игра, в которую мы с вами сейчас попробуем сыграть. Каждый думает о каком-нибудь своем достижении. При этом не имеет значения, большое это достижение или маленькое. Важно чтобы оно было важным для вас самих. Я начну игру, подойду к кому-нибудь из вас и расскажу ему об одном из своих успехов. Я постараюсь показать, насколько меня порадовало это мое достижение. Человек, которому я расскажу об этом успехе, скажет: «Я рад за тебя». Потом этот человек подойдет к следующему и расскажет ему о своем успехе. Тот в свою очередь тоже скажет: «Я рад за тебя». И продолжит игру дальше. Вы поняли, как играть?

Очень важно, что ребенок рассказывает о своих достижениях конкретному человеку, ведь для этого потребуется гораздо больше мужества.

Вопросы

Понравилась ли тебе игра?

Легко ли тебе было говорить о своих успехах?

Узнал ли ты что-то новое о ком-нибудь из ребят?

Легко ли тебе было радоваться успехам другого?

Паутинка.

Цель: прочувствовать сплоченность группы.

Дети садятся в круг. В руках одного клубок ниток. Он зажимает конец клубка в руке и с какими-то словами передает клубок любому из сидящих в кругу. Таким образом, клубок передается все дольше, пока между детьми не образуется паутинка. После этого нужно распутать паутину очень осторожно, ведь это нити, связывающие нас друг с другом.

Зайки и слоники.

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

Ребята, я хочу вам предложить игру, которая называется «Зайки и слоники». Сначала мы с вами будем зайками-трусишками. Скажите, когда заяц чувствует опасность, что он делает? Правильно, дрожит. Покажите, как он дрожит. Поджимает уши, весь сжимается, старается стать маленьким и незаметным, хвостик и лапки его трясутся и т. д. Дети показывают.

Покажите, что делают зайки, если слышат шаги человека? Дети разбегаются по группе, классу, прячутся и т. д. А что делают зайки, если видят волка?.. Педагог играет с детьми в течение нескольких минут.

А теперь мы с вами будем слонами, большими, сильными, смелыми. Покажите, как спокойно, размеренно, величаво и бесстрашно ходят слоны. А что делают слоны, когда видят человека? Они боятся его? Нет. Они дружат с ним и, когда его видят, спокойно продолжают свой путь. Покажите, как. Покажите, что делают слоны, когда видят тигра... Дети в течение нескольких минут изображают бесстрашного слона.

После проведения упражнения ребята садятся в круг и обсуждают, кем им больше понравилось быть и почему.

Игры, обучающие умению управлять своим поведением.

Прогулка с компасом.

Цель: формирование у детей чувства доверия к окружающим.

Дети образуют пары, где есть ведомый и ведущий. Каждому ведомому (он стоит впереди, а ведущий сзади, положив партнеру руки на плечи) завязывают глаза. Задание: пройти все игровое поле вперед и назад. При этом дети не могут разговаривать друг с другом. Ведущий движением рук помогает ведомому держать направление, избегая препятствий.

После игры дети могут описать, что они чувствовали, когда были с завязанными глазами и полагались на своего партнера.

Сиамские близнецы.

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

Дети разбиваются на пары, встают плечом к плечу, обнимают друг друга одной рукой за пояс, правую ногу поставив рядом с левой ногой партнера. Теперь вы сросшиеся близнецы: две головы, три ноги, одно туловище и две руки. Попробуйте походить по комнате, что-то сделать, лечь, встать, порисовать, похлопать в ладоши.

Обзывалки.

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

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.

Ребята, передавая мяч по кругу, давайте называть друг друга разными необидными 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!»

Два барана.

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

Дети разбиваются на пары. Психолог читает: «Рано-рано два барана повстречались на мосту». Участники игры, широко расставив ноги, склонив вперед туловище, упираются ладонями и лбами друг в друга. Задача – противостоять друг другу, не сдвигаясь с места, как можно дольше. Необходимо соблюдать технику безопасности.

Запрещенное движение.

Цель: игра организует, дисциплинирует, спланирует играющих, развивает быстроту реакции, вызывает здоровый эмоциональный подъем.

Дети стоят лицом к ведущему. Под музыку они повторяют движения, которые показывает ведущий. Затем выбирается одно движение, которое нельзя будет выполнять. Тот, кто повторит запрещенное движение, выходит из игры.

Толкалки.

Цель: научить детей контролировать свои движения.

Разбейтесь на пары. Встаньте на расстоянии вытянутой руки друг от друга. Поднимите руки на высоту плеч и обопритесь ладонями о ладони своего партнера. По сигналу ведущего начните толкать своего напарника, стараясь сдвинуть его с места. Если он сдвинет вас с места, вернитесь в исходное положение. Отставьте одну ногу назад, и вы почувствуете себя более устойчиво. Тот, кто устанет, может сказать: «Стоп».

Глаза в глаза.

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

Возьмитесь за руки. Смотрите друг другу только в глаза и, чувствуя руки, попробуйте молча сказать что-то своему партнеру. Например, «я грущу», «мне весело», «я рассержен»...

Обсудите, какие состояния было легко отгадать, а какие трудно.

Маленькое привидение.

Цель: научить детей выплеснуть в приемлемой форме накопившийся гнев.

Сейчас мы будем играть с вами в маленьких добрых приведений. Нам захотелось слегка похулиганить и чуть-чуть попугать друг друга. По моему хлопку вы будете делать руками вот такие движения (поднять согнутые в локтях руки, растопырить пальцы) и произносит страшным голосом звук «У». Если я буду тихо хлопать, вы будете тихо произносить «У», если я буду громко хлопать, вы будете пугать громко.

Но помните, что мы добрые приведения и хотим только слегка пошутить. Мы поиграем и снова станем детьми.

Что я люблю делать.

Цель: на сплоченность и развитие артистизма.

Я хотела бы, чтобы мы еще лучше узнали друг друга. Для этого я хочу предложить вам такую игру. Каждый из вас выберет что-то, что он очень любит делать, и начнет без слов показывать нам это. Все остальные внимательно смотрят и пытаются угадать, что показывает выступающий. Как только выступающий завершит свою пантомиму, поблагодарив нас за внимание, мы можем начинать высказывать свои догадки.

Первый раз имеет смысл помочь детям.

Стряхни (мокрая собака).

Цель: стряхивание с себя всего негативного, ненужного и мешающего.

Я хочу показать вам, как можно легко и просто привести себя в порядок и избавиться от неприятных чувств. Порой мы носим в себе большие и маленькие тяжести, что отнимает у нас много сил. Например, кому-нибудь из вас может прийти в голову мысль: Опять у меня не получилось. Я не умею рисовать и никогда не научусь. Что мне зря стараться?

Наверняка каждый из вас видел, как отряхивается промокшая собака. Она трясет спиной и головой так сильно, что вся вода брызгами разлетается в стороны. Вы можете сделать то же самое. Встаньте так, чтобы вокруг вас было достаточно места. И начните отряхивать ладони, локти, плечи. При этом представляйте, как все неприятное – плохие чувства, тяжелые заботы и дурные мысли о самих себе – слетает с вас, как вода с собаки. Потом отряхните свои ноги от носков до бедер. А затем потрясите головой. Отряхните лицо.

Представьте, что весь неприятный груз с вас спадает, и вы становитесь все бодрее и веселее, будто заново родились.

Игры на расслабление, снятие мышечного напряжения:

Водопад

Цель: с помощью воображения помочь детям расслабиться.

Сядьте поудобнее и закройте глаза. 2-3 раза глубоко вдохните и выдохните. Представьте себе, что вы стоите возле водопада. Но это не совсем обычный водопад. Вместо воды в нем падает вниз мягкий белый свет. Теперь представьте себя под этим водопадом и почувствуйте, как этот прекрасный белый свет струится по вашей голове... Вы чувствуете, как расслабляется ваш лоб, щеки, мышцы шеи... Белый свет течет по вашим плечам, затылку и помогает им стать мягкими и расслабленными. Белый свет стекает с вашей спины, и вы замечаете, как и в спине исчезает напряжение, и она тоже становится мягкой и расслабленной. А свет течет по вашей груди и животу. Вы чувствуете, как они расслабляются, и вы сами собой, без всякого усилия, можете глубоко вдыхать и выдыхать.

Это позволяет ощущать себя очень расслабленно и приятно. Пусть свет течет также по вашим рукам, по ладоням. Они становятся мягче, расслабленнее. Свет течет по ногам, спускается к вашим ступням. Вы чувствуете, что они становятся мягкими и расслабляются.

Этот удивительный водопад из белого света обтекает все ваше тело. Вы чувствуете себя совершенно спокойно и безмятежно. И с каждым вдохом и выдохом вы все больше расслабляетесь и наполняетесь свежими силами.

Теперь поблагодарите этот водопад света за то, что он вас так чудесно расслабил... Немного потянитесь, выпрямитесь и откройте глаза.

Круг силы.

Цель: помочь почувствовать себя сильным, сконцентрироваться и собраться для успешного выполнения задачи.

Я хочу показать вам способ концентрации своих сил и внимания, чтобы вы могли обрести чувство уверенности в своих силах. Для этого сядьте поудобнее и закройте глаза. Сделайте три глубоких вдоха...

Представь себе, что ты стоишь на сцене. Над тобой большой прожектор, который освещает тебя мягким теплым светом. Ты стоишь в кругу золотого света, и он окружает тебя с головы до пят. Ты можешь вдыхать этот теплый золотой свет в себя, и тогда сила и тепло этого света проникают во все части твоего тела, вплоть до самых кончиков пальцев рук и ног. Ты стоишь в кругу своей силы в том самом месте, где ты чувствуешь себя самым сильным и прилежным, самым внимательным и спокойным...

Ты можешь представлять свой круг силы в любой момент, когда захочешь почувствовать прилив новых сил и уверенность в себе. Ты сможешь увидеть эту картину с золотым светом вокруг тебя вновь, и этот свет охранит тебя, согреет и наполнит свежими силами. Теперь потянись и открой глаза.

Моя жемчужина.

Цель: снятие мышечного и эмоционального напряжения у ребенка и поднятие его самооценки, веры в свою уникальность и нужность.

Образ жемчужины наиболее подходит для того, чтобы представить все то лучшее, ценное и уникальное, что имеется в каждом человеке. У кого-то эти качества на виду и окружающие могут их оценить, как жемчуг, вставленный в серьги или кулоны. А кто-то скрывает их, как в морской раковине, под своей скромностью, уединением, внешней непримечательностью. Но они есть у каждого, и важно, чтобы ребенок знал это.

До того как вы начнете играть, было бы неплохо, чтобы ребенок освежил в своей памяти образ морской жемчужины.

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

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

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

Маяк.

Цель: развитие уверенности в себе

Представьте маленький скалистый остров вдаль от большой земли. На вершине острова – высокий, крепко поставленный маяк.

Представьте себя этим маяком, стоящим на скалистом острове... Ваши стены такие толстые и прочные, что даже сильные ветры, постоянно дующие на острове, не могут покачнуть тебя...

Из окон верхнего этажа днём и ночью, в хорошую и в плохую погоду ты посылаешь мощный пучок света. Это помощь кораблям, потерявшим путь. У тебя много сил, света и тепла. Его хватит для всех, кому нужна твоя помощь.

Попробуй почувствовать этот свет внутри себя, он такой сильный, что никогда не погаснет.

Безопасное место.

Цель: развитие умения расслабляться, ощущать покой и безопасность.

Представьте, что вы находитесь в приятном и защищённом месте. Это может быть место, где вы уже бывали – на природе (В лесу, в горах, на море) или в помещении, это может быть место, которое вы раньше уже воображали или впервые вообразили теперь.

Что бы вы ни представили, это должно быть очень удобное, безопасное и приятное для вас место. Возьмите время, чтобы просто насладиться пребыванием в этом месте, дышите глубоко, ощутите расслабление и покой. Ваше дыхание поддерживает вас, и вы ощущаете полный комфорт. Все страхи уходят, потому что вы всегда можете вернуться в это приятное, защищённое место, которое вы представляли себе, сохранять чувство расслабления и покоя. Затем можно предложить детям рассказать или нарисовать о том, что они увидели, рассказать о своих чувствах, которые они испытали. Оказавшись в этом месте.

Насос и мяч.

Цель: расслабить максимальное количество мышц тела.

Разбиться на пары. Один из вас – большой надувной мяч, другой насосом надувает этот мяч. С каждой подачей воздуха мяч надувается все больше. Мяч надут. Шланг выдергивается. Из мяча с силой выходит воздух. Тело вновь обмякло, вернулось в исходное положение. Играющие меняются местами.

Дирижер.

Цель: восстановление жизненной энергии.

Сейчас мы будем не просто слушать музыку – каждый из вас представит себя дирижером, который руководит большим оркестром. Представьте себе энергию, которая течет сквозь тело дирижера, когда он слышит все инструменты. Обрати внимание на то, как ты сам при этом наполняешься жизненной силой. Вслушивайся в музыку и начинай в такт ей двигать руками, как будто ты дирижируешь оркестром... Отлично! Пусть, в то время как ты дирижируешь, музыка течет через все твое тело. Музыкантам нравится играть под твоим руководством. и они все время смотрят на тебя... Сейчас музыка закончится и твоему оркестру устроят бурные аплодисменты за столь превосходный концерт.

Винт

Цель: снять мышечные зажимы в области плечевого пояса.

«Ребята, давайте попробуем превратиться в винт. Для этого поставьте пятки и носки вместе. По моей команде «Начали» будем поворачивать корпус то влево, то вправо. Одновременно с этим руки будут свободно следовать за корпусом в том же направлении. Начали!.. Стоп!»