

**СБОРНИК КОРРЕКЦИОННО-РАЗВИВАЮЩИХ ИГР И
УПРАЖНЕНИЙ**

**«Профилактика и коррекция
нарушения поведения детей
старшего дошкольного возраста (5-7 лет)»
(шпаргалка для воспитателей)**



Содержание

1. Формы неконструктивного поведения в дошкольном возрасте.....	3
2. Причины нарушения поведения дошкольников.....	3
3. Этапы работы.....	5
4. Методы и приемы.....	6
5. Стратегии коррекции нарушения поведения дошкольников.....	7
6. Примерные игры и упражнения.....	8
7. Релаксационные игры и упражнения.....	16
8. Терапевтические сказки.....	20
9. Ритуалы приветствия и окончания дня.....	29

1. ФОРМЫ НЕКОНСТРУКТИВНОГО ПОВЕДЕНИЯ В ДОШКОЛЬНОМ ВОЗРАСТЕ:

- 1) **Импульсивное поведение** (обусловленное, преимущественно нейродинамическими особенностями ребенка): нестабильность психических процессов, психомоторная заторможенность или, наоборот, психомоторная расторможенность. Эти и другие нейродинамические расстройства обнаруживают себя преимущественно в импульсивном (гипервозбудимом) поведении ребенка, с характерной для такого поведения эмоциональной неустойчивостью, достаточно легким переходом от повышенной активности к пассивности и, наоборот, от полного бездействия к неупорядоченной активности.
- 2) **Демонстративное, протестное, агрессивное, конформное, недисциплинированное и симптоматическое поведение** (в возникновении которых определяющими факторами являются условия обучения и развития, стиль взаимоотношений с взрослыми и сверстниками, особенности семейного воспитания и др.).

2. ПРИЧИНЫ НАРУШЕНИЯ ПОВЕДЕНИЯ ДОШКОЛЬНИКОВ:

- 1) **Защитное (часто неадекватное) реагирования ребенка на те или иные затруднения жизни или на неудовлетворяющего ребенка стиль взаимоотношений со взрослыми и сверстниками.**
- 2) **Безделье и скука, в недостаточно насыщенной различными видами деятельности воспитательной среде (эстетической, игровой, трудовой, спортивной и др.).**
- 3) **Отсутствие конструктивной модели поведения в сложной ситуации.**
- 4) **Индивидуальные особенности нервной системы (возбудимость, вспыльчивость).**
- 5) **Нарушения детско-родительских отношений.**

Таблица 1

Нарушения	Причина
Непослушание, упрямство – выражается в неповиновении, настаивании на том, что хочется только ребенку.	Недостаток родительского внимания. Протест против авторитарного воспитания. Преобладание наказаний над поощрениями. Предъявление ребенку невыполнимых или взаимоисключающих требований. Отсутствие родительского авторитета. Не сформированы нравственные и ценностные установки. Нет осознанной мотивации следовать указаниям взрослых. Борьба за власть. Потребность в самоутверждении. Игнорирование интересов и потребностей ребенка. Ребенок не видит непосредственного (ближайшего) результата деятельности.
Негативизм – отрицательное отношение к требованиям взрослого независимо от их содержания. Ребенок может проявлять негативизм даже в ущерб себе, лишь бы настоять на своем. Делает все наоборот. Говорит часто слова «не хочу», «не буду», «нет» («застравший» кризис трех лет).	Реакция на неудовлетворенные потребности (например, в понимании, одобрении, уважении, самостоятельности). Возрастной кризис. Обида на родителей за невнимание к нему. Отсутствие доверия или эмоциональной привязанности между ребенком и родителями. Защитная реакция - боязнь ошибиться, не справиться с чем-либо. Родители часто прибегают к нравоучениям и моралиям. Дети осознают, что родители всегда правы и безошибочны, чувствуют собственную неполноценность рядом с «образцово-показательными» родителями.

Капризы - бурное проявление гнева, плача, крика, топание ногами, катание по полу, попытки укусить, поцарапать, пнуть, плюнуть, швыряние вещей и предметов, хлопанье дверью	Отсутствие требовательности со стороны взрослых, дисциплины, не установлены границы дозволенного. Несогласованность в требованиях родителей и членов семьи к ребенку. Гиперопека, беспрекословное выполнение родителями всех желаний и прихотей ребенка (все позволено, он не знает слов «нет» и «нельзя»). Проявление протеста в ситуации подавления взрослыми самостоятельности и инициативы ребенка. Перевозбуждение нервной системы ребенка, слабое здоровье, большая утомляемость. У ребенка нет времени на отдых и игры. Способ уклониться от выполнения обязанностей. Родители в своих требованиях не учитывают сил и возможностей ребенка. Ребенку «выгодно» быть капризным, потому, что в этот момент на него обращают внимание, тогда как его «взрослое» и «должное» поведение (требующее усилий) не подкрепляется вниманием.
Агрессивность - употребление оскорбительных слов и выражений, склонность ребенка к физическим столкновениям, драке. Может быть направлена на окружающих людей, на себя, на животных, на предметы. Часто к агрессивности как защитному механизму прибегают избалованные, или отверженные дети.	Авторитарный стиль воспитания. Чрезмерное количество ограничений по отношению к ребенку. Стремление к самоутверждению. Заниженная самооценка ребенка, страх показать свою несостоятельность. Завышенная самооценка ребенка и завышенный уровень притязаний. Родители поощряют агрессивность в своих детях, либо показывают модель соответствующего поведения по отношению к другим и к окружающей среде. Низкий уровень развития волевых качеств, недисциплинированность Родители часто прибегают к нравоучениям и моральям. Дети осознают, что родители всегда правы и безошибочны, чувствуют собственную неполноценность рядом с «образцово-показательными» родителями.
Импульсивность -склонность действовать поспешно, не рассуждая, не обдумывая (без проявления агрессии)	Особенности темперамента (холерик). Импульсивность обусловлена преобладанием возбуждения над торможением, слабостью нервной системы и процессов торможения. Отсутствие навыков саморегуляции и самоконтроля. Несформированность эмоционально-волевой сферы. Богатая разнообразными впечатлениями среда, способствующая вызову и проявлению неконтролируемых порывов;
Вспыльчивость, гнев - ребенок склонен по любому, даже самому незначительному поводу устроить истерику, расплакаться, разозлиться, может проявлять как вербальную и физическую агрессию.	Особенности темперамента (холерик). Несформированность эмоционально-волевой сферы. Низкий уровень развития волевых качеств, недисциплинированность Авторитарный стиль воспитания. Излишняя строгость в воспитании. Средовая депривация (недостаточное удовлетворение потребностей ребенка).

Ложь (лживость) - в зависимости от возраста может проявляться как мнимая и настоящая ложь в силу разных причин Если ложь остается безнаказанной, то ребенок начинает лгать так вдохновенно, что уже сам не отличает ложь от выдумки.	Нарушения детско-родительских отношений. Желание добиться признания, похвалы своих достоинств, привлечь внимание, укрепить свое положение (статус) в коллективе ровесников. Способ защититься от неприятностей, от упреков родителей. Стремление избежать наказания. Чрезмерная строгость в семье, основанная на страхе. Способ защиты от чрезмерной опеки взрослых Несформированность или нарушения эмоционально-волевой сферы, несформированность ценностных и нравственных установок.
Демонстративность - ярко выраженная активность и стремление привлечь к себе внимание любыми возможными способами. Могут применять негативную тактику поведения: проявляют агрессию, жалуются, провоцируют скандалы и ссоры.	Повышенная потребность во внимании к себе со стороны взрослых; Неправильное воспитание (избалованность или чрезмерная строгость со стороны взрослых). Потребность в похвале, в превосходстве над другими Способ самоутверждения, привлечения внимания. Эмоциональная неустойчивость родителей.
Эгоизм (эгоцентричность) – ребенок уверен, что он «центр мира» и только его интересы должны быть удовлетворены	Преувеличение значения личности и достоинств ребенка (возведение ребенка на пьедестал). Гиперопека Стимулирование хорошего поведения у ребенка определенным подарками, деньгами, выгодами. Дефицит безусловной любви, внимания к ребенку, участия в его жизни и интересах, телесного контакта Личный эгоистический пример родителей при декларации нравственных норм. Внешнее информационное воздействие (влияние рекламы, компьютерных игр, мультфильмов, интернета и др) Не умение учитывать чувства и желания других.
Тревожность - ребенок отличается повышенным беспокойством, неуверенностью, мнительностью	Тревожность является переживанием эмоционального дискомфорта, связанного с ожиданием неблагополучия, предстоящей опасности. Особенности типа темперамента. Гиперопека, контроль над каждым шагом ребенка; Тревожность родителей, постоянное беспокойство и неуверенность в успехах ребенка передается и ему. Низкая самооценка Требования взрослых неадекватны реальным возможностям и стремлениям ребенка, уровню его адаптации в социальной действительности. Завышенные ожидания родителей Отрицательное отношение к ребенку (эмоциональное отвержение его близкими людьми). Предъявление ребенку невыполнимых или взаимоисключающих требований.

3. ЭТАПЫ РАБОТЫ:

1. Развитие эмоционального интеллекта: обучение распознаванию своих и чужих эмоций, умению их определять, называть и контролировать.

Недостаточная сформированность эмоциональной лексики у детей старшего дошкольного возраста ведет к недостаточному пониманию и словесному выражению эмоциональных состояний как своих, так и чужих, то есть к снижению процесса коммуникации, что в результате приводит к трудностям общения и адаптации. **Ребенок, не пройдя через этот этап, будет сопротивляться дальнейшей работе и, скорее всего, дальнейшая работа будет неэффективной.**

2. Обучение способам выражения отрицательных эмоций в приемлемой форме для того, чтобы дать свободу истинным скрытым переживаниям (обидам, разочарованию, боли). Только после этого этапа этого можно переходить к следующим направлениям коррекционной работы.

3. Обучение детей приемам саморегуляции, умению владеть собой в различных ситуациях. У агрессивных/импульсивных детей слабо развит контроль над своими эмоциями, поэтому важно сформировать у них навыки контроля и управления собственным гневом, обучить детей некоторым приемам саморегуляции, которые позволят им сохранить определенное эмоциональное равновесие в проблемной ситуации.

4. Отработка навыков общения в возможных конфликтных ситуациях. Агрессивные дети иногда проявляют агрессию, т.к. не знают других способов выражения своих чувств. Задача взрослого – научить их выходить из конфликтных ситуаций приемлемыми способами.

5. Формирование эмпатии, доверия к людям, является важнейшей составляющей в работе с агрессивными детьми. У агрессивных детей отмечается нечувствительность к эмоциональному состоянию других людей, а также слабое осознание собственных эмоций, за исключением гнева, и **отсутствие вины** в случае, если ими невольно или намеренно была причинена боль (физическая или моральная) другому человеку (или животному).

4. МЕТОДЫ И ПРИЕМЫ:

1. Массажные игры.

Массаж снижает утомление, расторможенность, эмоциональную лабильность, агрессию; развивает внимание; повышает умственную и физическую работоспособность, снимает напряжение.

2. Релаксационные упражнения.

Агрессивным детям зачастую свойственны мышечные зажимы, особенно в области лица и кистей рук. Поэтому для данной категории детей будут полезны любые релаксационные упражнения. Релаксационные упражнения создают условия для нормального функционирования организма. В результате выполнения таких упражнений улучшается обмен веществ, мозговое кровообращение, снижается напряжение и утомление, у ребенка появляется ощущение покоя и сосредоточенности, исчезают отрицательные эмоции, улучшается поведение.

3. Дыхательные упражнения

Работа над дыханием дошкольников имеет огромный спектр благоприятного воздействия на организм: улучшает работу мозга, усиливая приток крови насыщенной кислородом, стабилизирует нервную систему, улучшает концентрацию внимания.

4. Упражнения на удержание равновесия

Для многих детей, имеющих поведенческие расстройства, удержание равновесия является непростой задачей. Поддержание требует сформированности и координации движений, волевых усилий.

Данные упражнения помогут научить ребенка «ощущать» свое тело, обучить его произвольной регуляции сенсомоторной сферы. За счет активации подкорковых структур снижается утомляемость и возбудимость, восстанавливается сон. В поддержании равновесия участвует также кора головного мозга, а, следовательно, положительно влияют и на психоэмоциональную сферу, что приводит к гармонизации психического развития в целом.

Но не следует перегружать ребенка таким видом упражнений - для него это значительная физическая нагрузка. Не забывайте о безопасности ребенка: не проводите упражнения рядом с острыми углами предметов или окном, при необходимости поддержите ребенка за руку.

5. Игры для развития внимания.

Основная задача игр на внимание - формирование произвольного внимания, необходимого для развития умения контролировать свои действия и сосредотачиваться. У ребенка, достигшего хорошего уровня развития произвольного внимания, снижается двигательная расторможенность и утомление.

6. Игры на развитие коммуникативных способностей.

Агрессивные дети иногда проявляют агрессию лишь потому, что не знают других способов выражения своих чувств. Для них характерны конфликтность, неумение подчинять свое поведение правилам игры и согласовывать свои действия с действиями других детей. Поэтому в работу с такими детьми необходимо включить парные и групповые упражнения и игры. Они помогут сформировать навыки совместной деятельности, воспитать доброжелательное отношение к сверстникам, развить внимание, произвольность и самоконтроль.

7. **Сказкотерапия**, чтение стихов, сочинение историй, моделирование ситуаций, беседы-инсценировки
8. **Арт-терапия**: тематическое рисование («моя злость/гнев/радость» и т.п.).
9. **Игры с песком/водой/бумагой.**
10. **Музыкотерапия.**



Все перечисленные способы и приемы не приведут к положительным изменениям, если будут иметь разовый характер.

5. СТРАТЕГИИ КОРРЕКЦИИ ДЕСТРУКТИВНОГО ПОВЕДЕНИЯ ДОШКОЛЬНИКОВ:

1. Пресекайте любые агрессивные действия ребенка: спокойно и уверенно, действуя при минимуме слов (остановить отвлечь, создать физическое препятствие агрессивному акту - отвести руку, удержать за плечи). Используйте фразы "Ты ведёшь себя агрессивно" (констатация факта); "Ты нарушаешь правила поведения" (апелляция к правилам).

2. Используйте позитивные стратегии в конфликтной ситуации:

- *выражение понимания чувств ребенка:* «Я понимаю, что тебе обидно/ты злишься...»;
- *позитивное обозначение поведения:* «Ты злишься потому, что обижен/расстроен/устал...».
- переключение внимания или предложение какого-либо задания (дайте ребенку возможность выплеснуть свою агрессию, сместив ее на другие объекты - пусть нарисует злость, польет цветы, и т.п.);
- *акцентируйте внимание на поступках (поведении), а не на личности ребенка.* Важно ограничиться обсуждением актуального поведения ребенка, по принципу «здесь и сейчас», избегая анализа других поступков.
- *контролируйте собственные негативные эмоции*, таким образом взрослый:
 - не подкрепляет агрессивное поведение;
 - демонстрирует положительный пример в обращении со встречной агрессией;
 - сохраняет партнерские отношения, необходимые для дальнейшего сотрудничества.

3. Нельзя угрожать, шантажировать, оскорблять (в какой-то момент это перестает действовать). Запрет и повышение голоса – самые неэффективные способы преодоления деструктивного поведения.

4. Обсуждайте поведение только после успокоения. Обязательно показывайте ребенку, что такое поведение абсолютно неприемлемо. Обсудите возможные варианты решения ситуации.

5. Расширяйте поведенческий репертуар ребенка: **отрабатывайте навыки реагирования в конфликтных ситуациях**, четко ориентируйте в понятиях «хорошо», «плохо», «надо», учите ребенка выражать свое неудовольствие в социально приемлемых формах;

6. **Сохраняйте положительную репутацию ребенка в группе сверстников. Не навешивайте на ребенка отрицательные ярлыки.**

7. **Придерживайтесь постоянства и последовательности** в реализации выбранного типа поведения по отношению к ребенку.

8. **Давайте поручения** (пусть за что-нибудь отвечает в группе).

9. Для усвоения детьми правил поведения большое значение имеют также требования их соблюдать, идущие не только от взрослых, но и от сверстников, от детского коллектива.

Для каждого ребенка в зависимости от ситуации необходим свой индивидуальный подход!



6. ПРИМЕРНЫЕ ИГРЫ И УПРАЖНЕНИЯ НА РАЗВИТИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА И КОММУНИКАТИВНЫХ НАВЫКОВ ДОШКОЛЬНИКОВ.

Существует огромное количество игр и упражнений, которые снижают двигательную расторможенность и возбудимость, развивают произвольное внимание, учат детей контролировать свои реакции и сотрудничать с другими людьми.

Предлагаемые упражнения являются примером специальных занятий с детьми. Их можно использовать в удобной для взрослых последовательности и в нужном объеме. Задания можно модифицировать, придумывать по аналогии другие, дополнять в зависимости от возраста ребенка и предполагаемых целей.

"МЕШОЧЕК КРИКОВ"

Цель: выплеск гнева, эмоциональная разрядка.

Так, если ребенок возмущен, взволнован, разозлен, словом, просто не в состоянии говорить с вами спокойно, предложите ему воспользоваться "мешочком криков".

Договоритесь с ребенком, что пока у него в руках этот мешочек, то он может кричать в него столько, сколько ему необходимо. Но когда он опустит волшебный мешочек, то будет разговаривать с окружающими спокойным голосом, обсуждая произошедшее.

УПРАЖНЕНИЕ-КРИЧАЛКА:

Я хлопаю (хлопать в ладоши),
Топаю (топаю ногами),
Громко рычу (произносить «р-р-р»),

"ЛИСТОК ГНЕВА"

Цель: выплеск гнева, эмоциональная разрядка.

Стоит предложить разные способы выражения своих негативных эмоций: можно комкать, рвать, кусать, топтать, пинать листок гнева до тех пор, пока ребенок не почувствует, что это чувство уменьшилось.

После этого попросите ребенка окончательно справиться со своим гневом, собрав все кусочки "гневного листа" и выбросить их.

"ТУХ-ТИБИ-ДУХ"

Вы говорите: "Вижу, у тебя плохое настроение. Я знаю одно волшебное заклинание против дурного настроения."

Страх/злость/обиду прогоняю (махать руками) Спокойным стать хочу	Нужно сделать вот что. Ходи по группе и сердито-пресердито произноси: "Тух-тиби-дух!" Есть один запрет: нельзя смеяться. Повторять заклинание до тех пор, пока оно не подействует".
. «НИ ЗВУКА!» Передавайте друг другу колокольчик так, чтобы он не зазвонил. Покажите ребенку, как это нужно делать - очень бережно и тихо. Если он захочет, пусть зазвонит в колокольчик и внимательно послушает, как тот звучит. Если детей много, сядьте в тесный круг. Сначала передавайте колокольчик соседу, а затем тому, кто сидит дальше от вас. Хорошо, если для этого нужно будет встать и подойти к кому-то. Главное условие - не нарушать тишину.	ИГРА «ВЕЖЛИВЫЙ МОСТИК» Представьте, что перед нами река. Нам надо перейти на другой берег? Как? (по мостику). Хорошо, но наш мостик необычный. Чтобы по нему пройти, надо назвать волшебное слово. Понятно? Сейчас вы по очереди будете называть волшебное слово, и переходить на другой берег.
«ПОДУШКА» <i>Цель: выплеск гнева, эмоциональная разрядка.</i> Пусть это будет небольшая подушка темного цвета, которую ребенок сможет пинать, бросать и колотить, когда почувствует себя сильно рассерженным. После того как ему удастся выпустить пар таким способом, можно перейти к другим средствам решения проблемной ситуации. <i>Примечание.</i> Аналогами подушки могут стать надувной резиновый молоток, которым можно бить по стенам и по полу, или боксерская груша, которая поможет избавиться от накопившегося гнева не только детям, но и взрослым.	«СМОТАЙ КЛУБОЧЕК» Предложите ребенку смотать в клубочек яркую пряжу. Размер клубка с каждым разом может становиться все больше и больше. Не забудьте сообщить ему, что этот клубочек волшебный - забирает грусть, печаль, злость и обиду, как только начинаешь его сматывать, так сразу же и успокаиваешься.
«Колотим воздух» <i>Цель: выплеск гнева, снятие напряжения.</i> Колотить двумя руками воображаемую грушу. «Бой воздушными шарами» <i>Цель: выплеск гнева, снятие напряжения.</i> У детей шары или пластиковые бутылки. Они ведут бой – по сигналу – останавливаются.	Игра-упражнение «Где прячется злость?» Ребенок с агрессивным поведением, а также другие дети, принимающие участие в игре, закрывают глаза; руку с вытянутым указательным пальцем поднимают вверх. Не открывая глаз, игроки должны словом «или жестом ответить на вопрос: «Где у вас прячется злость? В коленях, в руках, в голове, в животе? А гнев? А раздражение? А грусть? А радость?».
"БУМАЖНЫЕ МЯЧИКИ" <i>Цель: дать детям возможность вернуть бодрость и активность после того, как они чем-то долго занимались сидя, снизить беспокойство и напряжение, войти в новый жизненный ритм.</i> Перед началом игры каждый ребенок должен скомкать большой лист бумаги (газеты) так, чтобы получился плотный мячик. "Разделитесь, пожалуйста, на две команды, и пусть каждая из	"ОБЗЫВАЛКИ" <i>Цель: снять вербальную агрессию, помочь детям выплеснуть гнев в приемлемой форме.</i> Скажите детям следующее: "Ребята, передавая мяч по кругу, давайте называть друг друга разными необходимыми словами (заранее обговаривается условие, какими обзывалками можно пользоваться. Это могут быть названия овощей, фруктов, грибов или

них выстроится в линию так, чтобы расстояние между командами составляло примерно 4 метра. По команде ведущего вы начинаете бросать мячи на сторону противника. Команда будет такой: "Приготовились! Внимание! Начали!" Игроки каждой команды стремятся как можно быстрее забросить мячи, оказавшиеся на ее стороне, на сторону противника. Услышав команду "Стоп!", вам надо будет прекратить бросаться мячами. Выигрывает та команда, на чьей стороне окажется меньше мячей на полу. Не перебегайте, пожалуйста, через разделительную линию". Бумажные мячики можно будет использовать еще неоднократно.

"ДВА БАРАНА"

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

Воспитатель разбивает детей на пары и читает текст: "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. Можно издавать звуки "Бе-е-е". Необходимо соблюдать "технику безопасности", внимательно следить, чтобы "бараны" не расшибли себе лбы.

«ИСТОРИЯ ПРО ТАНЕЧКУ И ВАНЕЧКУ»

Цель: развить чувственное восприятие, научить способам снятия негативного состояния у товарища.

Ход игры: Взрослый рассказывает детям историю про Танечку и Ванечку: «Жили-были Танечка и Ванечка. Были они замечательными детьми: всем всегда помогали, со всеми дружили. Как вдруг что-то произошло.

Вышли они как-то гулять на улицу, и налетела на них тучка-Злючка. Унесла тучка-Злючка Танечку и Ванечку в волшебное королевство Злоб-ляндию. И в этом королевстве не узнать было наших героев, научились они злиться, драться и кусаться.

Как вы думаете, легко ли живется злым людям на свете? (Дети предлагают варианты ответов.)

Но был у Танечки и Ванечки лучший друг Паша. Решил Паша помочь своим друзьям и победить тучку-Злючку. Ребята, как вы думаете, как можно победить тучку-Злючку? (Дети предлагают варианты ответов.) Вот и Паша задумался, что ему делать. Хотел сначала тучку на бой вызвать, да

мебели). Каждое обращение должно начинаться со слов: "А ты, ..., морковка!" Помните, что это игра, поэтому обижаться друг на друга не будем.

В заключительном круге обязательно следует сказать своему соседу что-нибудь приятное, например: "А ты, солнышко!"

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

"ФИГУРА"

Сидя в кругу, участники составляют фигуру из всего агрессивного, плохого, что есть в группе. "На общее дело" идут клыки, зубы, когти и т.д. по кругу. (Или качества для старших). Затем одновременным нажатием "кнопок" на ручках стульев фигура отправляется в космос.

"СТРАНА ЧУВСТВ"

Цель: снятие негативных настроений и восстановление сил.

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

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

встретил одного мудрого старика, который сказал ему: «Зло ты злом не победишь, только людям навредишь!»

Удивился Паша и спрашивает: «А чем же я его смогу победить?» Улыбнулся старик и ответил: «Зло можно победить только добром...» А теперь, ребята, давайте выберем Танечку и Ванечку, которых заколдовала тучка-Злючка (двое детей изображают злых и сердитых героев рассказа). А все остальные дети придумают по одному ласковому слову и по очереди будут подходить к Танечке и Ванечке, ласково называя одного и другого.

После того, как назовете ласковое слово, пожалейте Танечку и Ванечку. А мы посмотрим, как происходит волшебное превращение».

Возможно, в новых образах вы увидите что-то схожее с жизнью самого ребенка.

Примечание. Полученные портреты лучше всего как-нибудь оформить. Можно создать из них "галерею чувств", развесив на стене, можно сделать художественный альбом, соединив листы вместе и сделав обложку. Главное, не выкидывайте их и не позволяйте им валяться где попало. Ведь это "жители внутреннего мира" ребенка и только поэтому они заслуживают уважения и достойного обращения, а дети очень чувствительны к таким проявлениям родительского внимания! Работу по созданию такого альбома или галереи лучше проводить в несколько приемов (особенно с маленькими детьми), делая такие занятия систематическими и приступая к новым портретам на листах с надписью, сделанной в первый день этой долгой игры.

"ПОСЧИТАЛ ДО ДЕСЯТИ Я И РЕШИЛ..."

По сути, это правило, которого должен придерживаться ребенок, когда чувствует свою готовность действовать агрессивно. Он ни в коем случае не должен принимать никакого решения сразу, а вместо этого попробовать спокойно посчитать до десяти, успокаивая свое дыхание и стараясь расслабиться.

Только после этого он может принять решение, как ему действовать в данной ситуации. Обсудите с сыном или дочерью, как изменились его (ее) мысли и желания после "успокоительного" счета. Какое решение будет более эффективным, а какое повлечет за собой еще большие трудности?

Помогите ребенку освоить такой "взрослый" стиль мышления, который он позже сможет использовать самостоятельно.

ПОДАРОК ДЛЯ ВСЕХ

(цветик - семицветик)

Цель: развитие чувства коллектива, умения дружить, делать правильный выбор, сотрудничать со сверстниками.

Детям дается задание: "Если бы ты был волшебником и мог творить чудеса, то что бы ты подарил сейчас всем нам вместе?" Или: "Если бы у нас был Цветик-семицветик, какое бы желание ты загадал?" Каждый ребенок загадывает одно желание, оторвав от общего цветка один лепесток.

Лети, лети, лепесток, через запад на восток, Через север, через юг, возвращайся, сделав круг,

Лишь коснешься ты земли, быть по-моему вели.

Вели, чтобы... В конце можно провести конкурс на самое лучшее желание для всех.

«СКАЛОЛАЗ»

Цель: развитие навыков невербальной коммуникации и координации совместных действий.

Содержание. Участники встают в плотную шеренгу, создавая «скалу» на которой торчат выступы, образованные из выставленных рук и ног участников, наклоненных вперед тел. Задача водящего пройти вдоль этой «скалы», не упав в «пропасть», т. е. не поставив ногу за пределы

«МОЕ НАСТРОЕНИЕ»

Цель: формирование умения описывать свое настроение, распознавать настроение других, развитие эмпатии.

Содержание. Детям предлагается поведать остальным о своем настроении: его можно нарисовать, можно сравнить с каким-либо цветом, животным, физическим состоянием, показать его в движении. Все зависит от фантазии и желания ребенка.

линии, образованной ступнями остальных участников.
Проведение упражнения удобнее всего организовать в форме цепочки – участники с одного конца «скалы» поочередно пробиваются к другому, где вновь «встраиваются в нее».

«КОНКУРС ХУДОЖНИКОВ»

Цель: разрушать стереотипное восприятие агрессивных персонажей сказок и фильмов.
Ведущий заранее готовит черно-белые рисунки какого-нибудь сказочного агрессивного персонажа. Детям предлагается поиграть в художников, которые смогут сделать этот рисунок добрым. Всем детям даются заранее приготовленные рисунки, к которым они пририсовывают «добрые детали»: пушистый хвост, яркую шляпку, красивые игрушки и т. п.
При этом можно устроить конкурс - чей персонаж выглядит добрее всех?

«ТРИ ПОДВИГА МАЛЬЧИКА»

Цель: формировать у детей способность использовать агрессивные действия в социально желательных целях.
Упражнение можно выполнять индивидуально или в группе, в которой один ребенок на время становится основным действующим лицом, а остальные наблюдают за происходящим.
Ведущий рассказывает историю о мальчике, который часто дрался. Как-то раз он подрался на улице с незнакомым мальчиком и побил его. Но оказалось, что это был не мальчик, а волшебник. Он рассердился на мальчика и забросил его на фантастическую планету. Выбраться оттуда домой мальчик сможет только тогда, когда совершит три подвига, очень трудных и опасных. Далее дети вместе с ведущим придумывают и разыгрывают эти подвиги, например, как мальчик избавил город от громадного злого дракона или спас маленькую девочку от беспощадного бандита. Остальные дети при этом играют сопутствующие роли, например, роли дракона, замка, в котором он жил, деревьев в дремучем лесу по дороге к замку и т. п. Каждый подвиг может разыгрываться на отдельном занятии.

ИГРА «ЗЛЫЕ МЫЛЬНЫЕ ПУЗЫРИ»

Цель: формирование умения у детей контролировать гнев с помощью одной из дыхательных техник
Ход игры: дети сидят в кругу на стульях. Взрослый просит детей назвать такие ситуации, когда они злятся на кого-то.
После того как каждый ребенок выскажется, взрослый продолжает: «Сейчас я научу вас, как справляться со своим гневом и злостью. Закройте глаза и представьте, что у вас в руках трубочка для мыльных пузырей. (Дети подносят ладони к губам, имитируя соломинку.)
Медленно выдыхайте, чтобы образовался мыльный пузырь, который наполнен злостью. Сделайте большой злой пузырь. Вот он образовался и полетел вверх, выше и выше. Он

ИГРА «ШУМНЫЙ ОРКЕСТР»

Цель: формирование умения выплёскивать гнев или накопившиеся отрицательные эмоции в приемлемой форме.
Ход игры: каждый ребенок, участвующий в игре, получает какой-либо детский музыкальный инструмент (барабан, тамбурин, трещотку, погремушку, тарелки, ложки и т. д.). Взрослый играет роль дирижера. Он включает энергичную музыку и размахивает руками в любых направлениях, а дети «играют» на своих инструментах, при этом разрешается издавать звуки любой громкости. Как только дирижер перестанет дирижировать (опустит руки вниз, а затем сразу же выключит музыку), оркестр должен замолчать. Затем дирижер снова включает

становится меньше и меньше и вот совсем исчез. Теперь сделайте другой „злой“ пузырь и под ждите, пока он исчезнет в воздухе или лопнет. Пускай пузыри до тех пор, пока вся злость не выйдет из вашего тела. Затем можно открыть глаза». Когда все дети откроют глаза, взрослый продолжает: «А сейчас подул прохладный ветерок и унес остатки всех злых пузырей, которые были у нас в группе».

музыку, начинает дирижировать, и оркестранты продолжают играть. На роль дирижера можно пригласить ребенка. Как только ребенок-дирижер опустит руки, взрослый выключает музыку, и оркестр замолкает. В конце игры взрослый предлагает детям в течение одной минуты послушать тишину.

ИГРА «ВОЛШЕБНЫЙ СТУЛ»

Цель: повышение самооценки ребенка, улучшение взаимоотношений между детьми.

Ход игры: в эту игру можно играть с группой детей на протяжении длительного времени. Предварительно взрослый должен узнать «историю» имени каждого ребенка — его происхождение, что оно означает.

Кроме этого надо изготовить корону и «Волшебный стул» — он должен быть обязательно высоким. Взрослый проводит небольшую вступительную беседу о происхождении имен, а затем говорит, что будет рассказывать об именах всех детей группы (за один день не более 5–6 человек), причем имена тревожных детей лучше называть в середине игры. Тот, про чье имя рассказывают, становится королем. На протяжении всего рассказа об его имени он сидит на троне в короне.

"ВОЛШЕБНЫЕ ОЧКИ"

Взрослый торжественно объявляет, что у него есть волшебные очки, в которые можно разглядеть только хорошее, что есть в человеке, даже то, что человек иногда прячет от всех. "Вот я сейчас примерю эти очки... Ой, какие вы все красивые, веселые, умные!"

Подходя к каждому ребенку, взрослый называет какое-либо его достоинство (кто-то хорошо рисует, у кого-то новая кукла, кто-то хорошо застилает свою кровать). "А теперь пусть каждый из вас примерит очки, посмотрит на других и постарается увидеть, как можно больше хорошего в каждом. Может быть, даже то, чего раньше не замечал".

Дети по очереди надевают волшебные очки и называют достоинства своих товарищей.

В случае если кто-то затрудняется, можно помочь ему и подсказать какое-либо достоинство его товарища. Повторения здесь не страшны, хотя по возможности желательно расширять круг хороших качеств.

«ЭСТАФЕТА ДРУЖБЫ»

Цель: снятие телесных барьеров; развитие умения выражать свои чувства и понимать чувства другого через прикосновение.

Описание. Дети должны взяться за руки и передавать рукопожатие. Начинает ведущий: «Я передам вам свою дружбу, и она идет от меня к Маше, от Маши к Саше и т.д. и, наконец, снова возвращается ко мне. Я чувствую, что дружбы стало больше, так как каждый из вас добавил частичку своей дружбы. Пусть же она вас не покидает и греет».

«Я МОГУ ЗАЩИТИТЬ...»

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

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

«ВСЕ НАОБОРОТ»

Эта игра наверняка понравится маленьким упрямым, которые любят делать все наоборот. Попробуйте "легализовать" их страсть перечить. Взрослый в этой игре будет ведущим. Он должен демонстрировать самые разные движения, а

«ШАРИК»

Цель: помочь детям понять и научиться адекватно выражать негативные эмоции (обиду, раздражение, злость); развивать умение снимать эмоциональное напряжение; диагностировать эмоциональное

ребенок тоже должен выполнять движения, только совершенно противоположные тем, что ему показывают. Так, если взрослый поднял руки, ребенку следует опустить их, если подпрыгнул - следует присесть, если вытянул вперед ногу - нужно отвести ее назад и т.п.

Примечание. Как вы, наверное, заметили, от игрока потребуется не только желание перечить, но и умение быстро мыслить, подбирая противоположное движение. Обратите внимание ребенка на то, что противоположное - это не просто другое, а в чем-то похожее, но различающееся по направлению. Дополнить эту игру можно периодическими высказываниями ведущего, к которым игрок будет подбирать антонимы

Например, ведущий скажет "теплый", игрок тут же должен ответить "холодный" (можно использовать слова разных частей речи, у которых есть противоположные по смыслу: бежать - стоять, сухой - мокрый, добро - зло, быстро - медленно, много - мало и т. д.).

самочувствие детей; выявить причины отрицательных эмоций.

Ход игры: Взрослый читает стихотворение

«Что с тобой?»

Что с тобой?

Ты надутый весь такой,

Словно шарик надувной.

У тебя сердитый вид,

Он о многом говорит:

Тебя кто-то обижал?

Тебе кто-то угрожал?

Ты не получил конфет?

Или настроенья нет?

Что с тобой?

Ты как шарик надувной..

Упражнение на дыхание «Воздушный шарик»

Выполняется стоя. На вдохе ребенок широко разводит руки в стороны, представляя, как будто у него внутри надувается воздушный шарик, и затем медленно их сводит, соединяя ладони перед грудью и выдувает воздух, произнося: «ФФФФФ». Затем скажите: «Шарик лопнул, из шарика выходит все плохое настроение».

Игры на равновесие

«Мишень»

Взрослый предлагает ребенку, стоя на одной ноге, поймать мяч, а затем бросить его в мишень или в корзину.

«Держись»

Взрослый просит стоящего на одной ноге ребенка дотянуться до игрушки, наклониться вбок, вперед, посмотреть назад и т.п.

«Цапля»

Стоять попеременно на одной ноге, руки вытянуты в стороны (цапля).

Очень трудно так стоять, ножку на пол не пускать.

И не падать, не качаться, за соседа не держаться.

«Ваню в садик провожать — надо нам поколдовать».

Один ребенок садится на корточки в центр круга. Остальные обращают к нему свои ладошки и проговаривают: «(Имя ребенка) в садик провожать — надо нам поколдовать». Далее каждый из них сообщает, что наколдовывает этому ребенку: хорошее настроение, справляться с трудностями, добрую воспитательницу, веселого друга и т.п. Такое колдовство повторяется с каждым участником.

«РАЗГОВОР С РУКАМИ»

Цель: научить детей контролировать свои действия.

Если ребенок подрался, что-то сломал,

«КОПИЛКА ДОБРЫХ ДЕЛ»

Вырежьте из цветной бумаги кружочки или сердечки. В конце каждого дня предложите ребенку положить в «копилку» столько

провинился, можно предложить ему игру: обвести на листе бумаги силуэт ладоней. Затем предложить ему оживить ладошки - нарисовать им глазки, ротик, раскрасить цветными карандашами пальчики. После этого можно затеять беседу с руками. Спросите: «Кто вы, как вас зовут?», «Что вы любите делать?», «Что не любите?», «Какие вы? » Если ребенок не подключается к разговору, проговорите диалог сами.

При этом важно подчеркнуть, что руки хорошие, они многое умеют делать (перечислите), но иногда не слушаются своего хозяина.

Закончить игру нужно «заключением договора» между руками и их хозяином. Пусть руки пообещают, что в течение дня (сегодняшнего вечера) они постараются делать только хорошее: мастерить, здороваться, играть и не будут никого обижать.

«ПОРТРЕТ САМОГО ЛУЧШЕГО ДРУГА»

Цель: развитие навыков анализа и самоанализа.

Детям дается задание нарисовать портрет своего самого лучшего друга. Затем проводится беседа:

- Кого ты считаешь своим самым хорошим, самым лучшим другом? Какими качествами обладает этот человек? Хотите ли вы, чтобы вас считали хорошим другом? Что для этого надо делать, как себя вести?

В ходе общего обсуждения формулируются правила общения. Например:

- Помогай друзьям.
- Делись с ними, учись играть и заниматься вместе.
- Останови друга, если он делает что-то плохое. Скажи ему, если он в чем-то не прав.
- Не ссорься, не спорь по пустякам; играй со всеми дружно. Не завидуй.
- Если поступил плохо, не бойся признаться в этом, извинись.
- Спокойно принимай советы и помощь других ребят.
- Не радуйся, когда кто-то проигрывает. Если можешь, помоги ему. Если проиграл сам, не срывай злость на других, может быть, ты выиграешь в следующий раз.

«КОНКУРС ХУДОЖНИКОВ»

направлен на снижение у детей агрессивности и страхов

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

кружочков, сколько добрых дел он сегодня совершил.

Если ребенок затрудняется, помогите ему найти это доброе дело даже в малейших положительных поступках. Такая игра будет стимулом совершать что-то хорошее.

«ДВА БАРАНА»

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

Описание. Педагог разбивает детей на пары и читает текст: «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. Можно издавать звуки «Бе-е-е».

Примечание. Необходимо соблюдать «технику безопасности», внимательно следить, чтобы «бараны» не расшибли себе лбы.

«НА МОСТИКЕ»

Цель: развитие ловкости, способности прогнозировать ситуацию, соотносить свои действия с действиями партнера для достижения общей цели.

Описание игры: перед началом игры создается воображаемая ситуация. Взрослый

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

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

«МОЕ ИМЯ ПОХОЖЕ НА...» Один из детей рассказывает группе, на какой цветок, по его мнению, похоже его имя.

делит детей на две группы и разводит в разные стороны. Предлагает представить такую ситуацию: дети находятся по сторонам горного ущелья и им необходимо перебраться на другую сторону, а для этого есть только узенький мостик. (на полу чертится полоса шириной 30-40 см). по мостику могут пройти только два человека одновременно навстречу друг другу. Участники разбиваются на пары и двигаются навстречу. Тот, кто заступит за черту выбывает из игры (упал в ущелье). Успешное окончание игры можно считать лишь в том случае, когда ребенок уступил дорогу своему партнеру и пропустил его вперед.

«ОБИЖАТЬСЯ НЕ МОГУ, ОЙ, СМЕЮСЬ, КУКАРЕКУ!»

Цель: способствовать уменьшению обидчивости у детей.

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

«КАПРИЗУЛЯ»

Взрослый говорит:

- Сегодня мы поиграем в «капризулю». Как капризный ребенок хнычет, упрямится? ... Давайте разделимся на пары.

Психолог раздает детям половинки предметных картинок.

- Найдите свою половинку... Кто в вашей паре будет «капризулей»?.. Значит другой участник будет его успокаивать.

Психолог просит «капризулю» хныкать громче, а напарнику «капризули» подсказывает, как лучше ее успокоить.

Затем дети меняются ролями.

По окончании игры психолог выясняет у каждого ребенка, что понравилось больше - капризничать или успокаивать, и почему.

. «МОЕ НАСТРОЕНИЕ»

Воспитатель:

- Посмотрите в окошко. Какая сегодня погода?.. Когда говорят, что погода плохая?.. Хорошая?.. На улице идет дождь, холодно, дует сильный ветер - у погоды плохое настроение. Давайте нарисуем плохое настроение погоды. (Дети выполняют задание.) Начинает светить солнце, на улице становится ясно, тепло - у погоды поменялось настроение. Нарисуйте хорошее настроение погоды. (Дети выполняют задание.)

А что происходит с вами, когда у вас плохое настроение?.. Что вы при этом чувствуете?.. Из-за чего настроение портится?..

На какой рисунок похоже ваше плохое настроение?.. Может кто-нибудь или что-нибудь исправить ваше плохое настроение?..

Что вы чувствуете, когда у вас хорошее настроение?.. На какой рисунок похоже ваше хорошее настроение?.. А теперь закройте глаза и

Упражнение на дыхание «ПЫХТЕЛКА»

Это очень простое, но весёлое упражнение можно выполнять, когда ребенок сердит/зол, расстроен.

Сделайте глубокий вдох носом и на выдохе произносите: «пых-пых-пых-пых» столько раз, сколько успеете за один выдох.

подумайте - какое у вас настроение сейчас?..
Покажите рисунок вашего настроения.

«КЛУБОЧЕК»

Цель: развитие самоконтроля, снятие психоэмоционального напряжения.

Ход игры:

Детям предлагается смотать в клубочек яркую пряжу. Педагог сообщает, что это клубочек волшебный. Как только дети начинают его сматывать, так сразу же успокаиваются.

«ПОСЛУШАЙ ТИШИНУ»

Цель: формирование произвольной регуляции собственной деятельности, развитие слухового внимания.

Ход игры:

Дети садятся на пол и закрывают глаза. Им предлагается последовательно послушать звуки на улице за окном, затем в комнате, свое дыхание, биение сердца.

7. РЕЛАКСАЦИОННЫЕ ИГРЫ И УПРАЖНЕНИЯ



«ЁЖ»

Цель: развитие умения снимать мышечные зажимы.

Содержание. Дети превращаются в ежей, которые приготовились встретить опасность. Защищаются иголками, сильно-сильно сжимаясь в клубочек. Но когда все неприятели разбегутся, ежи остаются в кругу друзей. Медленно они вытягиваются и греются на солнышке.

Игру повторить 3 раза.

«ТУЧКА»

Цель: формирование умения расслаблять мышцы лица в «неприятной ситуации».

Содержание. Представьте себе теплый, чудесный день (звучит музыка). Над вами ярко-голубое небо. Мягкие лучи солнца и теплый ласковый ветерок целуют ваши глазки и щечки. По небу летит серая тучка. На нее мы поместим все наши обиды и горести и огорчения. Мы всегда будем радостными, добрыми и сильными. А теперь откройте глазки и улыбнитесь друг другу.

«ШТАНГА»

Цель: развитие умения снимать мышечные зажимы.

Содержание. «Сейчас мы с вами будем спортсменами-тяжелоатлетами. Представьте, что на полу лежит тяжелая штанга. Сделайте вдох, оторвите штангу от пола на вытянутых руках, приподнимите ее. Очень тяжело. Выдохните, бросьте штангу на пол, отдохните. Попробуем еще раз».

Вариант 2

Цель: развитие умения расслаблять мышцы рук и спины, дать возможность ребенку почувствовать себя успешным.

Содержание. «А теперь возьмем штангу полегче и будем поднимать ее над головой. Сделаем вдох, подняли штангу, зафиксировали это положение, чтобы судьи засчитали вам победу. Тяжело так стоять, бросьте штангу, выдохните».

«ШАЛТАЙ-БОЛТАЙ»

Цель: развитие умения расслаблять мышцы тела.

Содержание. Педагог предлагает детям поставить один маленький спектакль. Он называется «Шалтай-болтай».

Шалтай-болтай

Сидел на стене

Шалтай-болтай

Свалился во сне.

(С. Маршак)

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

Расслабьтесь. Ура! Вы все чемпионы. Можете поклониться зрителям, вам все хлопают, поклонитесь еще раз как чемпионы».

«СОСУЛЬКА»

Цель: расслабить мышцы рук

«Ребята, я хочу загадать вам загадку:

У нас под крышей

Белый гвоздь висит,

Солнце взойдёт,

Гвоздь упадёт (В. Селиверстов)

Правильно, это сосулька. Давайте представим, что мы с вами артисты и ставим спектакль для малышей.

Диктор (это я) читает им эту загадку, а вы будете изображать сосульки. Когда я прочитаю первые две строчки, вы сделаете вдох и поднимете руки над головой, а на третью, четвёртую – уроните расслабленные руки вниз. Итак, репетируем...

А теперь выступаем. Здорово получилось!»

"ЛЕТНИЙ ДЕНЕК"

Проходит релаксация под звучание спокойной музыки:

- Я на солнышке лежу,

Но на солнце не гляжу.

Глазки закрываем, глазки отдыхают.

Солнце гладит наши лица,

Пусть нам сон хороший снится.

Вдруг мы слышим: бом-бом-бом!

Прогуляться вышел гром.

Гремит гром, как барабан.

Не дает поспать нам он.

Игра «ВИНТ»

Цель: формирование умения снимать мышечные зажимы в области плечевого пояса посредством подвижной игры

Ход игры: "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!"

«ЛИСТОЧЕК ПАДАЕТ»

Цель: развивать у детей умение сотрудничать.

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

«ДЕРЕВО»

Психолог говорит:

- Лежало в земле маленькое семечко (дети сидят на корточках, обхватив руками колени). Земля пропиталась водой, и семечко стало набухать (медленно разводят руки в стороны, распрямляют спину). Вот оно лопнуло, и появился маленький росток (складывают ладошки вместе, поднимают их вверх). Росток пробил землю (вытягивают руки со сложенными вместе ладошками вверх) и начал расти, устремляясь к солнцу (встают, высоко подняв руки со сложенными вместе ладошками). Выросло большое дерево (тянутся) с сильными корнями,

"ГРОЗА"

Цель: расслабить мышцы рук и ног, развивать пластику.

Дети становятся в круг. Воспитатель говорит детям, что пред грозой обычно очень тихо, и просит детей замереть.

Затем слышатся отдаленные тихие звуки: дети трут ладошку о ладошку.

Звуки постепенно усиливаются: дети хлопают в ладоши, вначале тихо, потом громче.

Вот уже слышна гроза: дети топают ногами. Гроза в разгаре: дети громко топают ногами и хлопают в ладоши.

Но вот гроза начинает убывать: все движения

крепким стволом (напрягают ноги и туловище), расправило свои ветки (разводят руки в стороны). Распустились на ветках почки (растопыривают пальцы). Вдруг налетел сильный ветер, дерево согнулось (нагибаются, свесив вниз руки). Но вот вновь выглянуло солнце, дерево расправило свои ветви и потянулось вверх, к солнышку (распрямляют спину, поднимают руки, встают на носочки, тянутся вверх).

в обратном порядке.

«СНЕГОВИК»

Представьте, что каждый из вас только что слепленный снеговик. Тело твердое, как замерзший снег. Пришла весна, пригрело солнце, и снеговик начал таять. Сначала «тает» и повисает голова, затем опускаются плечи, расслабляются руки и т. д. В конце упражнения ребенок мягко падает на пол и изображает лужицу воды. Необходимо расслабиться. Пригрело солнышко, вода в лужице стала испаряться и превратилась в легкое облачко. Дует ветер и гонит облачко по небу.

«УХОДИ, ЗЛОСТЬ, УХОДИ!»

Цель: выражение негативных эмоций приемлемым способом, снятие психоэмоционального напряжения.

Материалы: несколько подушек, успокаивающая музыка.

Описание. Играющие, ложатся на ковер по кругу. Между ними подушки. Закрыв глаза, они начинают со всей силой бить ногами по полу, а руками по подушкам с громким криком «Уходи, злость, уходи!» Упражнение продолжается 3 минуты, затем участники по команде взрослого ложатся в позу «звезды», широко раздвинув ноги и руки, и спокойно лежат, слушая музыку 3 минуты.

«ВЕСЕЛИМСЯ — ОТДЫХАЕМ»

Цель: снижение излишней двигательной активности, психоэмоционального и мышечного напряжения.

Описание игры

Педагог читает стихотворение.

Дети выполняют движения в соответствии с содержанием текста: вначале прыгают или танцуют, затем замедляют и останавливают движения.

Мы играли, танцевали,

Веселились, чуть устали,

Глубоко вдохнуть нам нужно,

Сделаем мы это дружно:

Глубоко вдохнули — раз,

Глубоко вдохнули — два,

Глубоко вдохнули — три,

Дышится легко внутри.

Исчезает напряжение,

Успокоили движенья.

В заключение дети успокаивают движения, присев на колени и расслабляя мышцы рук, спины, шеи.

"ПРЕВРАЩАЛКИ"

Озорные «превращалки» предлагаю я начать, Поскорее всем ребятам надо коврик выбирать. Вот удобно мы легли, дышится легко внутри.

Приготовились играть:

раз, два, три, четыре, пять...

Мы железные игрушки, раз-два, раз-два-три

А сейчас мы все подушки

с мягкой ватой внутри...

Так приятно расслабляться,

в чудо-вату превращаться.

А сейчас мы крепыши — твердые карандаши.

Карандаш вдруг растворился

и в пушинку превратился...

Пушинка легкость дарит нам:

и большим, и малышам...

Мы — сосульки ледяные, мышцы крепкие

такие,

А сейчас мы все снежинки, легкие,

словно пушинки...

Так приятно расслабляться

и в снежинку превращаться...

«Превращалки» завершаем

и минутку помечтаем...

Улыбаемся, встаем,

на место коврики несем.

"ПРУЖИНКА"

Мы в пружинку поиграем,
Раз, два, три, четыре, пять
(дети активно приседают),
А теперь все затихаем:
Раз, два, три, четыре, пять...
(дети спокойно ложатся на коврики).

Мышцы мягкие, как вата,
Дышат ровно все ребята,
Дышим ровно и легко,
Спит пружинка глубоко.

Комментарий: в процессе игры психолог (педагог) акцентирует внимание детей на умении расслабляться.

Для этого в завершение игры взрослый использует легкие, спокойные прикосновения «волшебными предметами», помогая детям расслабить мышцы и успокоить двигательные и эмоциональные реакции. Можно использовать «волшебные предметы», поощряя детей, которым полностью удалось расслабиться.

"ЛОВИМ КОМАРОВ"

Цель: снять мышечное напряжение с кистей рук, дать возможность гиперактивным детям подвигаться в свободном ритме и темпе.

Ход игры: скажите детям: "Давайте представим, что наступило лето, я открыла форточку и к нам в группу налетело много комаров. По команде "Начали!" вы будете ловить комаров. Вот так! Педагог в медленном или среднем темпе делает хаотичные движения в воздухе, сжимая и разжимая при этом кулаки. То поочередно, то одновременно. Каждый ребенок будет "ловить комаров" в своем темпе и в своем ритме, не задевая тех, кто сидит рядом. По команде "Стой!" вы садитесь вот так: педагог показывает, как надо сесть (на свое усмотрение). Готовы? "Начали!"... "Стоп!" Хорошо потрудились. Устали. Опустите расслабленные ноги вниз, встряхните несколько раз ладонями. Пусть руки отдыхают. А теперь — снова за работу!"

"ЛИМОН"

Опустить руки вниз и представить себе, что в правой руке находится лимон, из которого нужно выжать сок. Медленно сжимать как можно сильнее правую руку в кулак. Почувствовать, как напряжена правая рука. Затем бросить "лимон" и расслабить руку:

- Я возьму в ладонь лимон.
Чувствую, что круглый он.
Я его слегка сжимаю
— Сок лимонный выжимаю.
Все в порядке, сок готов.
Я лимон бросаю, руку расслабляю.

Выполнить это же упражнение левой рукой.

"Пара"

(попеременное движение с напряжением и расслаблением рук).

Стоя друг против друга и касаясь выставленных вперед ладоней партнера, с напряжением выпрямить свою правую руку, тем самым сгибая в локте левую руку партнера. Левая рука при этом сгибается в локте, а у партнера выпрямляется.

Какой сегодня чудный день!
Прогоним мы тоску и лень.
Руками потрясли.
Вот мы здоровы и бодры.

ТЕРАПЕВТИЧЕСКИЕ СКАЗКИ



8. ТЕРАПЕВТИЧЕСКИЕ СКАЗКИ

Если ребенок слишком возбужден, не стоит выбирать для чтения длинную сказку: он не сможет дослушать ее до конца, и она будет ему непонятна. Таким детям рекомендуется читать **короткие, динамичные сказки, в которых задействовано небольшое количество персонажей.**

Перед тем как рассказать заключительную часть сказки, следует предложить ребенку подумать, чем, по его мнению, она закончится, и объяснить почему.

Сказки, используемые для чтения, могут быть сокращенными, дополненными взрослым или самим ребенком.

В зависимости от характера ребенка и воспитательных задач можно самим придумать сказку, а также попросить ребенка придумать ее конец или начало.

«Потерялся ШШШШШ!»

Направленность: контроль поведения.

Жил-был на свете ШШШШШ. Он был добрым, тихим и спокойным. Но вот как-то раз он пропал. Нашла его одна очень послушная девочка и убрала в шкаф. Девочка решила написать объявление о своей находке и развесить его по всему городу. Прохожие останавливались и читали: «Найден ШШШШШ. Хозяину просьба позвонить по телефону 123-23-23 или прийти ко мне домой». А ниже стояла подпись: «Послушная девочка».

Мимо читающих объявление пробежала собака. Она залаяла, увидев толпу людей. «ШШШШШ!» - сказали ей прохожие, и собака убежала.

После того, как жители прочитали объявление девочки, переполошился весь город. Прочитав его, повар побежал на кухню, чтобы проверить, не его ли ШШШШШ вырвался из кастрюль и чайников. Нет, с его ШШШШШ ничего плохого не случилось.

Затем объявление увидел артист. В его выступлении ШШШШШ встречался всего один раз и он, свернувшись клубочком, мирно дремал в портфеле артиста.

Машинисту тоже попалось на глаза объявление. Он испугался, что это его паровоз потерял ШШШШШ, и что теперь он не сможет возить людей. Но и паровозное ШШШШШ тоже было на месте.

А в это время в одном из домов этого города мама никак не могла успокоить своего сына. Он прыгал, бегал, кричал. Когда же мама попыталась сказать ему: «ШШШШШ, тише!» - у нее ничего не получилось. Мама была расстроена и не знала, что ей делать. «Может, мой сын заболел?» - подумала она и пошла за доктором.

На автобусной остановке она случайно увидела объявление девочки, прочитала его и воскликнула: «Ой, да это же я потеряла ШШШШШ!» Она скорее побежала к послушной девочке домой. Как только ШШШШШ вернулся к маме, мальчик сразу же успокоился и ушел играть в свою комнату. Мама была просто счастлива. Она приготовила праздничный ужин и пригласила на него послушную девочку, которая нашла ШШШШШ. Ужин прошел весело и интересно. Послушная девочка очень хорошо вела себя за столом, и все другие дети старались быть похожими на нее. А если мальчик начинал шуметь, мама говорила ему: «ШШШШШ! Не шуми, пожалуйста!» И мальчик успокаивался, боясь, что ШШШШШ вдруг опять потеряется, и его мама снова станет грустной.

«ПОДРУЖКИ»¹

Направленность: агрессивное поведение, трудности в общении.

Жили-были в море две волны: Большая волна и Маленькая волна. Они были очень дружными и поэтому все делали вместе. А вот характеры у них были совсем разные. Все боялись Большую волну:

¹ Царева Ю.В. Коррекция поведенческих нарушений у детей: Сборник упражнений и игр. — М.: Книголюб, 2008. — 48 с.

она была грозная и могла и потопить корабль, и разрушить скалу. Она любила Маленькую волну и сдерживала свой свирепый нрав, только находясь рядом с ней. А Маленькая волна была добрая, дружелюбная и ласковая со всеми. Она помогала рыбкам плавать, тихонько плескалась у берега, останавливала разбушевавшуюся Большую волну.

Однажды Большая и Маленькая волны играли около берега, на котором сидел мальчик и ел мороженое. «И я тоже съела бы сейчас мороженого», - мечтательно сказала Маленькая волна. «Сейчас ты его получишь!» - ответила Большая. Она с разбегу налетела на берег и вымыла из рук мальчика стаканчик с мороженым. Мальчик начал плакать, и Маленькой волне стало так его жаль, что она решила вернуть мороженое: тихонько подкатила его к берегу. А Большой волне так понравилось пугать людей, что она начала набегать на берег и смывать все, что на нем находилось. Она высоко поднималась и наблюдала, как люди убегают с пляжа. И даже Маленькая волна не могла ее успокоить.

Большая волна стала отходить для разбега все дальше и дальше, пока случайно не перелетела через скалы и не оказалась в узкой лощине между ними. Как ни билась она о скалы, сколько пены ни пускала, никак не могла оттуда выбраться. «Помогите! - кричала она. - Помогите!». Маленькая волна плескалась с другой стороны скал и не знала, как помочь своей подруге.

Сначала она бросилась за помощью к проплывающему мимо кораблю. «Помоги! - попросила она. - Моя подружка Большая волна попала в лощину». «Нет, - ответил ей корабль, - я не буду ей помогать. Она много раз нападала на меня, пыталась перевернуть и утопить». И корабль уплыл.

Вдруг Маленькая волна увидела свою знакомую - это была Утка. «Уточка! - попросила волна. - Помоги, пожалуйста, моей подружке - она попала в лощину и никак не может выбраться». «Нет! - ответила Утка. - Я видела, как она отняла у мальчика мороженое, а потом распугала всех людей на берегу. Вот если бы помощь нужна была тебе, то я бы с удовольствием помогла», - сказала Утка и уселась на скалу.

«Ну что ж, - подумала Маленькая волна, - если никто не хочет помочь моей подружке, мне самой придется это сделать», - и она стала биться о скалу в надежде, что сможет пробить хотя бы маленькую щелку. Она трудилась весь день и всю ночь и очень сильно устала, но все было напрасно.

Утром следующего дня Утка, наблюдавшая за Маленькой волной, сжалилась над ней: «Я вижу, как ты хочешь помочь своей подружке, Маленькая волна. Видно, для тебя это действительно важно. Ладно, я помогу Большой волне. Но пусть она пообещает, что больше не будет обижать корабли, людей и животных».

«Хорошо, - ответила Большая волна, - я научусь быть ласковой и буду стараться вести себя хорошо». Тогда Утка показала Большой волне узкий незаметный проход между скал, по которому она и перетекла обратно в море. Большая волна и Маленькая волна обнялись: они очень обрадовались, что все закончилось хорошо и что они снова смогут плавать вместе. Подружки поблагодарили Утку и уплыли подальше от этих скал.

И с тех пор море, в котором живут Большая волна и Маленькая, считается самым спокойным и безопасным морем на свете.

«МАЛЕНЬКИЙ МЕДВЕЖОНОК»

Направленность: трудности в общении, контроль поведения.

Это случилось в одном детском саду, в который ходили разные лесные зверушки. Каждое утро лес просыпался от теплых лучей солнышка, согревающих землю, а песни птиц будили лесных зверушек, и родители вели их в лесной детский садик.

Недалеко от этого детского сада жил Медвежонок. Никто из зверей с ним не дружил, потому что он со всеми дрался. «Все хотят меня обидеть, сделать мне плохо. Мне надо защищаться, потому что, если я не буду драться, другие зверята будут меня обижать», — так думал Медвежонок.

Ему было грустно всегда быть одному, и вот однажды он отправился погулять. Ходил он, ходил и пришел к детскому садику, где играли зверята.

— Смотрите, к нам идет Медвежонок. Может, он будет нашим новым другом, — сказала Белочка.

— Но посмотрите, — закричал Зайчик, — он сжал кулаки и собирается с нами драться!

Медвежонок не слышал разговора зверят и, все сильнее сжимая кулаки, думал: «Они договариваются о том, чтобы начать меня обижать, и мне придется защищаться».

— Мы хотим с ним дружить, а он хочет с нами драться, — закричали зверята.

— Мы будем защищать себя!

И они побежали к Медвежонку.

Медвежонок, увидев подбегающих зверят, очень испугался. Он еще сильнее сжал свои кулаки и приготовился драться.

— Эх ты! Мы хотели с тобой дружить, а ты хочешь с нами драться, — сказали зверята.

— Мы думали, ты наш новый друг, а ты... — закричали они. — Мы не будем с тобой дружить!

И они оставили Медвежонка одного. Медвежонок почувствовал, что ему стало очень стыдно за то, что он хотел драться с этими зверятами. Грусть переполнила сердце Медвежонка, и он заплакал. Ему стало очень плохо от того, что его все боялись и у него не было друзей. «Что же мне делать, как подружиться со зверушками?» — думал Медвежонок. И вдруг увидел, что кулаки у него до сих пор сжаты и на них каплют слезы. «Я понял, мне надо разжать кулаки, ведь, наверное, из-за них зверята подумали, что я буду с ними драться!» — решил Медвежонок.

На следующий день Медвежонок пришел к зверятам в детский садик и не стал сжимать свои кулаки. Зверята увидели, что он не хочет драться, и решили с ним дружить. Медвежонок и зверята стали вместе играть в разные веселые игры, петь песни и танцевать. Они смеялись и рассказывали друг другу интересные истории. А Медвежонок, играя со зверушками, думал: «Я больше никогда не буду без причины сжимать свои кулаки и драться, потому что другие зверята и не думали обижать меня. Как хорошо, что я разжал свои кулаки и понял сам, что плохо быть драчуном!». И от этой мысли Медвежонок почувствовал себя отлично.

После чтения предложите ребенку ответить на вопросы:

- Почему Медвежонок думал, что все его хотят обидеть?
- Так ли это было на самом деле?
- Почему зверята в детском саду сказали Медвежонку, что они не будут с ним дружить?
- Из-за чего они так подумали?
- Что помогло Медвежонку подружиться со зверятами?
- Что еще ты ему посоветуешь?

"СКАЗКА ПРО ЗАЙЦА-ЗАБИЯКУ" (для драчливых детей)

Направленность: контроль поведения, взаимоотношения в коллективе.

Однажды Зайцу приснился удивительный сон. Увидел он свой родной лес, знакомых зверей и птиц. Только одно было удивительно - все они его боялись.

- Смотрите, - говорит лиса. - Вон идёт великий Заяц. Он победил меня вчера, и теперь я должна каждый день приносить ему на завтрак капусту.

- Да-да, - соглашается волк. - Это самый великий Заяц. Меня он тоже победил, и теперь я должен каждый день на обед приносить ему морковь!

- Точно, это величайший в мире Заяц! - ревет медведь. - Он меня вчера так побил, что теперь я должен каждый вечер приносить ему на ужин мёд! Иначе он меня вообще из леса выгонит!

- Смотрите все - вон идёт великий и могучий Заяц! -стрекотали сороки.

- Великий, великий, - поддакивали белки.
- Вели-КВА-лепный, вели-КВА-лепный, - квакали лягушки.
А Заяц вышагивает по тропинке, гордо задрал голову, и расталкивает всех встречных.
Видит - под кустом малины спит медведь. Заяц подошёл к нему да как даст ему лапой. Медведь так и покатился кувырком!
- Не смей есть мою малину, косолапый, - закричал вслед ему Заяц.
Идёт он дальше, а у речки сидит волк, рыбу ловит. Подошёл к нему Заяц да как ударит волка по спине. Волк бултых в воду! Сидит и вылезать боится.
- Не смей в моей речке рыбу ловить, - погрозил ему кулаком Заяц.
Поскакал Заяц дальше, а навстречу ему лиса с лукошком яблок. Увидала Заяца, издали кланяться начала. Но Косой все равно лукошко у неё отобрал, а саму рыжую ещё и побил:
- Не смей в моём лесу яблоки собирать! Шёл он, шёл по лесу... и проснулся. Потянулся Заяц, выглянул в окошко и думает:
- И чего я раньше всех боялся? Надо показать, кто в лесу хозяин!
Вышел он на опушку да как закричит:
- Берегитесь, звери! Это я, великий Заяц, проснулся!
- Хи-хи-хи, - тоненько захихикали белочки.
- Ха-ха-ха, - басовито захохотал старый кабан.
- Ах, смеетесь! Ну, я вам сейчас покажу! - воскликнул Заяц и сердито затоптал по тропинке.
Смотрит - а навстречу ему ёжик торопится, на спинке грибы несёт.
- А ну-ка, отдавай мои грибы! - крикнул Заяц да как стукнет ёжика, и сам тут же заплакал. - Ой-ой-ой! Какой ты колючий!
- А ты приставучий! - ответил ёжик. - Зачем дерёшься? Если тебе нужны яблоки, то иди и собирай сам!
- Но я же великий и могучий Заяц, меня все боятся и уважают!
- Ты глупый! - ответил ёжик. - Никто тебя не боится. Драчунов не любят и не уважают!
- Что же делать? - спросил Заяц.
Но ёжик его уже не слышал. Он побежал по тропинке дальше по своим делам.
Грустный-прегрустный побрел Заяц домой.
- Ух! - ухнула старая мудрая сова. - Уважают не за силу, а за добрые дела!
- Глупости, - махнул лапкой Заяц.
Не доходя до поляны, на которой стоял его домик, он вдруг услышал чьи-то жалобные всхлипывания.
- Эй, кто там? - крикнул Заяц.
- Это я, медвежонок! - раздалось из кустов.
Заяц раздвинул густые ветки и увидел маленького медвежонка. Его лапка застряла между корней старого дуба, и малыш никак не мог освободиться.
- Эх ты, глупыш! Сейчас я тебе помогу, - сказал Заяц и начал ломать старые сучья.
Как только медвежонок освободился, он радостно запрыгал вокруг Заяца и запел:
*Ты теперь мой лучший друг!
И пусть знают все вокруг:
Ты великий и могучий,
Самый смелый, самый лучший!*
Заяц засмутился, а потом спросил:
- Ты, и правда, так думаешь?
- Конечно! - воскликнул медвежонок.
- Заяц - лучший друг медвежонка! Заяц спас медвежонка! Заяц - герой! - застрекотали сороки и понесли новость по лесу.
- Вот видишь! - сказала Заяцу сова. - Теперь тебя будут уважать не во сне, а наяву. И вовсе незачем драться для этого! Я же говорила: уважают не за силу, а за добрые дела!

«СКАЗКА О ПРОПАВШЕЙ УЛЫБКЕ» (Д. Трушина)

Жили-были где-то далеко мама Катя и дочка Сашенька. И было дочке три с половиной года. Росла Сашенька очень хорошей девочкой, и все её любили. Особенно когда она улыбалась. Казалось, даже солнышко светит ярче. Все и всегда радовались этой девочке, и всё ей было можно. Но вот что из этого получилось.

Как-то осенью пошли мама с Сашенькой гулять в парк. Вдруг Саша увидела, что недалеко продается мороженое, и требовательно сказала: «Хочу мороженого! Купи!». Но мама Катя не захотела покупать: «У тебя горлышко немножко красное, ты можешь опять заболеть», - сказала она. Саша не привыкла, что ей отказывают, разозлилась и громко сказала: «Ты нехорошая, плохая мама!» - а лицо у неё стало противным и капризным.

Рядом на скамейке сидела старушка, с виду обыкновенная, совсем как твоя бабушка. Не выдержала она и сказала девочке: «Разве можно так говорить с мамой!» Но девочка ей ответила: «Не твое дело, бабка! Моя мама, что хочу, то и говорю!» А бабушка эта была не просто старушка, а фея - не злая и не добрая, а очень справедливая. И решила она проучить девочку, чтобы она больше никогда не обижала свою маму. Она направила свой волшебный зонтик на Сашу и прошептала волшебные слова:

*«Кто обидит свою маму,
станет злым и некрасивым,
Но когда ты станешь лучше,
расколдую я тебя...»*

Расстроенная таким невежливым Сашиным поведением, мама Катя ничего не заметила и повела дочку домой. А Сашенька разучилась смеяться и улыбаться.

Повела мама дочку гулять. Все дети играют, смеются, а Саша рядом стоит, грустная-грустная...

Повёз папа дочку в цирк. По арене бегают веселые клоуны, смешат публику, дети веселятся, хлопают в ладоши, а у Сашеньки ротик совсем не хочет улыбаться. И какая-то она некрасивая, сердитая. Забеспокоились родители - что с ребёнком случилось? Стали они ей рассказывать веселые стихи и сказки, стали сами смешить дочку - а она, как Несмеяна, грустит и плачет.

Прошла зима. Однажды весной мама снова повела Сашу гулять в парк. Сели они на скамейку, на которой уже отдыхал какой-то старичок. Наверное, тоже волшебный. Сашенька сидит, скучает, из глаз слезы катятся. «Почему Ваша девочка такая грустная?» - тихонько спросил старичок у мамы Кати. Мама вздохнула и рассказала, что раньше дочка была веселая, но однажды обидела маму и разучилась веселиться и улыбаться. «Вашему горю можно помочь», - сказал старичок. - «Пусть девочка научится делать добрые дела - улыбка и вернется».

Решила девочка делать добрые дела, а как - не знает. «Мама, научи, как делать добрые дела», - попросила она маму. И стала мама ей подсказывать.

Однажды на прогулке какой-то малыш упал и заплакал. Саша подбежала к нему, подняла с земли, отряхнула одежду и руки и сказала: «Не плачь, все пройдет». Мама малыша сказала ей, что она умница. И Сашенька немного улыбнулась. В другой раз девочка сама взяла тряпку и вытерла колеса велосипеда после улицы. Папа очень удивился и похвалил дочку - и ещё немножко вернулась к Саше улыбка. Девочка очень старалась - помогала маме мыть посуду, убирала на место свои игрушки, делилась с малышами в песочнице формочками и всегда говорила только хорошие слова. Мама очень радовалась, глядя на Сашеньку, но улыбка пока не возвращалась насовсем, а только на минуточку.

Когда Саша и мама гуляли в парке, неожиданно встретила та самая старушка, которая заколдовала девочку. Но Саша теперь стала хорошей и поздоровалась со старушкой. «Как тебя зовут?», - спросила фея. «Саша», - ответила девочка. - «А Вас как зовут?». «Марья Ивановна». Мама тоже познакомилась с феей и рассказала ей о Сашиной беде, о том, что пока не возвращается Сашина улыбка. Старушка спросила, не обижает ли девочка маму и папу. «Никогда!» - сказала мама. Фея поняла, что Саша опять стала хорошей девочкой, и решила расколдовать её. Она сказала Саше: «Сейчас к тебе вернется твоя улыбка, но не забывай, что она иногда теряется». С этими словами фея направила на девочку свой волшебный зонтик и прошептала волшебные слова:

«Стала, Саша, ты хорошей,

Любишь всех и помогаешь.

И за это, Александра,

Расколдую я тебя...»

Так улыбка вернулась на красивое Сашино личико. А мама, прощаясь, тихо шепнула старушке: «Спасибо!»

«ЛЬВЕНОК В ШКОЛЕ»

Направленность: взаимоотношения в коллективе.

В одном лесу жила семья львов папа, мама и два львенка, один постарше, другой помладше. Львиная семья была дружная и в лесу уважаемая. Все звери в лесу ценили льва-отца за мудрость и смелость. Маму-львицу любили за ее доброту и мягкость. Старшего львенка уважали за спокойный нрав и выдержку. А младшего львенка еще полюбить не успели, потому что он по лесу один не гулял и с другими лесными жителями общался редко.

Пришло время младшему львенку идти в школу.

— Наконец-то другие зверята узнают и полюбят меня как папу, маму и брата, — мечтал маленький львенок, — пойду в школу и заставлю всех себя уважать.

С первого дня в школе львенок добивался уважения одноклассников. Бросит в белочку шишку и спрашивает: «Кто самый меткий? Кто самый сильный?» Повалит на землю медвежонка и радуется: «Я — самый ловкий, я — самый сильный». Ударит слоненка книжкой по голове и кричит от восторга: «И тебя победил. Я в классе самый сильный».

Прошло две недели, только никто из одноклассников не хотел с львенком дружить. Грустно стало львенку, пришел он домой и спрашивает старшего брата:

— Почему никто со мной не дружит? Почему звери меня не уважают, как тебя? Молчит старший брат. Спокойно наблюдает из-за куста за молодым козленком, который на полянке пасется. А маленький львенок все вокруг брата бегает, то за ухо укусит, то за хвост потянет:

— Скажи, почему меня никто не уважает, никто не хочет со мной дружить? Я же сильный, самый сильный в классе! Я же сын царя зверей!

— Царская сила не в том, чтобы кулаками размахивать да одноклассников обижать. Царская сила в выдержке и в спокойствии. Вот ты бегаешь вокруг меня, мелькаешь перед глазами, как суетливая муха, а я глаз не отвожу от козленка. Сила моя в выдержке и в спокойствии. За то меня другие звери уважают, что ни на кого напрасно не кидаюсь.

Послушал маленький львенок старшего брата и пошел к маме-львице:

— Скажи, мама, почему меня никто не уважает, никто не хочет со мной дружить? Я же сильный, самый сильный в классе! Я же сын царя зверей!

Обняла львица своего сыночка, лизнула его нежно и шепнула на ушко: — Любимый мой котенок, ты же нежный и ласковый. Сила твоя царская в доброте. Если будешь к другим зверятам внимательным и добрым, они все с тобой дружить захотят.

Маленький львенок для себя уже решил: «Буду спокойным и сдержанным, буду добрым и внимательным». Но вдруг задумался: «А для чего мне тогда царская сила?» С этим вопросом маленький львенок побежал к отцу.

— Сказал мне старший брат, что сила царская в выдержке и спокойствии. Мама сказала, что моя сила в доброте. А для чего мне тогда царская сила, для чего мне мускулы, когти и острые зубы? — спрашивает львенок отца.

Посмотрел царь зверей на своего сына, положил тяжелую львиную лапу ему на плечо и мягким голосом произнес:

— Правы и мама, и брат. Сила царская нужна не для того, чтобы других зверят обижать. Будешь спокойным и добрым, одноклассники тебя полюбят и будут с тобой дружить. А мускулы нужны, чтобы выигрывать спортивные соревнования. А когти и острые зубы необходимы, чтобы защищать младших и слабых.

Обрадовался львенок, что раскрылась ему царская тайна. Он знал, теперь у него обязательно будут друзья, а одноклассники будут его уважать и любить, как все звери в лесу уважают и любят папу, маму и брата.

СКАЗКА ПРО «ГОРЯЧИЙ ЧАЙНИК АРЧИ» (А. Бондаренко).

Направленность: контроль агрессии.

Жил себе, не тужил чайник Арчик в магазине. Такой хорошенький с ручкой и носиком, весь беленький, пузатенький. И вот однажды его купили. Принесли в дом, помыли, наполнили свежей водичкой и поставили на огонь. Арчику очень все это понравилось. Ему понравились люди, ему понравились сковородки и кастрюли, которые стояли рядом. Он сразу полюбил это место — кухню. Чайнику еще в магазине рассказывали о том, что в нем будут кипятить воду и заваривать ароматный чай. Что люди не могут без чайника, что все хотят с ним дружить.

Тут внутри Арчика стало что-то происходить — все колотилось и булькало, он стал очень горячим. Крышка стала подпрыгивать, а из носика стал идти оглушающий свист. Наш чайник испугался и стал разбрызгивать воду во все стороны. Он разозлился на все на свете, что делают с ним такое непонятное и страшное. Арчик плевался, ругался на своих новых друзей. Он был в ярости.

Люди подбежали к нему, но из-за горячих брызг не могли помочь. Все стали волноваться и хвататься за головы. Кричали: «Нельзя же так! Успокойся!» Но Арчика это все только больше злило и он больше плевался горячей водой.

Вдруг наш чайник почувствовал, что плеваться ему уже нечем и оглушающий свист стал тише. Люди быстро подбежали и выключили под ним огонь. Арчику сразу стало легче. Он уже не злился и не плевался. Но, к сожалению, воды в нем не осталось и теперь не из чего было сделать ароматный чай.

Чайник отставили в сторонку и больше к нему никто не подходил. Арчику стало очень грустно, ведь он так мечтал о семье, друзьях. А из-за его поведения с ним не хотят общаться.

Самая большая и важная кастрюля спросила его: «Что случилось, чайник Арчик? Почему ты такой грустный?». Арчик ответил: «Со мной никто не хочет общаться, потому что я ругаюсь, разбрызгиваю воду и становлюсь очень горячим».

«Я могу тебе помочь, но и ты должен постараться» — ответила кастрюля. «Я сделаю все, что в моих силах» — сказал чайник. «Так вот, когда ты будешь снова закипать, начни петь веселую песенку. При этом держи крышку плотно закрытой, чтобы вода не разбрызгивалась. Тогда люди подойдут к тебе и выключат под тобой огонь. И ты сможешь подарить им ароматный чай» — сказала кастрюля.

На следующее утро к чайнику подошла хозяйка. Она долго рассматривала его со всех сторон, но все же решила налить воду и поставить на огонь. Через некоторое время Арчик опять почувствовал жар и бульканье, но теперь он знал, что с этим делать. Чайник пропел веселую песенку своим свистком. Милая женщина подошла и спокойно выключила огонь. Арчик понял в чем его предназначение. Он был этому рад. Арчик заблестел всеми своими пузатыми боками. К нему потянулись знакомиться кастрюли, сковородки, чашки и ложки. Все хотели пообщаться с новым другом.

«ПРО ЕЖИКА ВИТЮ»²

² "Лабиринт души: Терапевтические сказки". Под ред. Хухлаевой О.В., Хухлаева О.Е.

Направленность: трудности в общении со сверстниками.

В одном лесу под старой сосной жил в своей маленькой норке ежик Витя. Он был маленьким серым ежиком с кривыми лапками и множеством колючек на спинке. Вите очень плохо жилось в этом лесу. Никто из зверей не хотел дружить с ним.

- Посмотри, какой у меня красивый и пушистый хвост. Разве я могу дружить с такой серой колючкой как ты?- говорила Вите лиса.

- Ты слишком маленький, я случайно могу раздавить тебя одной левой,- бурчал медведь.

- Ты такой неуклюжий, ни попрыгаешь с тобой, ни побегаешь,- пищал зайка.

- У тебя же нет ни голоса, ни слуха. Лягушки на болоте - и те поют лучше тебя,- курлыкал ему прямо в ухо соловей.

Бедному ежику было очень обидно слышать такие слова. Витя подолгу сидел на берегу старого лесного пруда и смотрел на свое отражение в воде. "Ну почему я такой маленький, такой колючий, неуклюжий, почему у меня нет музыкального слуха?"- плакал он. Маленькие слезы ежика градом лились в пруд, но некому было даже пожалеть бедняжку. Витя так грустил и переживал из-за того, что никто не хотел с ним дружить, что, чуть было, не заболел.

Однажды утром Витя как обычно отправился на лесную поляну поискать грибов и ягод себе на завтрак. Ежик медленно брел по дорожке, погруженный в свои печальные мысли, как вдруг мимо него промчалась лиса и, чуть было, не сбила его с ног. Витя огляделся вокруг и увидел, что за лисой гонится охотник с ружьем. Ежику было очень страшно. "Охотник такой большой, а я та кой маленький",- подумал он. Но несмотря на страх Витя, ни минуты не раздумывая, свернулся клубочком и бросился охотнику под ноги.

Охотник споткнулся об острые колючки ежика и упал. Пока охотник поднимался на ноги, лиса уже успела убежать, а ежик поспешил спрятаться под куст. Там, дрожа от страха, Витя дождался пока охотник уйдет. Только под вечер, сильно хромя, ежик побрел к своей норке. Спасая лису, он повредил себе лапку, и теперь ему было очень трудно идти, потому что она сильно болела. Когда ежик наконец добрался до старой сосны, там его ждала лиса.

- Спасибо тебе, ежик. Ты очень смелый. Все в лесу испугались охотника и спрятались в свои норки. Никто не решился помочь мне, а ты не испугался и спас меня. Ты настоящий друг,- сказала лиса.

С тех пор ежик и лиса стали лучшими друзьями. Лиса заботилась о нем и приносила Вите лекарственные травы, грибы и ягоды, пока у него болела лапка, и ему трудно было ходить. Ежик быстро поправлялся, ведь теперь он был не одинок, теперь у него был настоящий друг.

Ведь настоящий друг - это не тот, у кого красивый хвост, великолепный голос или быстрые ноги. Настоящий друг - это тот, кто не бросит в беде и не отойдет в сторону, если тебе нужна помощь.

ВОПРОСЫ ДЛЯ ОБСУЖДЕНИЯ

За что было обидно ежику, почему он плакал?

Что изменило жизнь ежика?

Кто такой настоящий друг по мнению ежика? А как считаешь ты?

СКАЗКА «ЕЖИК» (М. Вехова)

Направленность: трудности в общении со сверстниками.

Однажды маленький ежик спросил маму:

- Какой я? Хороший? Или плохой?
- Хороший! Хороший! – закричала Лягушка. Ты мне хлопал в ладоши, когда я спела тебе песню «Ква-Ква».
- Плохой! Проворчала Лиса. Все лапы о него исколола...
- Не верьте Лисе! Он хороший! Через ручей меня на спине перевез, – сказал Муравей.
- Но большая полосатая Оса загудела:
- Плохой! Он меня с цветка на землю стряхнул!
- Неправда, Ежик – хороший! – крикнул Утенок. – Я в траве заблудился, а он меня к воде вывел.
- Ежик плохой! – не согласилась Белка. – Он у меня сушеный гриб утащил!
- Я спал, а ко мне Лиса подкрадывалась. Он ее прогнал! Хороший Ежик! – сказал Зайчонок.
- Он наступил на мою норку, крышу продавил, вот какой он плохой! – пропищала Мышка.

Педагог-психолог:

Ребята, кто же из лесных жителей сказал, что ежик хороший? (*Лягушонок, муравей, утенок, зайчонок.*) Почему они утверждают, что он хороший? А кто же из лесных жителей сказал, что ежик плохой? (*Лиса, оса, белка, мышка.*) Почему они считают его плохим? Что же получается: 4 ответа – хороший, 4 ответа – плохой. Какой же все-таки ежик? Давайте послушаем, какой же ответ дала ежику его мудрая мама-ежиха.

Прочитайте продолжение сказки:

- А все-таки, какой я? спросил Ежик маму.
- Когда обижаешь кого-нибудь, плохой, а когда делаешь что-то доброе хороший, – сказала мама.
- И все закричали:
- Правильно!

Обсуждение:

Ребята, вы согласны с маминым ответом? (*Да, согласны.*) Я тоже предлагаю вам подумать над этим вопросом и определить свое отношение к самому себе, как к вам относятся родители, воспитатели в детском саду.

10. РИТУАЛЫ ПРИВЕТСТВИЯ И ОКОНЧАНИЯ ДНЯ

Ежедневные ритуалы утреннего приветствия и окончания дня очень важны для создания в группе положительного эмоционального фона, атмосферы доброжелательности и защищенности, эмоционального комфорта, развития групповой сплоченности.

РИТУАЛЫ ПРИВЕТСТВИЯ	РИТУАЛЫ ОКОНЧАНИЯ ДНЯ
«Давайте поздороваемся». Участники группы стоят в кругу. Психолог предлагает поздороваться и называет различные способы: 1 хлопок - дети здороваются за руку; 2 хлопка - касаются друг друга плечиками; 3 хлопка - касаются спинками.	«Эстафета дружбы» Взяться за руки и передавать, как эстафету, рукопожатие. Начинает воспитатель: «Я передам вам свою дружбу, и она идет от меня к Маше, от Маши к Саше и т. д.. Я чувствую, что дружбы стало больше, так как каждый из вас добавил частичку своей дружбы. Пусть же она вас не покидает и греет. До свидания!»
Беседа «Кого нет?» Все встают в круг. Педагог называет присутствующих по именам, а затем говорит: - Хорошо, что вы здесь. А вы заметили, кто из ребят не пришел сегодня? Дети называют отсутствующих. - Жаль, что сегодня их нет, я буду без них скучать. А вы? Педагог предлагает детям обсудить ситуацию, а также возникающие при этом чувства.	«Программа хороших новостей» Дети отвечают на вопрос: «Что хорошего произошло с ними за прошедший день в детском саду?». Высказываются по кругу, передавая из рук в руки мяч (или другой привлекательный предмет). Желательно, чтобы каждый ребенок высказался и был услышан.
Я люблю наш детский сад В нём полным-полно ребят. Хорошо, когда мы вместе Настроение чудесней. Девочки (произносят ДА) Мальчики (произносят ДА)	Колокольчик озорной, Ты ребят в кружок построй. Собрались ребята в круг Слева – друг и справа – друг. Вместе за руки возьмёмся И друг другу улыбнёмся. Сегодня был хороший день. До завтра. Я буду вас ждать.
«Я делюсь с вами» Воспитатель: <i>«Я делюсь с вами своим хорошим настроением!»</i> Дети: <i>«Мы тоже!»</i> Воспитатель: <i>«Я дарю вам улыбку».</i> Дети: <i>«Мы тоже»</i> Воспитатель: <i>«Я вас люблю!».</i> Дети: <i>«Мы тоже!»</i> Воспитатель: <i>«Я вас обнимаю!».</i> Дети: <i>«Мы тоже»</i> Все обнимаются в едином кругу. Ваше настроение отличное? (ДА) Хорошего вам дня!	«Очень жаль нам расставаться» Очень жаль нам расставаться, Но пришла пора прощаться. Чтобы нам не унывать, Нужно крепко всех обнять
Здравствуй те, кто сегодня весел, Здравствуй те, кто грустит, Здравствуй те, кто общается с радостью, Здравствуй те, кто сердит. Все хорошего настроения!!	«Встретимся опять» Все дети дружно встают в круг, протягивают вперед левую руку “от сердца, от души” (получается пирамида из ладонек) и говорят традиционные слова: “Раз, два, три, четыре, пять – скоро встретимся опять!”.
Здравствуй правая рука — протягиваем вперёд, Здравствуй левая рука — протягиваем вперёд, Здравствуй друг - берёмся одной рукой с соседом,	«Наша добрая улыбка» Пусть наша добрая улыбка (руки прикасаются к уголкам губ)

Здравствуй друг — берёмся другой рукой,
Здравствуй, здравствуй дружный круг - качаем
руками.

Можем маленькими быть - приседаем,
Можем мы большими быть — встаём,
Но один никто не будет

Согреет всех своим теплом,
(руки прикладываются к сердцу)
Напомнит нам, как важно в жизни
(руки вперед, пальцы, как солнечные лучи)
Делиться счастьем и добром!
(руки в стороны)



Литература:

1. Гаспарова Г. Агрессивные дети // Дошкольное воспитание. – 1988 - №8.
2. Ключева Н. В., Касаткина Ю. В. Учим детей общению – Ярославль – 1996.
3. Кряжева И. Л. Развитие эмоционального мира ребенка – Ярославль – 1997.
4. Лютова Г. К. Моница Шпаргалка для взрослых. Психокоррекционная работа с гиперактивными, агрессивными, тревожными, аутичными детьми.
5. Осипова А. А. Общая психокоррекция – М – 2001.
6. Фопель К.: Как научить детей сотрудничать? Психологические игры и упражнения. Практическое пособие. М.: Генезис, 1998.