

Игры для установления контакта

«ЗНАКОМСТВО»

Начните, пожалуйста, ходить по комнате и здороваться с каждым за руку. При этом вы говорите простые слова: «Привет! Как твои дела?» Говорите только эти простые слова и больше ничего. Но в этой игре есть одно простое правило: здороваясь с кем-то из участников вы можете освободить 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.

«УЛЫБКА»

Сидящие в кругу берутся за руки, смотрят соседу в глаза и дарят ему молча самую добрую улыбку (по очереди).

«КОМПЛИМЕНТЫ»

Сидя в кругу, все берутся за руки. Глядя в глаза соседу, надо сказать ему несколько добрых слов, за что-то похвалить. Принимающий кивает головой и говорит: «Спасибо, мне очень приятно!» Затем он дарит комплимент своему соседу. Упражнение проводится по кругу.

Предупреждение

1. Некоторые дети не могут сказать комплимент, им необходимо помочь. Можно вместо похвалы просто сказать «вкусное», «сладкое», «цветочное», «молочное» слово.
2. Если ребенок затрудняется сделать комплимент, не ждите, когда загрузит его сосед, скажите комплимент сами.

«ПАУТИНА»

Подготовка к этой игре не менее увлекательна, чем сама игра. Вам понадобятся разноцветные клубки шерсти или толстые мотки веревки, маленькие кусочки картона 4х6 см и небольшие подарки для каждого из игроков. Число участников – от 4 человек. Для каждого игрока отрежьте от мотка куски нитки или бечевки длиной примерно 6–8 метров. Если нити будут разноцветными, ваша «конструкция» получится веселой и красивой. Кроме того, это поможет самым маленьким игрокам распутать паутину. Для усложнения задачи можно использовать одноцветные нитки.

На один конец каждой нити прикрепите табличку с именем игрока, а на другой – подарок для него. Теперь вы должны «соткать паутину», протягивая нити через всю комнату.

«САНТИКИ-ФАНТИКИ ЛИМПОПО»

Все становятся в круг и выбирают одного человека (добровольца), который выходит за дверь. Среди оставшихся в кругу выбирается водящий, который будет менять движения в группе. Всем участникам необходимо повторять то движение, которое начнет делать водящий. При этом нужно это делать незаметно (не смотреть на водящего в упор) чтобы не выдать его. Игра начинается стандартно с хлопков в ладоши и присказки «САНТИКИ, ФАНТИКИ, ЛИМПОМПО». Услышав эту присказку, из-за двери входит доброволец, обязательно становится в центр круга и начинает угадывать кто же водящий. Дети в кругу продолжают приговаривать «САНТИКИ, ФАНТИКИ, ЛИМПОМПО» и вслед за водящим менять движения. Доброволец угадывает. Если есть желание усложнить игру, можно ограничить число попыток для добровольца. После того, как водящий обнаружен, он выходит за дверь вместо добровольца, который становится в круг. (То же происходит и в случае неправильного ответа).

«НАЙДИ И КОСНИСЬ»

В этой игре ведущий предлагает детям расхаживать по комнате и касаться руками разных вещей. Некоторые задания будут очень легкими, а некоторые, возможно, заставят детей задуматься.

Итак, найдите и коснитесь:

- чего-либо красного;
- холодного на ощупь;
- шершавого;
- того, что весит примерно полкилограмма;
- круглого;
- железного;
- голубого;
- того, что имеет толщину 100 мм;
- прозрачного;
- вещи длиной примерно 80 см;
- зеленого;
- из золота;
- чего-нибудь, что легче воздуха;

- части одежды, показавшейся Вам шикарной;
- руки, которую Вы находите интересной;
- чего-нибудь, на Ваш взгляд, безобразного;
- того, что двигается ритмично.

ЗДРАВСТВУЙТЕ

Нужно успеть за ограниченное время (1 минута или пока звучит музыка) поздороваться с как можно большим количеством присутствующих людей. Заранее оговаривается способ, с помощью которого мы будем приветствовать друг друга – например, пожать друг другу руки. В конце игры подводятся итоги – сколько раз успели поздороваться, не остался ли кто-то без приветствия, какое сейчас настроение у игроков.

ПУТАНКА

В этой коммуникативной игре может быть два варианта.

Вариант 1. «Путанка в кругу». Игроки встают в круг и берутся за руки. Руки расцеплять нельзя! Игроки запутывают круг – не расцепляя рук, перешагивая через руки, оборачиваясь и так далее. Когда путанка готова, в комнату приглашается водящий. Ему нужно распутать игроков обратно в круг, не расцепляя их рук.

Это очень веселая и увлекательная игра, в которую с огромным удовольствием играют и малыши, и подростки, и взрослые. Попробуйте – Вам понравится!

Вариант 2. «Змейка» (автор варианта – Н.Ю. Хрящева). Игроки встают в линию и берутся за руки. Затем они запутываются (первый и последний игроки – то есть «голова» и «хвост» змеи проходят под руками игроков, переступают через руки и так далее). Задача водящего – распутать змею, не расцепляя рук игроков.

ПАРОВОЗИК

Игроки встают друг за другом. Первый в цепочке – это паровоз. У него глаза открыты. У всех остальных игроков – «вагончиков» — глаза закрыты. Паровоз везет свой поезд и прямо, и змейкой, и с препятствиями. Задача «вагончиков» – идти за «паровозом» вперед, не расцепляя рук. Задача «паровоза» — идти так, чтобы не растерять вагончики сзади себя. Если «вагончик» отцепился, то поезд «ремонтируется» и отправляется дальше.

КЕНГУРУ И КЕНГУРЁНОК

Авторы – Лютова Е.К., Мониная Г.Б. В этой игре игроки учатся двигаться в паре, подстраивая свои действия к действиям партнера.

Играют парами. Один игрок – «кенгуру». Он стоит. Другой игрок – «кенгуренок». Он встает к кенгуру спиной и приседает. Кенгуру и кенгуренок берутся за руки. Задача игроков в паре – дойти до окна (до стены). В игру можно играть даже с самыми маленькими детками и дома, и на прогулке.

ЗЕРКАЛО

Игроки делятся на пары. Один игрок в паре – это зеркало. «Зеркало» синхронно повторяет все движения второго игрока в паре. Затем они меняются местами. Это не так просто, как кажется на первый взгляд – попробуйте в роли зеркала не отставать от игрока!

Затем, когда дети освоят вариант игры в парах, можно будет играть в эту игру и с группой детей. Дети стоят в линию, а водящий находится перед ними лицом к игрокам. Водящий показывает движение, а вся группа синхронно за ним повторяет это движение (обратите внимание – группа повторяет зеркально, то есть если водящий поднял правую руку, то «зеркало» поднимает левую руку).

ДЕРЖИ МЯЧ

В этой игре мы научимся подстраиваться в своих движениях к движениям партнера по игре.

Игроки встают парами и держат один общий большой мяч. Каждый игрок держит мяч двумя руками. По команде игроки должны присесть, не выронив мяч из рук, пройти с ним по комнате, попрыгать вместе. Главная задача – действовать согласованно и не выронить мяч.

Когда игроки без проблем будут держать мяч двумя руками, задача усложняется – мяч нужно будет удержать только одной рукой у каждого игрока в паре.

ЛЮБИМАЯ ИГРУШКА

Все встают в круг. В руках у ведущего игры мягкая игрушка. Он говорит о ней несколько слов – комплиментов: «Здравствуй, мышонок! Ты такой веселый. Мы очень любим с тобой играть. Поиграешь с нами?». Далее ведущий предлагает детям поиграть с игрушкой.

Игрушку передают в кругу, и каждый игрок, получивший ее, говорит об игрушке ласковые слова: «У тебя такая симпатичная мордочка», «Мне так нравится твой длинный хвостик», «Ты очень забавный», «У тебя такие красивые и мягкие ушки».

Игру можно проводить даже с маленькими детьми – предлагая им начало фразы, которую закончит малыш: «Ты очень...», «У тебя красивые...».

ПРИВЕТСТВИЕ(ХЛОПУШКА)

Я очень люблю разные ритуалы, придуманные с детьми. Нам, взрослым, очень часто кажется, что это мелочь, ерунда. Но как же важны они для детей!

Мы с детьми делаем при встрече «хлопушку». Все встают в круг, руки вытягиваем вперед. Я открываю ладонь, дети кладут на мою ладошку свои ладошки одна на другую (получается «горка» из наших ладошек). Затем мы поднимаем эту «горку» вверх и все вместе делаем по команде «хлопушку». Я говорю: «Раз, два, три» (на эти слова мы поднимаем руки и тянемся вверх – причем тянемся очень высоко как только можем достать, не разъединяя рук). «Хлоп!» На слово «хлоп» наша общая хлопушка хлопает к всеобщей радости – руки быстро разводятся в стороны «фонтаном».

Если детей мало, то во время круга до хлопка мы приветствуем друг друга: «Здравствуй, Таня (Танины ладошки легли в нашу «хлопушку»), здравствуй, Саша» и так далее.

ИГОЛОЧКА И НИТОЧКА

Все игроки становятся друг за другом. Один игрок – иголка. Другие игроки – нитка. «Иголка» бегаёт, меняя направление движения – и прямо, и змейкой, и по кругу, с резкими поворотами и плавно. Остальные игроки должны не отставать и подстраиваться в своих действиях под свою команду.

ЧТО ИЗМЕНИЛОСЬ

Игроки делятся на две группы. Одна группа будет загадывать, другая – отгадывать. Те, кто будет отгадывать, выходят из комнаты. Игроки, оставшиеся в комнате, вносят несколько изменений в свой внешний вид. Например, можно взять чужую сумочку себе на плечо или расстегнуть одну пуговицу на рубашке, завязать новую резиночку на косичку, поменяться местами, изменить причёску. Когда игроки готовы, они зовут товарищей в комнату. Другая команда должна угадать, что изменилось. Затем команды меняются местами. В игру можно играть не только командой, но и даже парой.

Хорошо, если в комнате, где будут происходить изменения, будет зеркало – это очень удобно. Но можно обойтись и без него и поиграть в эту игру даже в турпоходе. Получается очень весело. Припасите для этой игры реквизит (платочки на шею, ремешки, заколки и другие вещи, с помощью которых можно вносить изменения в свой внешний вид).

КОМПЛИМЕНТЫ

Все игроки стоят в кругу и по очереди говорят друг другу комплименты. В комплиментах можно отметить и настроение, и внешний вид, и личные качества и многое другое.

Это очень приятная игра – попробуйте.

УГАДАЙ

Все игроки сидят на ковре. Один игрок – водящий – поворачивается ко всем спиной. Игроки по очереди поглаживают его по спине. Задача водящего – отгадать, кто его сейчас погладил. Затем игроки меняются местами, чтобы каждый смог побыть в роли ведущего. Игру можно проводить не только на ковре, но и стоя (например, на прогулке).

Аналогичную игру можно провести в другом варианте – позвать водящего по имени – получится игра «Угадай, кто позвал».

НАЙДИ СВОЕГО РЕБЁНКА

Это игра для семейных групп и семейных праздников. Игра любимая, замечательная, веселая, уже много раз сыгранная нами. Очень ее люблю!

Игроки делятся на две команды. В одной команде — родители, в другой – их дети. Родителям по очереди завязываются глаза, и им нужно найти своего ребенка среди всех

других детей на ощупь. Детям запрещено при этом что-либо говорить и подсказывать. Наоборот, нужно запутать родителей – например, поменять кофту или снять бантик с волос, перебежать в другое место комнаты, присесть (чтобы не догадались по росту) и так далее. Как только родитель угадал своего малыша, он говорит: «Вот Аня!» (называет имя ребенка) и снимает повязку. Если родитель не угадал – то он получает фант, который отыгрывается в конце игры.

Игра замечательная, всегда играем с удовольствием. Поиграйте с друзьями!

ХРОМАЯ УТОЧКА

Уточка сломала лапку, и теперь плохо ходит. Ее роль выполняет один из детей. Ребенок, играя роль, уточки, старается показать, как ему больно, плохо и грустно. Все другие дети его утешают, гладят, говорят ласковые слова, обнимают, поддерживают. Можно играть так, чтобы дети сами выполняли роли, а можно использовать игрушки и говорить за них. В этой коммуникативной игре малыши учатся проявлять сочувствие.

ИЩУ ДРУГА

В эту игру можно играть только в большой группе детей. Вам понадобится набор картинок или набор игрушек (2-3 мишки, 2-3 зайчика, 2-3 куклы, 2-3 уточки и так далее). Каждому ребенку выдается одна игрушка или одна картинка, у которой есть «друзья» — такие же картинки.

Детям предлагается найти друзей для своей игрушки (найти парные игрушки, то есть для зайчика найти других зайчиков, для мишки – других мишек). Под музыку дети ищут друзей. Когда друзья для игрушки найдены, дети с игрушками дружно и весело танцуют под музыку.

Это игра для маленьких детей, которые еще только учатся взаимодействовать друг с другом.

ПОЙМАЙ ВЗГЛЯД

Эта игра развивает взаимопонимание. Ведет игру взрослый.

Игроки сидят на ковре или на стульях. Ведущий смотрит на игроков, а потом на ком-то из них останавливает взгляд на несколько мгновений, как бы подозвав его к себе. Тот, на ком остановился взгляд ведущего, должен встать. Задача игроков – по взгляду угадать, когда тебя вызывает ведущий игры.

Затем, когда игроки освоятся с правилами игры, водят дети и пытаются по взгляду понять друг друга.

В игру можно играть не только с группой детей, но и в семье.

ПОМЕНЯЙТЕСЬ МЕСТАМИ

Все мы разные, но у нас столько общего! В этом мы убедимся в ходе игры.

Игроки либо стоят в кругу, либо сидят на стульях. Ведущий игры предлагает поменяться местами тем, кто (Далее идут задания: «Поменяйтесь местами те, кто любит конфеты», «Кто каждый день убирает свою постель», «У кого дома есть кошка» и так далее).

Маленький секрет этой коммуникативной игры: в эту игру можно играть и со взрослыми, причем с весьма серьезными целями. Например, в группе педагогов моего курса повышения квалификации мы знакомились друг с другом именно в этой игре. Задания были такого типа: «Поменяйтесь местами те, кто работают по программе «Истоки». А теперь поменяйтесь местами те, кто работают по программе «Из детства – в отрочество». А теперь поменяйтесь местами те, кто считает себя молодым педагогом. А теперь поменяйтесь те, кто считает себя опытным педагогом в этой теме и готов поделиться своим опытом и находками с коллегами» и другие. Так, во время игры за несколько минут я получаю важный для меня «портрет группы». И всем интересно! И мне тоже!

Я ХОЧУ С ТОБОЙ ДРУЖИТЬ

Эта игра разработана О.В. Хухлаевой. Игра помогает наладить доброжелательную обстановку в группе взрослых и детей.

Водящий говорит: «Я хочу подружиться...» и далее описывает одного из участников группы. Участник, который догадался, что описывают именно его, быстро подбегает к водящему и жмет ему руку. И сам становится водящим в игре.

Очень приятная и доброжелательная игра.

КОРОБКА С СЕКРЕТОМ

Эта коммуникативная игра также предложена и описана О.В. Хухлаевой. Вам понадобится достаточно большая картонная коробка (например, из-под компьютера или другой бытовой техники). Ее всегда можно найти у знакомых. В этой коробке Вам нужно будет прорезать большие отверстия – такие, чтобы в них свободно пролезла рука. Всего нужно сделать 4-6 отверстий. Играют соответственно 4- 6 человек (сколько отверстий в коробке, столько и игроков может быть в Вашей игре). Игроки просовывают руку в коробку (ведущий в это время придерживает коробку на столе), там находят чью-то руку, с ней знакомятся и угадывают, кто это был, с чьей рукой они только что познакомились.

Очень веселая и озорная игра! Она интересна и взрослым тоже.

ШАРИКИ

Игрокам нужно взяться за руки и образовать замкнутую фигуру любой формы. Если играют много людей, то нужно предварительно разделить их на команды. В команде может быть несколько игроков (4-6 человек).

Каждой команде выдается 3 воздушных разноцветных шарика. Задача команды — нужно, не расцепляя рук, удерживать свои шарики в воздухе как можно дольше (можно подкидывать шарики и плечом и даже коленом, дуть на них и использовать все способы, которые придут Вам в голову). Побеждает команда, которая дольше всех удержала шарики в воздухе.

Если играют взрослые – то в ходе игры можно добавить каждой команде еще по 2 шарика – это намного сложнее и интереснее!

Для самых маленьких детей нужно предложить 1 шарик, который удерживает в воздухе пара – тройка игроков. Играть с малышами можно не только с шариком, но и с пушинкой из ваты, на которую нужно дуть (русская народная старинная игра).

ЗВЕРИНОЕ ПИАНИНО

Эта коммуникативная игра разработана О.В. Хухлаевой и развивает умение сотрудничать друг с другом. Дети садятся в одну линию (получается клавиатура фортепиано). Ведущий игры (взрослый) раздает каждому ребенку его голос – звукоподражание (мяу, хрю, гав, му, кококо, гага и другие). Ведущий, то есть «пианист», дотрагивается до голов детей («играет на клавишах»). А «клавиши» издают каждая свой звук.

Можно играть и на коленках – клавишах. Тогда можно ввести в игру еще и громкость звука. Если пианист легко дотронулся до клавиши – она звучит очень тихо, еле слышно, если сильнее – то громко. Если сильно – то «клавиша» говорить громко.

СНЕЖНЫЙ КОМ

Эта игра хороша для знакомства, но может использовать и в других случаях. Играют так. Первый игрок называет свое имя. Следующий игрок называет имя первого игрока и свое имя. Третий игрок – имя первого и второго игрока и добавляет свое имя. И так по кругу. Заканчиваем тем, что первый игрок называет все имена. Имена очень легко запоминаются в этой игре.

Не обязательно в этой **коммуникативной игре** называть имена – можно называть, кто что любит или не любит, у кого какая мечта, кто откуда приехал (если играем с детьми в загородном лагере) или у кого какое домашнее животное (то есть что говорим можно выбирать и придумывать самим в зависимости от темы)

РАССМЕШИ НЕСМЕЯНУ

Один игрок – это Несмеяна. Все другие пытаются рассмешить Несмеяну. Тот, кому это удается – становится Несмеяной в следующей игре.

КОНСПИРАТОР

Эта игра разработана В. Петрусинским. Все игроки встают в круг. Водящий находится в центре круга. У него завязаны глаза. Игроки водят хоровод вокруг водящего. Как только водящий говорит: «Стоп», хоровод останавливается. Задача водящего – узнать на ощупь игроков. Если водящий узнал игрока, то игрок выходит из игры. Задача – стать лучшим конспиратором, то есть сделать так, чтобы тебя совсем не узнали или узнали последним.

Очень веселая и занимательная игра. Что только не делают дети – встают на стул или ползут на четвереньках, маскируют свою прическу под кепкой и перевязывают бант платья наоборот (со спины, где он был, на живот). Попробуйте – Вам понравится!

УШИ-НОС -ГЛАЗА

Все игроки стоят в кругу. Ведущий начинает говорить вслух и одновременно показывать на себе часть тела: «Уши-уши» (все показывают уши), «Плечи – плечи» (все показывают плечи), «Локти – локти» (все показывают локти). Затем водящий начинает специально путать игроков: показывает одну часть тела, а называет другую. Дети должны в случае ошибки водящего не повторять за ним движение. Выигрывает тот, кто ни разу не ошибся.

В эту игру с равным восторгом играют и малыши, и подростки. Она подходит также для изучения иностранных языков. Словарь игры (называемые части тела) зависит от возраста играющих детей. Самым маленьким достаточно назвать известные им части тела – нос, уши и другие. Для более старших – можно использовать более сложные слова – подбородок, локти, лоб, брови и другие.

ДОРISУЙ РИСУНОК

Игра очень простая. В нее можно играть даже вдвоем. Один человек начинает рисовать – рисует на листе бумаге закорючку. Второй игрок пары продолжает рисунок и вновь передает бумагу и карандаш первому игроку. Первый игрок снова продолжает и так до тех пор, пока рисунок не будет закончен.

Если играть с группой, то игра проводится немного по-другому. Все игроки сидят в кругу. Они одновременно начинают рисовать рисунок на листе бумаги и по сигналу ведущего передают свой рисунок соседу слева. А сами получают рисунок от соседа справа. Каждый игрок дорисовывает полученную закорючку и по сигналу ведущего снова передает лист бумаги соседу слева. Так по кругу двигаются все рисунки до сигнала ведущего об окончании игры. Затем получившиеся рисунки рассматриваются. Обсуждаем, что было задумано первым игроком, который начинал рисовать, и что получилось.

Игра дает возможность проявить себя всем детям, здесь фантазия ничем не скована. В эту игру с удовольствием играют даже очень застенчивые дети.

РАЗГОВОР ЧЕРЕЗ СТЕКЛО

Играют парой. Один игрок как будто находится в магазине. А второй – на улице. Но они забыли договориться о том, что нужно купить в магазине. Игрок «на улице» жестами передает игроку «в магазине», что ему нужно купить. Кричать бесполезно: стекло толстое, не услышат. Можно объясняться только жестами. В конце игры игроки обмениваются информацией – что нужно было купить, что понял покупатель из жестов своего товарища по игре.

Можно в эту игру играть и командами. Одна команда загадывает и ее представитель показывает жестами, что загадано. Другая команда отгадывает. Потом команды меняются ролями.

Игра интересна как детям, так и взрослым. «Ходить» можно в разные магазины – и в «детский мир», и в «зоомагазин», и в «супермаркет».

СКУЛЬПТОР И ГЛИНА

Для этой коммуникативной игры с дошкольниками Вам понадобятся картинки (фотографии) людей в различных позах. Их можно скопировать в Интернете и распечатать.

Играют парами. Один ребенок в паре – скульптор, другой – глина. Каждая пара получает картинку с изображением человека в определенной позе. Эту фигуру ребенку — «скульптору» нужно вылепить из своей «глины». Разговаривать нельзя, ведь глина не понимает слов, можно просто «лепить». Затем «скульптор» и «глина» меняются ролями.

С подростками и взрослыми можно использовать более сложные варианты игры: например, вылепить целую скульптурную группу из нескольких людей на заданную тему. А потом поменяться ролями.

СЛЕПОЙ И ПОВАДЫРЬ

В эту игру играют парой. Один игрок в паре – слепой. Ему завязывают глаза. Другой должен провести его от одного конца комнаты в другой ее конец. Заранее до начала игры в комнате создают препятствия – ставят коробки, игрушки, стулья и раскладывают другие предметы. Поводырю надо провести «слепого» так, чтобы он не споткнулся. После этого игроки меняются ролями.

КОНКУРС ХВАСТУНОВ

Игроки сидят в кругу. Ведущий предлагает провести конкурс хвастунов. И выиграет в нем тот, кто лучше всего похвастается... соседом справа! Нужно рассказать о своем соседе, что в нем хорошего, что он умеет, какие поступки совершил, чем он Вам нравится. Задача – найти в своем соседе как можно больше достоинств.

Дети могут называть любые достоинства (с точки зрения взрослых, это может быть и не достоинства – например, очень громкий голос — но нам важно мнение ребенка)!

Игры для развития коммуникабельности

«СЕКРЕТ»

Всем участникам ведущий раздает по «секрету» из красивого сундучка (пуговицу, бусинку, брошку, старые часы и т.д.), кладет в ладошку и зажимает кулачок. Участники ходят по помещению и, снedaемые любопытством, находят способы уговорить каждого показать свой «секрет».

Замечание: ведущий следит за процессом обмена «секретами», помогает наиболее робким найти общий язык с каждым участником.

«ПИСЬМО НА РУКЕ»

Каждый выбирает себе партнера и становится напротив него. Тот, кто выше, должен закрыть глаза. Если дети одинакового роста, пусть закроет глаза тот, кто раньше родился. Он протягивает вперед свою руку ладонью вверх. Его «зрячий» партнер должен будет сейчас писать на ладони отдельные печатные буквы. «Слепой» игрок должен попытаться расшифровать эти буквы и сказать партнеру, что он прочитал. Прежде чем второй партнер

напишет новую букву, он должен «стереть» с руки старую. Задачу можно усложнить, записывая на руке целое слово или целое предложение. Не забывайте прежде, чем написать новое слово, стереть старое.

«НА ЧТО ПОХОЖЕ НАСТРОЕНИЕ?»

Участники игры по очереди говорят, на какое время года, природное явление, погоду похоже их сегодняшнее настроение. Начать лучше взрослому: «Мое настроение похоже на белое пушистое облачко в спокойном голубом небе, а твое?» Упражнение проводится по кругу. Взрослый обобщает, какое же сегодня у всей группы настроение: грустное, веселое, смешное, злое и т.д. Интерпретируя ответы детей, помните, что плохая погода, холод, дождь, хмурое небо, агрессивные элементы свидетельствуют об эмоциональном неблагополучии.

«СТРОИМ ЦИФРЫ»

Играющие свободно двигаются по помещению. По команде ведущего: «Я буду считать до 10, а вы за это время должны выстроить все вместе из себя цифру 1 (2, 3, 5 и т.д.)», - дети выполняют задание.

Замечание: если дети справляются с заданием быстро, то можно считать быстрее, то есть сократить время построения.

«ЖИВАЯ СКУЛЬПТУРА»

Участники свободно стоят вместе. Ведущий предлагает одному ребенку выйти и принять какую-нибудь позу, в которой ему удобно стоять. Следующего участника просят присоединиться к нему в том месте, где много свободного пространства, затем к ним (уже в своей позе) присоединяется третий. Затем выходит осторожно из скульптуры первый и смотрит на общую композицию, а четвертый занимает любое пустое место в общей скульптуре и так далее. Тот, кто давно стоит, отходит, его место занимает следующий.

Замечание:

1. Взрослый выполняет роль скульптора в течение всего упражнения.
2. Следит, чтобы участники не застаивались в общей скульптуре и, выходя, обязательно смотрели на общую композицию, отслеживая, на что она похожа.

«РАСКРАСЬ МЕНЯ В ФИОЛЕТОВЫЙ ЦВЕТ»

Два участника становятся друг напротив друга и представляют, что они большие птицы с сильными и мягкими крыльями. Эти птицы двигаются мягко и плавно, красиво размахивая крыльями. И вот они решили покрасить друг друга в фиолетовый цвет. Они обмакивают крылья в фиолетовую краску и выкрашивают птицу-партнера, где смогут

достать. Задача птицы-партнера увернуться от прикосновений и самому раскрасить другую птицу. Красить может не ладонь, а все «крыло» – рука от кисти до плеча.

«ПЕСЕНКА ПО КРУГУ»

Ведущий выбирает вместе с детьми знакомую всем детскую песню. Затем по кругу каждый поет свою строчку. Последний куплет поют все хором.

«ПОВОДЫРИ»

Играющие разбиваются на пары. Один с закрытыми глазами стоит впереди. Другой на расстоянии вытянутой руки, чуть касаясь спины впереди стоящего, встает с закрытыми глазами. «Поводырь» сначала медленно начинает передвигаться по помещению, «слепой» следует за ним, стараясь не потеряться, затем траектория и скорость движения увеличиваются. Упражнение выполняется 5 минут, затем пары меняются ролями.

«СИАМСКИЕ БЛИЗНЕЦЫ»

Дети разбиваются на пары, встают плечом к плечу, обнимают друг друга одной рукой за пояс, одну ногу ставят рядом. Теперь они сросшиеся близнецы: 2 головы, 3 ноги, одно туловище и 2 руки. Предложите им походить по помещению, присесть, что-то сделать, повернуться, лечь, встать, порисовать и т.д.

Совет: чтобы третья нога была «дружной», ее можно скрепить веревочкой.

Игры и упражнения для снятия страхов

и повышения уверенности в себе

«ПУТЕШЕСТВИЕ ПО ВАТМАНУ»

Для игры вам понадобится ватман и краски. Можно играть в группе детей или вдвоем со своим ребенком. Вы предлагаете: «Сегодня мы все вместе отправимся в путешествие по... ватману. Каждый из вас внесет свой вклад в создание общей картины. Один за другим мы будем выходить к ватману и рисовать на нем какие-нибудь линии. При этом следует придерживаться одного правила: нельзя отрывать кисточку (маркер) от ватмана. Как только человек оторвал руку от ватмана – это сигнал того, что он закончил. Кроме того, каждому из нас дается ограниченное время, примерно 10 секунд. Дольше этого рисовать никто не может, но если кто-то сможет уложиться в меньшее время – то это хорошо. Лучше, если мы будем работать быстро, не оценивая свои результаты.

И еще одно: нарисованные нами линии могут пересекаться, мы можем выбирать маркеры разных цветов, можем рисовать все, что хотим. Но помним при этом – как только кисточка (маркер) перестанет касаться ватмана, мы должны будем вернуться на свое место».

«ТИТАНИК»

Разбейтесь на пары и решите, кто из вас будет участником «А», а кто – «Б». Все «А» становятся перед столом, берут себе лист бумаги, карандаш и ждут. Все «Б» сейчас подойдут ко мне, и я на ухо скажу название какого-нибудь фильма. Потом они должны будут вернуться к своим партнерам и нарисовать у них на спине картинку, с помощью которых те попробуют отгадать название фильма. Участники «А» пытаются тот же образ нарисовать на листе перед собой. Когда у «А» появится какое-либо предположение о загаданном названии, он может шепнуть его на ухо своему партнеру. «Б» должен сказать, верна ли эта догадка. Во всех остальных случаях «А» и «Б» не имеют права разговаривать друг с другом. После того, как пара справится с заданием, она должна издать «боевой клич индейцев», чтобы я знал об этом. Но название фильма при этом нельзя произносить вслух. Поскольку другие пары в это время еще работают. А теперь я попрошу всех «Б» пойти ко мне. (После выполнения упражнения партнеры меняются местами.)

«ШАГ В ПРАВИЛЬНОМ НАПРАВЛЕНИИ»

Вы должны будете ответить на 30 моих вопросов, причем, если вы даете правильный ответ на вопрос, то я делаю шаг вперед, если же ответ не верен, то я делаю шаг назад. Я начинаю от двери. Я хотел бы пересечь всю комнату и вернуться обратно. Фактически я становлюсь пешкой, которую ваши ответы двигают туда или сюда. Посмотрим, куда, в конце концов, я приду. Я был бы очень рад, если бы в конце игры я снова стоял здесь, у двери. Вопросы могут касаться учебного материала (изучение русского языка, математики) или межличностных отношений (что нравится, что нет, о чем мечтаешь и др).

«ПАСТУШОК»

Игра проводится на улице или в просторном помещении. Ведущий берет в руки какой-либо музыкальный инструмент (дудочку, барабан, бубен), он – «пастух», все остальные участники – «овечки». Им завязываются глаза. Музыкант, наигрывая, медленно перемещается по комнате и ждет, когда все его «овечки» соберутся вместе. Если кто-нибудь заблудился, он начинает играть громче. Когда вся «отара» соберется, выбирается новый «пастух».

«МЫШЬ И МЫШЕЛОВКА»

Необходимое количество играющих – 5-6 человек. Все встают в круг, плотно прижимаются друг к другу ногами, бедрами, плечами и обнимаются за пояс – это

«мышеловка» (или сеть). Водящий – в кругу. Его задача – всеми возможными способами вылезти из «мышеловки»: отыскать «дыру», уговорить кого-то раздвинуть играющих, найти другие способы действий, но выбраться из создавшейся ситуации.

Предупреждение:

1. Взрослый следит, чтобы ноги «мышеловки» не пинались, не делали больно «мышке».
2. Если взрослый замечает, что «мышонки» загрустили и не могут выбраться, он регулирует ситуацию, например: «Давайте все вместе поможем «мышонку», расслабим ножки, руки, пожалеем его».

«НЕВАЛЯШКА»

Необходимое количество участников – трое, желательно родители и ребенок, либо один взрослый и двое детей. Двое встают на расстоянии 1 метра лицом друг к другу. Ноги ставятся устойчиво, делается упор на одну. Руки выставлены вперед. Между ними стоит третий участник с закрытыми или завязанными глазами. Ему дается команда: «Ноги от пола не отрывай и смело падай назад!» выставленные руки подхватывают падающего и направляют падение вперед, там ребенок встречает снова выставленные руки. Подобное покачивание продолжается в течение 2-3 минут, при этом амплитуда раскачивания может увеличиваться.

Предупреждение: дети с сильными страхами и робостью могут выполнять упражнения с открытыми глазами, амплитуда раскачивания может быть сначала минимальной.

«НАРИСУЙ СВОЙ СТРАХ»

Ребенку предлагают нарисовать свой страх. Обычно это происходит после какого-то сна или испугавшего ребенка случая. После того, как ребенок нарисует свой страх, задайте ему вопросы по поводу того, где он живет, насколько он страшен, какой у него характер, что в нем хорошего, что плохого, боится ли он сам чего-нибудь (имеется в виду сам страх), почему он боится. Обычный вывод бывает таков, что страх сам чего-то боится и он одинок потому, что с ним никто не дружит. Предложите ребенку нейтрализовать страх на рисунке. Может быть, нарисовать ему друзей или раскрасить яркими красками, или дорисовать яркие крылья, как у бабочки. Обсудите с ребенком, какие преимущества теперь есть у страха. Договоритесь с ребенком, что нужно делать или говорить, если страх опять появится.

«ХУДОЖНИКИ-НАТУРАЛИСТЫ»

Для игры вам понадобятся большие листы ватмана и краски. Предлагается нарисовать картину сначала пальчиками рук, затем пальчиками ног или всей стопой. Затем можно рисовать любой частью тела. Главное ограничение – это страх самих родителей.

Игры и упражнения для снижения агрессии

«ЛУКАС, ТЫ ГДЕ?»

Вам понадобится две повязки на глаза и две свернутые в трубку газеты. Непосредственно в игре участвуют два человека, остальные будут зрителями, но все смогут сыграть в эту игру по очереди. Обоим игрокам завязывают глаза, они ложатся на пол, голова к голове (примерно на расстоянии 30 см друг от друга), сцепившись левыми руками, а в правые взяв свернутые в трубку газеты. Один из игроков спрашивает другого: «Лукас, ты здесь?». Второй отвечает: «Да, здесь» – и откатывается в сторону, потому что первый игрок старается ударить его газетой. Руки нельзя разнимать. Удар должен быть только один. Потом они меняются ролями. До начала игры следует договориться с партнером о количестве раундов. Победителем в этой игре станет тот, у кого было больше попаданий. Участники сами решают, насколько плотными должны быть газеты и соизмеряют силу удара. Группа следит за выполнением правил. После окончания поединка оба участника награждаются бурными аплодисментами зрителей.

«ЧЕРЕПАШЬИ БЕГА»

Это необычная гонка, цель которой заключается в том, чтобы прийти к финишу не первым, а последним. Игра требует от детей хорошей моторики, ловкости, расчета, координации движений и умения анализировать действия соперников. Игроки встают у стены в одну линию и по сигналу ведущего начинают двигаться к противоположной стене так медленно, как только могут. Запрещается просто стоять на месте. Вы должны двигаться постоянно, но очень медленно. Победителем объявляется «черепашка», пришедшая последней. Ей достается приз из коробки.

«ПРИНЦ-НА-ЦЫПОЧКАХ»

В эту игру могут играть даже четырехлетние дети. Главный персонаж – принц, который совершенно не выносит шума, поэтому все усилия будут направлены на то, чтобы сохранить у принца хорошее настроение и не шуметь. Принца зовут Принц-На-Цыпочках, потому что походка у него легкая и совершенно бесшумная. Эту роль играет один из детей. Ведущий говорит следующее: «Все, кроме принца, расходятся по комнате, и встают в любом месте, где им понравится. Принц-На-Цыпочках прижимает указательный палец к губам и шепчет: «Ш-ш-ш, идет Принц-На-Цыпочках». Все должны замереть, а принц начинает медленно, на носочках проходить между вами. Он тихо подходит к кому-нибудь из вас и прикладывает палец к кончику вашего носа. После этого вы должны пойти за принцем, тоже абсолютно тихо и на цыпочках. Затем принц подходит ко второму игроку, прикладывает палец к его носу, и второй игрок встает вслед за первым, теперь они ходят по комнате уже втроем. Так шаг за шагом они обходят всех игроков в комнате и каждый пристраивается в конец ряда, идущего на цыпочках. Когда все игроки образовали длинную колонну, принц ускоряет шаг, и все следуют за ним в новом темпе. Затем он останавливается, поворачивается к стоящему следом за ним и тихо шепчет: «Ш-ш-ш!». Игрок, который получил этот сигнал, должен на цыпочках вернуться на то место, где он стоял и сесть там. Затем принц смотрит на следующего игрока, говорит ему: «Ш-ш-ш!» и

тот тоже возвращается на свое место в комнате. Так продолжается, пока все вы не окажетесь на своих прежних местах. Тогда принц сам садится. На этом игра заканчивается.»

«ЧАС ТИШИНЫ И ЧАС МОЖНО»

Вы договариваетесь с ребенком о том, что у вас будет один час, когда в доме не будет ни одного звука, и все будут соблюдать «час тишины». Кроме того, будет еще один час, когда можно делать все то, что вы оговорите с ребенком, максимально учитывая его самые нереальные пожелания. Это будет «час можно». Такая договоренность позволит регулировать нежелательное поведение ребенка, предлагая поберечь силы и фантазию для «часа можно».

Литература

1. Лютова Е. К., Монина Г. Б. Тренинг эффективного взаимодействия с детьми. – СПб., 2001. – 190 с.
2. Тихомирова Л. Ф. Познавательные способности. Дети 5–7 лет. – Ярославль: Академия развития, 2000. – 144 с.
3. Фопель К. Энергия паузы. Психологические игры и упражнения: Пер.с нем. / Практическое пособие для педагогов и психологов. – М., 2002. – 240 с.