Содержание

Введение 4

Раздел I. Психологические игры и упражнения 7

Часть 1. «Я». *Упражнения, направленные на повышение самоуважения ребенка, развитие спонтанности* 8

Часть 2. «Мои трудности». *Упражнения, направленные на снижение у детей агрессивности и страхов* 30

Часть 3. «Я и другие». *Упражнения, направленные на улучшение взаимоотношений с окружающими* 44

Раздел II. Терапевтические сказки-метафоры 61

Раздел III. Методические материалы для проведения психологических занятий в детском саду и начальной школе 97

Часть 1. Эмоциональный блок. *Работа с эмоциями* 103

Часть 2. Когнитивный блок. *Работа с самосознанием* 126

Часть 3. Поведенческий блок. *Работа с ролевым поведением* 143

Заключение 154

Литература 155

Приложение 156

Введение

Предлагаемая книга — сборник психологических процедур (упражнений, игр и сказок), которые направлены на то, чтобы помочь ребенку понять себя, стать увереннее, наладить отношения с окружающими, снизить свою тревогу.

Воспитатели и учителя могут включать предложенные игры в уроки, что способствует повышению эмоционального тонуса детей, снимает утомление, повышает работоспособность.

Психологи могут использовать предлагаемые упражнения в групповых занятиях или на индивидуальных встречах. Эти упражнения могут послужить началом долгого совместного пути ребенка к самопознанию, укреплению своего Я.

Родители найдут в этой книге задания, которые можно выполнять с ребенком дома. Эти задания помогут родителям глубже понять своего ребенка, удивиться богатству и одновременно хрупкости его души. А некоторые игры можно использовать при организации праздника, причем не обязательно детского.

В книгу включена также программа психологической работы с детьми 5—9 лет, то есть воспитанниками старших и подготовительных групп детских садов и учениками 1—2 классов школы. Это — тренинговая программа, которая может быть использована как в коррекционных, так и в психопрофилактических целях. Программа адресована педагогам и психологам, работающим с детьми.

Какие ***трудности*** могут возникнуть при выполнении тех или иных заданий из этой книги? Есть ли тут какие-нибудь «подводные камни»? Безусловно. Прежде всего это возрастные особенности детей.

Дети 3—4 лет предпочитают подвижные игры. Они склонны к подражанию, поэтому будут стремиться повторять действия и движения ведущего, им трудно долго сидеть без движения, трудно удерживать внимание, поэтому не стоит надолго оставлять их в статичном состоянии. Нужно также помнить, что трехчетырехлетки легко перевозбуждаются, и не допускать этого.

Дети 5—6 лет уже способны к некоторому контролю своего поведения. Как правило, после нескольких занятий они могут описывать свои эмоциональные состояния, ненадолго включают-

ся в обсуждение интересующих их вопросов. Однако, безусловно, и они больше любят играть и двигаться, чем говорить. Каждому из них очень хочется быть лидером, поэтому они могут обижаться на ведущего, если им будет казаться, что их редко назначают водящими. В связи с этим имеет смысл выбирать водящих с помощью считалок.

Дети 7—8 лет способны выполнять словесные задания. С удовольствием рисуют и демонстрируют рисунки окружающим. Они уже достаточно глубоко анализируют свой внутренний мир, хотя такой анализ требует внешнего побуждения.

Дети 9—10 лет находятся в предподростковом возрасте. Они сами стремятся исследовать внутренний мир, зато гораздо менее открыты. Им трудно выполнять задания, требующие прикосновений к другим, особенно если это представители противоположного пола.

Обычно занятия проводятся один раз в неделю.

Продолжительность занятий определяется возрастом детей.

Самые младшие дети (***3—4 лет***) обычно могут работать не более 14—20 минут.

С дошкольниками ***5—6 лет*** можно проводить получасовые занятия, со ***школьниками*** — 45-минутные.

Возраст влияет также на ***оптимальное количество детей в группе:*** от 7—8 в случае, если вы работаете с дошкольниками, до 14—15, если со школьниками. Возраст определяет и то, каким образом предпочтительнее рассадить детей.

Дошкольников удобнее посадить «парашютиком», так, чтобы все могли хорошо видеть взрослого. Взрослый в этом случае занимает место «парашютиста». Самых маленьких лучше посадить на стульчики. Если их посадить на пол, они очень быстро расползутся в разные стороны.

Старшим дошкольникам можно предложить представить себя бусинками в ожерелье, сев на предварительно разложенную «парашютиком» по полу веревочку. При этом с ними разучивается правило о том, что во время занятий нельзя трогать веревку руками.

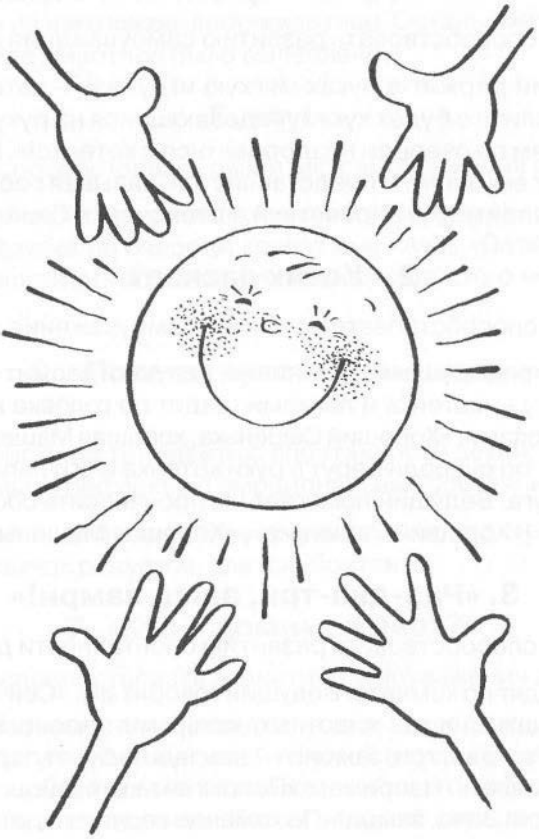
Школьники могут сидеть кругом. Если в группе более 15 человек (а такое встречается, если занятия проводятся с целым классом), допустимо оставить детей за партами.

Есть ли какие-то специальные требования к ведущему, использующему в своей работе предлагаемые процедуры? Главное условие успешности работы — это умение и желание ведущего играть с детьми. Хорошо, если он сам получает удовольствие от игры, не считая ее второстепенным и ненужным занятием, если он умеет заразительно смеяться, потому что смех и радость всегда стоят рядом с любовью. Профессиональный ведущий никогда не боится выглядеть в глазах детей смешным или недостаточно серьезным. Если все это у ведущего есть, то занятия с детьми обязательно будут успешными и эффективными. Дети будут кричать, что психология — это их любимый урок, а ведущий — любимый взрослый.

Мне трудно найти слова для того, чтобы выразить всю глубину благодарности моим удивительным коллегам — Перминовой Ю.Б. и Козловой Е.М. — за помощь в подготовке этой книги, студентам Московского открытого социального университета и факультета педагогики и психологии Московского педагогического государственного университета за большую помощь в нашей работе и созданные ими светлые и теплые сказки.

Спасибо всем им. А также вам, читающим эту книжку, спасибо!

Раздел I



ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ИГРЫ И УПРАЖНЕНИЯ

Часть 1. «Я»

УПРАЖНЕНИЯ, НАПРАВЛЕННЫЕ НА ПОВЫШЕНИЕ САМОУВАЖЕНИЯ РЕБЕНКА, РАЗВИТИЕ СПОНТАННОСТИ

С 3 лет

1. «Здравствуй, я котик!»

Цель ► способствовать развитию самоуважения детей.

Ведущий держит в руках мягкую игрушку — котенка (очень хорошо, если это будет кукла, надевающаяся на руку). Он предлагает детям по очереди поздороваться с котенком. Каждый ребенок жмет ему лапку и представляется, называя себя ласковым именем, например: «Здравствуй, котеночек, я Сашенька».

2. «Котик ласкает»

Цель ► способствовать развитию самоуважения детей.

Как и в предыдущем упражнении, ведущий держит в руках мягкую игрушку — котенка и лапками гладит по головке каждого ребенка со словами: «Хороший Сашенька, хорошая Машенька», и т.д. Затем дети по очереди берут в руки котенка и его лапками ласкают друг друга. Ведущий помогает им произносить соответствующие фразы («Хороший Сашенька», «Хорошая Машенька»).

3. «Раз-два-три, заяц, замри!»

Цель ► способствовать развитию спонтанности детей.

Дети ходят по комнате. Ведущий говорит им: «Сейчас вы будете превращаться в тех животных, которых я назову. Когда я дам команду: «Раз-два-три, замри!» — вам нужно будет перестать двигаться и замереть. Например: «Попрыгайте как зайцы. А теперь — «Раз-два-три! Заяц, замри!» По команде ведущего дети замирают в позе зайца. Для маленьких детей позу показывает сам ведущий, старшие дети придумывают позы самостоятельно. Дальше ведущий может спросить детей, не боятся

ли они превратиться в каких-нибудь больших зверей — волков, медведей, и после этого дать им команду «Раз-два-три! Медведь (волк), замри!».

4. «Превратись в пластилинчик»

Цель ► способствовать развитию спонтанности детей.

Ведущий выбирает одного ребенка, предлагает ему представить, что он кусочек пластилина и из него можно что-либо вылепить. Но для того, чтобы это сделать, сначала пластилинчик нужно размять. Ведущий разминает, растирает ребенка-пластилинчика и «лепит» из него какое-либо животное. Остальные ребята угадывают, какое животное было вылеплено.

5. «Ау!»

Цель ► способствовать развитию самоуважения детей.

Один ребенок поворачивается спиной к группе — он потерялся в лесу. Другие по очереди кричат ему «Ау!». «Потерявшийся» ребенок должен догадаться, кто его позвал, кто о нем позаботился.

6. «Покажи чувства язычком»

Цели ► способствовать развитию спонтанности детей;
► развивать рефлексию эмоциональных состояний.

Ведущий просит детей высунуть язычки, а затем показать всем, как язычок радуется, злится, боится.

7. «Кто в домике живет?»

Цель ► способствовать развитию самоуважения детей.

Дети «забираются» в домики — для этого каждый ребенок смыкает руки уголком над своей головой в виде крыши. Ведущий «стучится в каждый домик» со словами: «Кто-кто в домике живет?» Ребенок называет свое имя. Потом ведущий спрашивает каждого ребенка: «Что ты любишь больше всего?», «В чем ты самый-самый лучший?» и т.п., а ребенок отвечает на эти вопросы.

8. «Покажи чувства руками»

Цели ► способствовать развитию спонтанности детей;
► развивать рефлексию эмоциональных состояний.

Ведущий предлагает детям представить, что их руки стали живыми и могут радоваться, бояться, злиться и т.п. Затем дети, глядя на ведущего (он задает образец движений), показывают, как их руки прыгают по столу (радуются), толкают, кусают друг друга (злятся), сжимаются в комочки и дрожат (боятся).

9. «Посудный магазин»

Цель ► развивать фантазию и самоуважение детей.

Ведущий говорит детям, что он пришел в посудный магазин и хочет купить себе очень красивые вещи: ложку, вилку и ножик. Для этого он просит ребят превратиться в ложки (руки полукругом вверх), вилки (руки вверх уголком) и ножи (руки, сомкнутые вверху). Сначала все дети превращаются в один и тот же предмет, потом — в разные. Тогда ведущий может сказать, что все ложки, вилки и ножи в магазине такие замечательные, такие красивые, что лучшую и не выберешь, поэтому он ничего не будет покупать.

10. «Что подарили гости?»

Цель ► способствовать самовыражению детей.

Ведущий раскладывает на полу 3-4 большие игрушки. Одному ребенку завязывают глаза. Он должен догадаться, какие игрушки принесли ему в подарок гости, ощупывая их ногой. Младшие дети перед началом игры рассматривают игрушки, которые они потом будут ощупывать. Более старшие дети могут «узнавать ногами» незнакомые им ранее игрушки.

11. «Игрушечный магазин»

Цель ► способствовать самовыражению детей.

Ведущий выбирает несколько детей и «превращает» их в разные игрушки: машину, куклу, мячик, коляску и т.п. (при этом он шепчет на ушко каждому ребенку, в какую игрушку тот «превра-

щается»). Ребята изображают их, а остальные угадывают, во что они «превратились». В продвинутой группе можно предложить одному из детей ни во что «не превращаться», а, посмотрев на «игрушки», выполнить с ними какие-либо действия, например, погладить куклу, покатать машину и т.п.

12. «Пальцы-мышки»

Цель ► способствовать самовыражению детей.

Дети превращают свои пальчики в мышат и тихонько бегают ими по столу, потом по своей коленке, потом — по коленке соседа.

13. «Повторяй за мной»

Цель ► способствовать развитию самоуважения детей.

Детям предлагается, повторяя за ведущим, показать и погладить свои ножки, ручки, щечки, пальчики.

14. «Мы — солдаты»

Цель ► способствовать самовыражению детей.

Ведущий просит ребят представить себе, что они превратились в солдат, защищающих свою страну, и им нужно четко выполнять команды своего командира. Когда звучит команда «По коням!» — они должны громко топать, по команде «В разведку!» — шептать: «тсс», по команде «В атаку!» — кричать «ура!», по команде «За пулеметы!» — хлопать в ладоши.

С 4 лет

15. «Кто перед тобой — рассмотри в дырочку»

Цель ► способствовать развитию самоуважения детей.

В большом листе бумаги выщипывается дырочка диаметром 1 см. Дети по очереди подходят к дырочке, рассматривают через нее остальных и называют имена тех детей, которых они увидели.

16. «Имя шепчет ветерок»

Цель ► способствовать развитию самоуважения детей.

Ведущий просит детей представить, что с ними хочет подружиться... ветерок. Он зовет их по имени. Дети все вместе проговаривают имя каждого ребенка так, как это сделал бы ветерок, то есть тихонечко: «Ван-я-я, шур-шур-шур». Потом дети придумывают, как их мог бы позвать дождик или камешки на дороге.

17. «Капелька, льдинка, снежинка»

Цель ► способствовать самовыражению детей.

С помощью ведущего дети изображают капельку (руки вверху полукругом, свободные), льдинку (руки сомкнуты вверху, напряжены), снежинку (руки в стороны, свободные, очень мягкие).

18. «Потерялась девочка»

Цель ► способствовать развитию самоуважения детей.

Дети сидят в кругу, ведущий «делает объявление по радио»: «Внимание, внимание, потерялась девочка (мальчик)...» — и далее описывает внешность и одежду одного из детей. Тому, кто узнает себя, нужно громко крикнуть: «Это я себя нашла (нашел), в детский садик к вам пришла (пришел)».

19. «Ролевая гимнастика»

Цели

► расширить ролевой репертуар и ролевую гибкость детей;
► способствовать развитию спонтанности детей;
► облегчить проявление чувства гнева.

Вариант 1. Дети учатся принимать роли различных страшных героев сказок и фильмов (волка, Годзиллы, Дракона). Поскольку детям бывает сложно сделать это самостоятельно, то сначала можно показать им картинки с изображением какого-нибудь страшного героя и попросить детей показать его (показывать можно движениями, голосом, телом и пр.). После некоторой тренировки дети сами загадывают какой-нибудь персонаж и изображают его. Остальные стараются угадать, кого изобра-

жают. При этом взрослый всячески побуждает детей проявлять агрессию от имени персонажей, то есть произносить страшным голосом реплики типа «Сейчас я вас съем!» и т.п.

Вариант 2. Дети по очереди изображают различных животных, причем так, чтобы эти животные сочетали в себе противоречивые качества— например, были большими и трусливыми (трусливый орел, трусливый лев) или маленькими и смелыми (например, смелая мышка, смелый воробей).

20. «Пряничная куколка»

Цель ► содействовать развитию у детей положительного образа Я.

В этой игре взрослый «лепит» из ребенка пряничную куклу. Для этого ребенок ложится на матрасик (или на стол учителя) и превращается в тесто. Сначала взрослый «замешивает тесто» — поглаживает тело ребенка, затем он добавляет в тесто различные качества и характеристики (по желанию ребенка), такие как красота, ум, хорошие друзья и т.п. После этого он приступает к лепке «куколки»: вылепливает ручки, ножки, тело, голову. Делает это он легкими поглаживающими движениями, приговаривая что-нибудь вроде: «Какие ручки замечательные получились, а головка еще лучше!» Когда «куколка» готова, взрослый вдувает в нее жизнь со словами «Куколка, живи!». Затем взрослый предлагает ребенку подойти к зеркалу и посмотреть, какая чудесная куколка получилась.

Это упражнение можно проводить и в группе. В таком случае не только взрослый, но и все дети принимают участие в «лепке».

С 5 лет

21. «Мимическая гимнастика»

Цель ► способствовать развитию спонтанности детей.

Дети по очереди изображают те или иные чувства: страх, гнев, обиду, злость, любовь и т.п. При этом они как будто смотрятся в зеркало. Роль «зеркала» играет вся остальная группа. Дети повторяют («отзеркаливают») изображенное ребенком чувство.

22. «Я очень хороший»

Цель ► способствовать повышению самооценки детей.

Ведущий предлагает детям повторить вслед за ним несколько слов. Каждый раз ведущий произносит слово с разной громкостью: шепотом, громко, очень громко. Таким образом, все дети прошептывают, затем проговаривают, затем кричат слово «Я», затем — слово «очень», потом — слово «хороший».

23. «Скажи Мишке добрые слова»

Цель ► способствовать повышению самооценки детей.

Дети перебрасываются мячиком и вспоминают, какие хорошие качества бывают у людей. Затем ведущий «приглашает» на занятие игрушечного мишку. Дети придумывает для него хорошие слова, заканчивая предложение «Ты —... (добрый, старательный, веселый)». Затем каждый по очереди «превращается в мишку» (при этом берет его в руки), а остальные дети говорят ребенку в роли мишки добрые слова.

24. «Непослушные подушки»

Цель ► предоставить ребенку возможность «легального» проявления непослушания.

Взрослый рассказывает детям о том, что у них в комнате для занятий появились непослушные подушки. Когда ими кидаешь друг в друга, они произносят «непослушные» слова, например: «Не хочу учиться... не буду есть...» и т.п. Затем ведущий предлагает детям поиграть в такие подушки. Игра происходит следующим образом: играет пара — взрослый и ребенок, остальные наблюдают за происходящим. Играют все дети по очереди.

Очень важно, чтобы «непослушные» слова произносились не только ребенком, но и взрослым.

25. «Обезьянки»

Цель ► способствовать развитию спонтанности детей.

Ведущий предлагает детям поиграть в обезьянок, которые любят кривляться и подражать друг другу. Все «превращаются»

в обезьянок. Кто-то один (сначала это ведущий, а затем все дети по очереди) становится водящим — начинает кривляться, а все остальные повторяют его движения. Сначала водящий только гримасничает, потом добавляется кривлянье телом, голосом, дыханием.

26. «Цветной снег»

Цель ► способствовать самовыражению детей.

Если занятия проходят зимой, можно набрать в ванночку снега и предложить детям прямо в ней слепить город (крепость, домик и т.п.) и раскрасить его гуашью. А затем составить рассказ о том, что получилось. Все это можно делать индивидуально, а можно — в подгруппах.

27. «Школа плохих привычек»

Цели

► способствовать проявлению истинных чувств ребенка;

► предоставить ребенку возможность получения опыта проживания незнакомой ситуации.

Ведущий предлагает детям поиграть в «школу плохих привычек». Эта школа — особенная, в ней учат плохим привычкам и за плохое поведение ставят хорошие отметки. В этой школе все ученики и учителя — животные. Каждый ребенок становится сотрудником этой школы — решает, кто он в школе и каким животным является. В этой роли он представляется группе и осуществляет какие-то действия (говорит что-нибудь, движется особым образом и т.п.). Надо помнить, что каждый ребенок должен демонстрировать именно плохое поведение. Например, директор школы может сказать: «Давайте поставим синяк кому-нибудь».

28. «Конкурс хвастунов»

Цель ► способствовать осознанию ребенком своих положительных качеств.

Взрослый предлагает детям посоревноваться в умении хвастаться. Они хвастаются по очереди, например, одна говорит: «Я — красивая», другой: «А я смелый», следующий: «А я добро-

желательный», и т.п. Взрослый при этом подбадривает детей. Нужно стремиться к тому, чтобы сказать про себя как можно больше хорошего.

29. «Я могу!»

Цель ► способствовать развитию самоуважения детей.

Дети перебрасываются мячиком и громко перечисляют то, что они умеют хорошо делать. Например: «Я умею хорошо плавать!», «Я умею хорошо рисовать!», и т.п.

30. «Интервью»

Цель ► способствовать повышению самооценки детей.

Ребенок-водящий становится Взрослым. Он встает на стул, ведущий помогает ему принять взрослую позу, соответствующее выражение лица. Затем ведущий становится «корреспондентом газеты или журнала» и берет у ребенка интервью, в котором расспрашивает его о работе, семье, детях и т.п.

31. Рисунок «Мое взрослое будущее»

Цель ► способствовать повышению самооценки детей.

Детям предлагается нарисовать себя в будущем. После того как рисунки закончены, все обсуждают, что же позволило детям добиться такого прекрасного будущего. Какие усилия им пришлось приложить для этого?

32. «Материк»

Цель ► содействовать формированию доверия в группе.

Ребенок-водящий ложится на живот. Он — материк (или просто земля, если ребенок маленький). На нем расположены два государства: на голове и на ногах. Государства начинают воевать друг с другом, причем побеждает то одно, то другое. Поле боя — спина ребенка, на которой ведущий руками изображает сцены сражений. Остановить войну может только материк (земля). Он устраивает землетрясение (ребенок пытается скинуть руки ве-

дущего). Руки-воины разных государств сначала расходятся по домам, затем снова встречаются на поле (спине), заключают мир и благодарят материк (землю) за помощь.

33. «Что я люблю?»

Цель ► содействовать повышению самооценки детей и установлению атмосферы доверия в группе.

Дети перекидывают друг другу мячик и говорят при этом: «Я люблю делать...»

34. «Крылья»

Цель ► способствовать самовыражению детей.

Дети закрывают глаза и руками изображают крылья. Ведущий просит детей представить, что у них появились крылья, они теперь умеют летать. Куда они полетят? С кем? Что увидят? Дети, не открывая глаз, придумывают, а затем открывают глаза и рассказывают о своих фантазиях группе.

35. «Разные голоса»

Цель ► способствовать самовыражению детей.

Ведущий заранее готовит карточки с рисунками кошки, голубя, поросенка и т.п. Дети берут карточки из стопки и озвучивают то животное, которое нарисовано на их карточке. Сначала надо произнести эти звуки с нейтральной интонацией, а затем — передавая голосом какое-нибудь чувство (гнев, радость, нежность и т.п.). Остальные участники угадывают, какое чувство изображает каждый ребенок.

36. «Вырази чувство глазами»

Цель ► способствовать самовыражению детей.

Ребенок и взрослый по очереди задумывают какое-либо чувство и стараются выразить его только глазами. Другие дети пытаются угадать, какое чувство выражает тот или иной ребенок. Остальную часть лица надо при этом чем-нибудь прикрыть, например, можно сделать для этого упражнения маску с прорезью для глаз.

Конец ознакомительного фрагмента.
Для приобретения книги перейдите на сайт
магазина «Электронный универс»:
e-Univers.ru.