

*Карточка игр, направленных на формирование
социальной компетентности детей дошкольного
возраста*



Составила: М.А. Кувтырева

Упражнение 1. «Рисуем всей группой» (с 5 лет)

Цель: способствует развитию сотрудничества, умению договариваться, уважать чужую работу, пространство.

Материал: лист ватмана, восковые мелки или фломастеры.

Инструкция. «Сегодня вы будете рисовать на одном листе бумаги одновременно. Придумайте, что вы хотите нарисовать, и выберите себе место. Для рисования я дам каждому из вас только один мелок (фломастер), но я думаю, что вам, конечно, захочется сделать свои рисунки разноцветными. Для этого вам нужно будет обмениваться друг с другом мелками». Рисование лучше проводить на большом ковре, чтобы дети могли занять удобное положение. Взрослый наблюдает за процессом и предлагает в случае возникновения конфликтных ситуаций компромиссные варианты их решения [17].

Упражнение 3. «Аэробус» (с 5 лет)

Цель: научить детей согласованно действовать в небольшой группе, показать, что взаимное доброжелательное отношение товарищей по «команде» дает уверенность и спокойствие.

Инструкция: скажите следующее: «Кто из вас хотя бы раз летал на самолете? Можете ли вы объяснить, что держит самолет в воздухе? Знаете ли вы, какие бывают типы самолетов? Хочет ли кто-нибудь из вас стать Маленьким Аэробусом? Остальные ребята будут помогать Аэробусу «летать». Один из детей (по желанию) ложится животом вниз на ковер и разводит руки в стороны, как крылья самолета. С каждой стороны от него встает по три человека. Пусть они присядут и просунут руки под его ноги живот и грудь.

Упражнение 2. «Головомяч» (с 5 лет)

Цель: развивать навыки сотрудничества в парах и тройках, научить детей доверять друг другу.

Инструкция: скажите следующее: «Разбейтесь на пары и ложитесь на пол друг напротив друга. Лечь нужно на живот так, чтобы ваша голова оказалась рядом с головой партнера. Положите мяч точно между вашими головами. Теперь вам нужно его поднять и встать самим. Вы можете касаться мяча только головами. Постепенно поднимаясь, встаньте сначала на колени, а потом на ноги. Пройдитесь по комнате». Для детей 4—5 лет правила упрощаются: например, в исходном положении можно не лежать, а сидеть на корточках или стоять на коленях [24].

На счет «три» они одновременно встают и поднимают Аэробус с поля... Так, теперь можно потихонечку поносить Аэробус по помещению. Когда он почувствует себя совершенно уверенно, пусть закроет глаза, расслабится, совершит «полет» по кругу и снова медленно «приземлится» на ковер».

Когда Аэробус «летит», ведущий может комментировать его полет, обращая особое внимание на аккуратность и бережное отношение к нему. Вы можете попросить Аэробус самостоятельно выбрать тех, кто его понесет. Когда вы увидите, что у детей все получается хорошо, можно «запускать» два Аэробуса одновременно [24].

Упражнение 4. «Ива на ветру»

Цель: способствует доверию и снимает напряжение.

Инструкция: «Вообразите теплую летнюю ночь. Стрекоз и сверчки, легкий ветер раскачивает чуткие ветви ивы».

Ход игры: группа становится в тесный кружок, плечом к плечу, а в центре один ребенок — «ива». Легкие движения рук вперед изображают ласковые прикосновения ветра, слегка раскачивающего иву. У ребенка — «ивы» ноги вместе, руки скрещены на груди, глаза закрыты. Сохраняя ноги в том же положении, а тело прямым, но совершенно расслабленным, ива отдает себя на волю ветра, раскачиваясь из стороны в сторону, вперед и назад. Те, кто стоит по кругу, поддерживают ее мягкими толчками ладоней. Ветерки, раскачивая иву, поют ей колыбельную на какой-нибудь нежный мотив. Каждый из участников должен побывать «ивой» [4].

Игра 5. «Снежинки» (с 6 лет)

Цель: обучение сотрудничеству.

Материал: бумага, ножницы.

Ход игры: попросите каждого участника сложить 8 раз листок бумаги и вырезать звездочку, напоминающую снежинку. Когда все закончат работу, дети выкладывают на полу снежинки таким образом, чтобы получилась одна большая. Это упражнение можно выполнять небольшими группами детей, каждая из которых будет делать свою снежинку [4].

Игра 6. «Путаница» (с 6 лет)

Цель: формирование группового единства.

Ход игры: водящий выбирается считалкой. Он выходит из комнаты. Остальные дети берутся за руки и образуют круг. Не разжимая рук, они начинают запутываться — кто как умеет. Когда образовалась путаница, водящий входит в комнату и распутывает их, не разжимая рук у детей [4].

Игра 7. «Ладонь на ладонь» (с 5 лет)

Цель: развитие умения согласовывать действия с партнером.

Ход игры: дети прижимают ладони друг к другу и таким образом двигаются по комнате, где можно установить разные препятствия, которые пара должна преодолеть. Это может быть стул или стол, а может быть сооруженная ребенком гора или река. В игре может участвовать пара взрослый-ребенок [4].

Игра 8. «Меняемся пуговицами» (с 5 лет)

Цель: побуждает детей договариваться друг с другом, сотрудничать.

Материал: 100 пуговиц по 10 разного цвета, шаблоны с цветным узором.

Ход игры: ведущий перемешивает пуговицы и затем раздает каждому участнику шаблон и 10 пуговиц (число пуговиц определяется количеством участников). Каждый ребенок должен собрать из пуговиц по шаблону узор определенного цвета. Для этого ему придется обмениваться пуговицами с другими детьми [4].

Игра 9. Прогулка с завязанными глазами (с 5 лет)

Цели: игра способствует доверию и формирует ответственность за другого человека.

Ход игры: дети по желанию разбиваются на пары — ведомый с завязанными глазами и ведущий. Ведущий берет ведомого за руку и объясняет, где они сейчас движутся, что их ожидает и как избежать падения или столкновения с вещами. Ведомый должен полностью доверять ведущему. Попросите детей поменяться ролями через некоторое время. В конце упражнения обсудите чувства детей во время игры, в какой роли им больше всего понравилось [4].

Игра 10. «Надежное падение» (свеча) (с 6 лет)

Цель: игра формирует чувство единства и взаимного доверия.

Ход игры: попросите детей образовать небольшой тесный круг и крепко взяться за руки. Один ребенок стоит в центре круга и, стараясь держать свое тело прямо, падает на круг в любом направлении. Дети, на которых этот ребенок падает, ловят его и ставят в вертикальное положение. Если позволяет время, дайте каждому ребенку побывать в центре круга. (Взрослый должен обязательно подстраховывать детей) [4].

Игра 11. «Слушаем сердце» (с 5 лет)

Цель: формирует бережное и доверительное отношение к партнеру.

Условие: игра выполняется на ковре, без обуви.

Ход игры: дети разбиваются на пары. Один ребенок ложится на ковер на спину, другой ребенок становится перед ним на колени. Лежащий ребенок поднимает согнутые ноги, очень аккуратно ставит стопы на грудь ребенка, стоящего перед ним, — слушает его сердце. Затем дети меняются ролями [4].

Игра 12. «Кораблик» (с 5 лет)

Цели: способствует доверительным отношениям со взрослым, повышает самооценку ребенка.

Материал: одеяло, любая игрушка.

Ход игры: двое взрослых (психолог и педагог) раскачивают за углы одеяло — это кораблик. При словах: «тихая, спокойная погода, светит солнышко» — все дети изображают хорошую погоду.

При слове «буря» они начинают издавать шум, кораблик качается все сильнее. Ребенок, находящийся в кораблике, должен перекричать бурю: «Я не боюсь бури, я самый сильный матрос!»

Для объяснения этой игры в первое «плавание» можно отправить игрушку [4].

Игра 13. «Попроси игрушку» (с 5 лет)

Цель: обучить детей эффективным способам общения.

Ход игры: группа делится на пары, один из участников пары (участник 1) берёт в руки какой-либо предмет, например, игрушку, тетрадь, карандаш и т. д. Другой участник (участник 2) должен попросить этот предмет. Инструкция участнику 1: «Ты держишь в руках игрушку (тетрадь, карандаш), которая очень нужна тебе, но она нужна и твоему приятелю. Он будет у тебя, ее просить. Постарайся оставить игрушку у себя и отдать ее только в том случае, если тебе действительно захочется это сделать». Инструкция участнику 2: «Подбирая нужные слова, постарайся попросить игрушку так, чтобы тебе ее отдали». Затем участники 1 и 2 меняются ролями [26].

Игра 14. «Прогулка с компасом» (с 5 лет)

Цель: формирование у детей чувства доверия к окружающим.

Ход игры: группа разбивается на пары, где есть ведомый (“турист”) и ведущий (“компас”). Каждому ведомому (он стоит впереди, а ведущий сзади, положив партнеру руки на плечи) завязывают глаза. Задание: пройти все игровое поле вперед и назад. При этом “туриста не может общаться с “компасом” на вербальном уровне (не может разговаривать с ним). Ведущий движением рук помогает ведомому держать направление, избегая препятствий — других туристов с компасами. После окончания игры дети могут описать, что они чувствовали, когда были с завязанными глазами и полагались на своего партнера [4].

Игра 15. «Дракон» (с 5 лет)

Цель: помочь детям, испытывающим затруднения в общении, обрести уверенность и почувствовать себя частью коллектива.

Ход игры: играющие становятся в линию, держась за плечи друг друга. Первый участник — «голова», последний — «хвост». «Голова» должна дотянуться до «хвоста» и дотронуться до него. «Тело» дракона неразрывно. Как только «голова» схватила «хвост», она становится «хвостом». Игра продолжается до тех пор, пока каждый участник не побывает в двух ролях [4].

Игры и упражнения на формирование навыков общения со сверстниками

**Игры и упражнения
на формирование навыков
обхождения с чувствами**

Игра 1. «Волшебный стул» (с 6 лет)

Цель: активация положительной эмоции для устранения или снижения интенсивности переживаемой печали, грусти.

Ход игры: если в группу пришел (или уже находится в ней) грустный ребенок, можно предложить всем детям поиграть в игру «Волшебный стул». Для этого грустному ребенку предлагается присесть на стульчик. А остальным детям дается задание придумать как можно больше ласковых и нежных слов, адресованных их товарищу. После этого дети по очереди подходят к волшебному стулу, и, поглаживая сидящего на нем ребенка, говорят ему ласковые слова. Для примера, первым игру начинает педагог [25].

Игра 2. «Портрет» (с 6 лет)

Цель: научить ребенка распознавать эмоции — свои и окружающих, развивать умение схематично их изображать, снять психомышечное напряжение.

Ход игры: ребенок садится напротив взрослого. Взрослый — в роли художника. «Сейчас я нарисую твой портрет. Но для этого мне нужна твоя помощь. Я буду называть части лица, а ты будешь мне подсказывать, каким их рисовать. Например, какого размера рисовать лицо? Побольше или поменьше, чем у тебя? Ребенок отвечает. Какие будут глазки — большие или маленькие, или оставим те, какие есть?» При этом взрослый обводит контур глаз на рисунке. «Какого они будут цвета?» Ребенок называет. Затем в таком же порядке рисуются нос, щеки, уши, волосы. Брови и губы заготавливаются заранее (рисуются на бумаге и вырезаются), причем выражающие различные эмоции: радость, грусть, злость. Далее ребенку предлагается решить, какое настроение будет у этого портрета. Если ребенок идентифицирует себя с портретом, то настроение он отразит свое. Если он не отражает свое истинное настроение, значит, оно либо перешло из негативного в позитивное, либо ребенок недоволен собой и хочет измениться [25].

Игра 3. «Крепость» (с 6 лет)

Цель: игра дает детям возможность проявить агрессию в адекватной игровой форме. Интересна диагностика — кто с кем захочет быть в команде.

Ход игры: дети делятся на две команды (по желанию самих ребят). Каждая команда строит для себя крепость (из мебели, напольного конструктора, модулей и т.д.). Одна команда защищает крепость, другая штурмует. Основное оружие — надувные шарики, мячи, мягкие игрушки [25].

Игра 4. «Рвакля» (с 5 лет)

Цели: помогает снять напряжение, дает выход деструктивной энергии.

Материал: ненужные газеты, журналы, бумаги; широкое ведро или корзина.

Ход игры: ребенок может рвать, мять, топтать бумагу, делать с ней все, что заблагорассудится, а потом бросать ее в корзину. Малышу может понравиться прыгать на куче бумажек — они отлично пружинят [25].

Игра 5. «Зоопарк» (с 5 лет)

Цель: помогает снять напряжение.

Ход игры: дети «превращаются» в животных, в тех, в кого захотят сами. Сначала все сидят на стульях («в клетках»). Каждый ребенок изображает свое животное, другие угадывают, кого он изображает. После того как всех «узнали», клетки открываются и «звери» выходят на свободу: прыгают, бегают, рычат, кричат [25].

Игра 6. «Медвежата» (с 5 лет)

Цель: упражнение направлено на мышечное расслабление.

Ход игры: ребенок превратился в маленького медвежонка. Он лежит в берлоге. Подул холодный ветер и пробрался в берлогу. Медвежонок замерз. Он сжался в маленький клубочек — греется. Стало жарко, медвежонок развернулся и зарычал. Взрослый рассказывает ребенку про медвежонка, а тот изображает его движения [25].

Игра 7. «Волшебные превращения» (с 6 лет)

Цели: дать возможность ребенку снять напряжение, проявить агрессию, постепенно сводя их на нет. Игра учит детей соотносить свои действия с инструкцией, контролировать активность.

Ход игры: взрослый произносит текст, для усиления эффекта можно показать детям картинку с изображением того образа, в который они будут превращаться. Например: «Представьте, что вы превратились в отважных львов. Вы — сильные и бесстрашные. От вашего рыка дрожат все звери в округе. Сейчас вы проголодались и идете охотиться. (Дети могут подвигаться, как львы, порычать, поточить когти и пр.) Чтобы не спугнуть добычу, вы потихоньку крадетесь в зарослях и приноживаетесь. Но что это за шум? Вы ложитесь на живот и выжидаете. Шум приближается, и вы отчетливо слышите лай собак и человеческие голоса. А еще — выстрелы!

(Можно произвести какой-нибудь громкий звук или проколоть воздушный шарик.) Пора спасаться! Скорей бегите в свое логово! (Дети бегут каждый в свое «логово».) Наконец-то вы дома! Можно перевести дыхание, и вы делаете несколько глубоких вдохов и выдохов. А потом сворачиваетесь клубочком, как домашняя кошка, и закрываете глаза — нужно немного отдохнуть». Через некоторое время ведущий просит детей открыть глаза, сладко потянуться и спрашивает: «Отдохнули? А теперь снова превращайтесь в мальчиков и девочек» [20].

В зависимости от особенностей детской группы можно придумать любой текст.

Игра - обсуждение 8. «Когда опасен гнев» (с 5 лет)

Цели: помочь детям в осознании функций гнева и способов его выражения;

Ход игры: Эта игра построена на обсуждении проблемной ситуации: «Незнайка поссорился с Винтиком. Они никак не могли решить, кто же первый начнет игру. Они так рассердились друг на друга, что затеяли драку. У Незнайки насуплены брови, сморщен нос, он крепко сжал кулаки. Винтик машет руками, лоб нахмурен, брови сдвинуты. Мальчики набрасываются друг на друга». Взрослый предлагает представить детям себя на месте мальчиков и выбрать, с помощью чего они решили бы этот спор: кулаков; спокойного тона; крика; насмешки; топанья ног. Людей, привыкших решать спор с помощью силы, часто сравнивают с драчливыми петухами, которых так высмеивает поэт В. Берестов: Петушки распетушились,

Но подражаться не решились.

Если очень петушиться —

Можно перышек лишиться.

Если перышек лишиться —

Нечем будет петушиться!

Доверительная беседа на тему «Почему человек злится?»

- В каких ситуациях может злиться человек?
- На что похоже зло в человеке? (На вулкан, молнию, дикое животное...)
- А вам приходилось когда-нибудь злиться?
- Что вы чувствовали в этот момент?
- Что хотелось сделать? [20]

•

Игра - обсуждение 9. «Кто всех глупее»? (с 5 лет)

Цель: формировать осознание последствий реакции замещения в конфликтных или напряженных ситуациях на примере нейтрализации подсознательной защиты с помощью снижения значимости травмирующего фактора: «Теперь я смотрю на это по-другому».

Ход игры: Эта игра построена на обсуждении проблемной ситуации: взрослый предлагает послушать рассказ В. Осеевой «Кто всех глупее»:

«Жили-были в одном доме мальчик Ваня, девочка Таня, пес Барбос, утка Устинья и цыпленок Боська. Вот однажды вышли они все во двор и уселись на скамейку — мальчик Ваня, девочка Таня, пес Барбос, утка Устинья и цыпленок Боська. Посмотрел Ваня направо, посмотрел налево, задрал голову кверху. От нечего делать взял да и дернул за косичку Таню. Рассердилась Таня, хотела дать Ване сдачи, да видит — мальчик большой, сильный. И ударила девочка ногой Барбоса. Завизжал Барбос, обиделся, оскалил зубы. Таня — хозяйка, трогать ее нельзя. И цапнул Барбос утку Устинью за хвост. Всполошилась утка, пригладила свои перышки; хотела цыпленка Боську своим клювом ударить, да раздумала. Вот и спрашивает ее Барбос:

— Что же ты, утка Устинья, Боську не бьешь? Он слабее тебя.

— Я не такая глупая, как ты, — отвечает Барбосу утка.

Есть глупее меня, — говорит пес и на Таню показывает. Услыхала Таня.

— И глупее меня есть, — говорит и на Ваню смотрит.

Оглянулся Ваня — сзади никого.

“Неужели я самый глупый из всех?” — подумал Ваня».

Совместное обсуждение проблемной ситуации:

- А как вы считаете, ребята, кто самый глупый в рассказе В. Осеевой «Кто всех глупее»?
- Что чувствовала Таня, когда Ваня дернул ее за косичку?
- Что хотела сделать Таня, рассердившись?
- Почему она ударила ногой собаку?

Доверительная беседа на тему «Когда мы обижаем тех, кто слабее нас?»

Далее детям предлагается рассказать о случаях, похожих на те, о которых они только что узнали. Взрослый выслушивает ответы детей, обобщает и задает вопросы:

- Как вы думаете, правильно ли мы поступаем, когда, рассердившись или разозлившись, вымещаем свой гнев на тех, кто слабее: безобидных животных, людях?
- Как чувствует себя обиженный человек (животное)?

Что чувствует человек, когда кого-либо незаслуженно обидел?

[20]

Игра - обсуждение 10. «Можно ли справиться со злом?»

(с 6 лет)

Цели: формировать осознание последствий агрессивных способов защиты; воспитать внимательное и доброжелательное отношение к окружающим людям.

Ход игры: Эта игра построена на обсуждении проблемной ситуации: друг (подруга) забыл вернуть книгу, которая тебе срочно нужна. На следующий день ты его встречаешь и говоришь... Что ты скажешь в данной ситуации?

Все ответы выслушиваются, и предлагается повторить два типа ответов. Агрессивный: «Я так и знал, что тебе ничего нельзя давать...» Уверенный: «Я считал, что мы договорились и ты вернешь книгу сегодня». При проигрывании упражнения необходимо следить, чтобы типу ответа соответствовали тон голоса и выражение лица.

- Какие чувства вызывают разные типы ответа?
- Подвести к выводу о том, что злость вызывает только злость [20].

Игра - обсуждение 11. «Не смей!» (с 6 лет).

Цели: формировать осознание последствий агрессивных способов защиты; воспитать внимательное и доброжелательное отношение к окружающим людям.

Ход игры: Эта игра построена на обсуждении рассказа Э. Шим «Не смей». «Перед нашим домом, на куче песка, играют самые малые ребята. Ну, известно, какие у них игры: лепят “куличики”, строят что-то из еловых шишек. Ерунда в общем. Только у этих карапузов тоже имеются свои заводицы, свои атаманы. И свои тихони безответные.

Атаманом на песочной куче давно сделался Федор. Он ростом побольше. Молчаливый такой, насупленный. И всегда лохматый, будто его не стригут и не причесывают. А может, он и не позволяет себя причесывать

Когда Федор что-нибудь возводит на песочной куче, то лучше к нему не приближаться.

А самая безответная, самая тихонькая девчонка, конечно же, соседская Татьяна. Среди ребятшек она — как палец мизинчик. Меньше всех. Слабее всех. Вдобавок носит очки Татьяна, а в ее возрасте это совестно. Вот и прилепится Татьяна где-нибудь сбоку, с краешка, старается никому не мешать. И даже если обидят, не ревет громко — стесняется...

Но сегодня Татьяна победила Федора.

Строил Федор город на вершине кучи. Глядь — бежит по песку паучок-сенюк. Обыкновенный паучишко, мелочь. Федор поднял свою ногу с черной пяткой и собрался этого паука прихлопнуть.

— Не смей! — вдруг крикнула Татьяна. — Что он тебе сделал?

Федор так и замер с поднятой ногой. Уж не знаю, что его так ошеломило. Но паучишко он не тронул. И Татьяну не тронул.

Может, вправду, задумался — что ему сделали те, которые меньше него и слабей?»

Вопросы для обсуждения:

- Кто из героев рассказа вызывает у вас симпатию, а кто — нет? Почему?

Доверительная беседа «Как побороть зло и стать добрее?»

- Назовите слова и выражения, которые вызывают у вас злость, гнев.
- Почему люди обижают слабых?
- Кто надежнее: добрый или злой?
- Можно ли справиться со злом?
- Как вы понимаете смысл пословиц: «Злой не верит, что есть добрые люди», «Без добрых дел нет доброго имени»? [20]

**Игры и упражнения
на формирование навыков
альтернативы агрессии**

Игра 1. «Обзывалки» (с 5 лет) (Кряжева Н.Л., 1997)

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

Ход игры: скажите детям следующее: “Ребята, передавая мяч по кругу, давайте называть друг друга разными необидными словами (заранее обговаривается условие, какими обзывалками можно пользоваться. Это могут быть названия овощей, фруктов, грибов или мебели). Каждое обращение должно начинаться со слов: «А ты, ..., морковка!» Помните, что это игра, поэтому обижаться друг на друга не будем. В заключительном круге обязательно следует сказать своему соседу что-нибудь приятное, например: «А ты, солнышко!» [11].

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.

Игра 2. «Два барана» (с 5 лет)

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

Ход игры: 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 [11].

Игра 3. «Доброе животное» (с 5 лет)

Цель: способствовать сплочению детского коллектива, научить детей понимать чувства других, оказывать поддержку и сопереживать.

Ход игры: ведущий тихим таинственным голосом говорит: «Встаньте, пожалуйста, в круг и возьмитесь за руки. Мы — одно большое, доброе животное. Давайте послушаем, как оно дышит! А теперь подышим вместе! На вдох — делаем шаг вперед, на выдох — шаг назад. А теперь на вдох делаем 2 шага вперед, на выдох — 2 шага назад. Вдох — 2 шага вперед. Выдох — 2 шага назад. Так не только дышит животное, так же четко и ровно бьется его большое доброе сердце. Стук — шаг вперед, стук — шаг назад и т.д. Мы все берем дыхание и стук сердца этого животного себе» [11].

Игра 4. «Тух-тиби-дух» (с 5 лет)

Цель: снятие негативных настроений и восстановление сил.

Ход игры: ведущий говорит: «Я сообщу вам по секрету особое слово. Это волшебное заклинание против плохого настроения, против обид и разочарований. Чтобы оно подействовало по-настоящему, необходимо сделать следующее. Сейчас вы начнете ходить по комнате, ни с кем не разговаривая. Как только вам захочется поговорить, остановитесь напротив одного из участников, посмотрите ему в глаза и трижды, сердито-пресердито произнесите волшебное слово: «Тух-тиби-дух». Затем продолжайте ходить по комнате. Время от времени останавливайтесь перед кем-либо и снова сердито-пресердито произносите это волшебное слово, чтобы волшебное слово подействовало, необходимо говорить его не в пустоту, а глядя в глаза человека, стоящего перед вами».

В этой игре заложен комичный парадокс. Хотя дети должны произносить слово «Тух-тиби-дух» сердито, через некоторое время они не могут не смеяться [24].

Игра 6. «Маленькое привидение» (с 5 лет)

Цель: научить детей выплеснуть в приемлемой форме накопившийся гнев.

Ход игры: «Ребята! Сейчас мы с вами будем играть роль маленьких добрых привидений. Нам захотелось немного похулиганить и слегка напугать друг друга. По моему хлопку вы будете делать руками вот такое движение: (педагог приподнимает согнутые в локтях руки, пальцы растопырены) и произносить страшным голосом звук «У». Если я буду тихо хлопать, вы будете тихо произносить «У», если я буду громко хлопать, вы будете пугать громко.

Но помните, что мы добрые привидения и хотим только слегка пошутить». Затем педагог хлопает в ладоши: «Молодцы! Пошутили и достаточно. Давайте снова станем детьми!» [15].

Взрослый должен следить, чтобы «дразнилки» не были слишком обидными.

Игра 5. «Жужо» (с 5 лет)

Цель: научить агрессивных детей быть менее обидчивыми, дать им уникальную возможность посмотреть на себя глазами окружающих, побыть на месте того, кого они сами обижают, не задумываясь об этом.

Ход игры: «Жужжа» сидит на стуле с полотенцем в руках. Все остальные бегают вокруг нее, строят рожицы, дразнят, дотрагиваются до нее. «Жужа» терпит, но когда ей все это надоедает, она вскакивает и начинает гоняться за обидчиками, стараясь поймать того, кто обидел ее больше всех, он и будет «Жужей» [11].

Игра 7. «Танцующие руки» (с 5 лет)

Цель: если дети беспокойны или расстроены, эта игра даст детям (особенно огорченным, беспокойным) возможность прояснить свои чувства и внутренне расслабиться.

Ход игры: «Разложите большие листы оберточной бумаги (или старые обои) на полу. Возьмите каждый по 2 мелка. Выберите для каждой руки мелок понравившегося вам цвета. Теперь ложитесь спиной на разложенную бумагу так, чтобы руки, от кисти до локтя, находились над бумагой. (Иными словами, так, чтобы у детей был простор для рисования). Закройте глаза, и, когда начнется музыка, вы можете обеими руками рисовать по бумаге. Двигайте руками в такт музыке. Потом вы можете посмотреть, что получилось» (2—3 минуты). Игра проводится под музыку [15].

Игра 8. «Слепой танец» (с 5 лет)

Цель: развитие доверия друг к другу, снятие излишнего мышечного напряжения.

“Разбейтесь на пары. Один из вас получает повязку на глаза, он будет “слепой”. Другой останется “зрячим” и сможет водить “слепого”. Теперь возьмитесь за руки и потанцуйте друг с другом под легкую музыку (1—2 минуты). Теперь поменяйтесь ролями. Помогите партнеру завязать повязку [15].

Игра 9. «Камушек в ботинке» (с 6 лет)

Цели: Эта игра представляет собой творческое переложение одного из правил взаимодействия в команде: “Проблемы — на передний план”. В этой игре мы используем простую и понятную детям метафору, с помощью которой они могут сообщать о своих трудностях, как только те возникают. Время от времени имеет смысл проводить игру “Камушек в ботинке” в качестве группового ритуала, чтобы побудить даже самых стеснительных детей рассказывать о своих заботах и проблемах. Поощряйте детей спонтанно применять ритуальную фразу “У меня в ботинке камушек!” всякий раз, когда они испытывают какие-либо трудности, когда им что-то мешает, когда они на кого-нибудь сердятся, когда они обижены или в силу каких-либо иных причин не могут сконцентрировать свое внимание на уроке.

Ход игры: Сядьте, пожалуйста, в один общий круг. Можете рассказать мне, что происходит, когда в ваш в ботинок попадает камушек? Возможно, сначала этот камушек не сильно мешает, и вы оставляете все как есть. Может быть, даже случается и так, что вы забываете о неприятном камушке и ложитесь спать, а утром надеваете ботинок, забыв вытащить из него камушек.

Но через некоторое время вы замечаете, что ноге становится больно. В конце концов, этот маленький камушек воспринимается уже как обломок целой скалы. Тогда вы снимаете обувь и вытряхиваете его оттуда. Однако на ноге уже может быть ранка, и маленькая проблема становится большой проблемой.

Когда мы сердимся, бываем чем-то озабочены или взволнованы, то сначала это воспринимается как маленький камушек в ботинке. Если мы вовремя позаботимся о том, чтобы вытащить его оттуда, то нога остается целой и невредимой, если же нет, то могут возникнуть проблемы, и немалые. Поэтому всегда полезно как взрослым, так и детям говорить о своих проблемах сразу, как только они их заметят. Если вы скажете нам: «У меня камушек в ботинке», то все мы будем знать, что вам что-то мешает и сможем поговорить об этом. Я хочу, чтобы вы сейчас хорошенько подумали, нет ли в настоящий момент чего-то такого, что мешало бы вам. Скажите тогда: «У меня нет камушка в ботинке», или: «У меня есть камушек в ботинке. Мне не нравится, что Максим (Петя, Катя) смеется над моими очками». Расскажите нам, что еще вас удручает.

Дайте детям поэкспериментировать с этими двумя фразами в зависимости от их состояния. Затем обсудите отдельные “камушки”, которые будут названы [24].

Упражнение 10. «Глаза в глаза» (с 5 лет)

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

Инструкция: «Ребята, возьмитесь за руки со своим соседом по парте. Смотрите друг другу только в глаза и, чувствуя руки, попробуйте молча передавать разные состояния: “я грущу”, “мне весело, давай играть”, “я рассержен”, “не хочу ни с кем разговаривать” и т.д.

После этого упражнения обсудите с детьми, какие состояния передавались, какие из них было легко отгадывать, а какие трудно [11].

Упражнение 11. «Рубка дров» (с 5 лет) (Фопель К., 1998)

Цель: помочь детям переключиться на активную деятельность после долгой сидячей работы, прочувствовать свою накопившуюся агрессивную энергию и «истратить» ее во время игры.

Инструкция: скажите следующее: “Кто из вас хоть раз рубил дрова или видел, как это делают взрослые? Покажите, как нужно держать топор. В каком положении должны, находиться руки и ноги? Встаньте так, чтобы вокруг осталось немного свободного места. Будем рубить дрова. Поставьте кусок бревна на пень, поднимите топор над головой и с силой опустите его. Можно даже вскрикнуть: «Ха!»

Для проведения этой игры можно разбиться на пары и, попадая в определенный ритм, ударять по одной чурке по очереди. [24]

**Игры и упражнения
на формирование навыков
преодоления стресса**

Игра 1. «Мышь и мышеловка» (с 5 лет)

Цели: снятие страхов и повышение уверенности в себе

Ход игры: Необходимое количество играющих 5–6 человек. Все встают в круг, плотно прижимаются друг к другу ногами, бёдрами, плечами и обнимаются за пояс – это мышеловка. Водящий – в кругу. Его задача – всеми возможными способами вылезти из мышеловки: отыскать «дыру», уговорить кого-то раздвинуть играющих, найти другие способы действий, но выбраться из создавшейся ситуации.

Предупреждение:

Взрослый следит, чтобы ноги «мышеловки» не пинались, не делали больно мышке.

Если взрослый замечает, что мышенок загрузил и не может выбраться, он регулирует ситуацию, например: «Давайте все поможем мышонку, расслабим ножки и руки, пожалеем его» [16].

Игра 2. «Кораблик» (с 5 лет)

Цели: снятие страхов и повышение уверенности в себе

Ход игры: Необходимо небольшое одеяло. Количество играющих – минимум 2 взрослых и ребёнок, либо 5-6 детей. Одеяло – это корабль, красивый парусник. Дети – матросы. Один ребёнок – капитан. Капитан любит свой корабль и верит в своих матросов. Игрой руководит взрослый. Он объясняет капитану задачу – быть в центре корабля, в момент сильной качки он должен громким голосом дать матросам команду «Бросить якорь!», или «Стоп машина!», или «Все наверх!», чтобы спасти корабль и матросов. Затем матросы берутся за края одеяла и начинают медленно раскачивать корабль. По команде ведущего «Буря!» качка усиливается. Капитану напоминают о его задаче. Как только он громким голосом прокричит команды, корабль спокойно опускается на пол, капитану все жмут руки и хвалят его [16].

Игра 3. «Соломинка на ветру» (с 5 лет)

Цели: снятие страхов и повышение уверенности в себе

Ход игры: Упражнение выполняется с группой детей и взрослых не менее 6-7 человек. Все встают в круг, вытягивают руки ладонями вперёд. Выбирается «соломинка». Она встаёт в круг с завязанным или закрытыми глазами. По команде взрослого: «Не отрывай ноги от пола и падай назад!», - участники игры по очереди прикасаются к плечам «соломинки» и, осторожно поддерживая, передают её следующему. В результате каждый боится другого, и «соломинка» плавно покачивается по кругу.

Предупреждение: Недоверчивые и робкие дети сначала должны побывать в роли поддерживающих. Приятные ощущения и улыбки на лицах «соломинок» заставит их побывать в этой роли. Участие в игре взрослых обязательно [11].

Игра 4. «Шалтай-Балтай» (с 5 лет)

Цель: расслабить мышцы рук, спины и груди.

Инструкция: «Давайте поставим еще один маленький спектакль.

Он называется «Шалтай-Балтай».

Шалтай-Балтай сидел на стене.

Шалтай-Балтай 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» [11].

Игра 5. «Волшебный стул» (с 6 лет)

Цель: Способствовать повышению самооценки ребенка, улучшению взаимоотношений между детьми.

Ход игры: в 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 трон – он должен быть высоким. Взрослый проводит небольшую вступительную беседу и происхождении имен, а затем говорит, что будет рассказывать об именах всех детей группы (в группе не более 5-6 воспитанников). Тот, про чье имя рассказывают, становится «королем или королевой». В конце игры можно предложить детям придумать разные варианты его имени (нежные, ласкательные...) Можно также по очереди рассказать что-то хорошее о «короле или королеве» [17].

Игра 6. «В гостях у морского царя» (с 6 лет) (кинезотерапия)

Цель: корректировать психоэмоциональное состояние детей, способствовать снятию мышечных зажимов, эмоционального напряжения, создать радостное настроение средствами свободного движения и воображения.

Материал: коврики, магнитофон, аудиокассеты.

Ход игры: педагог выясняет у детей, что они знают о подводном мире. Спрашивает, какие движения характерны для морских обитателей, сравнивает эти движения с движениями существ, живущих на суше. Предлагает изобразить движения какого-либо морского обитателя, обсудить недостатки и достоинства изображенного. Затем под разную музыку дети изображают обитателей моря. В ходе занятия педагог интересуется, что нового дети узнали на занятии. Хвалит их за достижения [17].

Игра 7. «Дед Король» (с 6 лет)

Цель: развитие у детей догадливости, находчивости, умения перевоплощаться.

Ход игры: из участников игры выбирают «деда Короля». Все остальные отходят от него и договариваются, что будут ему показывать. Затем идут к «Королю» и говорят:

1) Здравствуй, дедушка Король,
С длинной белой бородой,
С карими глазами,
С белыми усами.

«Дед Король» в ответ:

2) Здравствуйте, дети! Где вы были, что вы делали?

3) Где мы были, мы не скажем, а что делали — покажем.

Все делают определенные движения, каждый свое (например, стирка белья, чтение книги, чистка обуви и т.н.). Кого «Король» отгадает, тот убегает, а «дед» его ловит. Кого поймает, тот становится «Королем». Игра начинается сначала [15].

Игра 8. «Киносъёмка» (с 6 лет)

Цель: развитие социального интеллекта, способности к эмоциональному предвосхищению последствий межличностного взаимодействия, обдумыванию и планированию своего поведения.

Ход игры: I. Знакомство детей с рассказами Л. Пенъевской «Завтрак», А. Барто «Вовка — добрая душа», А. Митта «Шарик в окошке». Анализ поступков героев.

II. Педагог: «А теперь представим себя кинооператорами и снимем сюжет «Шарик в окошке» на пленку. Какой будет первый кадр?» Дети рисуют квадратик: - заболел у ребят друг.

Кадр 2. Как помочь больному? Что сделать приятное для него, чтобы он побыстрее выздоровел? — Решили ребята надуть шарик и послать его к окнам друга.

Кадр 3. Он обрадовался, заулыбался. И детям стало веселее.

Обращать внимание на последствия поступков, на чувства удовлетворения, собственного достоинства, которые возникают при совершении хорошего поступка [14].

Игра 9. «Подарки» (с 6 лет)

Цель: развитие эмпатии и творчества в общении, способности предвидеть желания другого, утверждать свое позитивное «Я».

Ход игры: Дети образуют два круга и двигаются в противоположных направлениях. По сигналу останавливаются, берутся за руки со сверстником, стоящим напротив. Задание: придумать, какой подарок ему больше всего хочется получить [25].

Упражнение 10. «Винт» (с 5 лет)

Цель: снять мышечные зажимы в области плечевого пояса.

Инструкция: «Давайте попробуем превратиться в винт. Для этого пятки и носки поставьте 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!»

Этюд может сопровождаться фрагментом «Пляска скоморохов» из оперы Н. Римского-Корсакова «Снегурочка» [16].

Упражнение 11. «Насос и мяч» (с 5 лет)

Цель: расслабить максимальное количество мышц тела.

Инструкция: «Дети, разбейтесь на пары: один – большой надувной мяч, другой – насос. «Мяч» стоит, обмякнув всем телом, на полусогнутых ногах, руки, шея расслаблены, корпус чуть наклонен вперед, голова опущена (мяч не наполнен воздухом). «Насос» начинает надувать мяч, сопровождая движение рук (они качают воздух) звуком «с». С каждой подачей воздуха «мяч» становится все больше. Услышав первый звук «с», он вдыхает порцию воздуха, одновременно выпрямляя ноги в коленях, после второго «с» выпрямилось туловище, после третьего – поднимается голова, после четвертого - надулись щеки, и даже руки отошли от боков. «Мяч» надут - «насос» перестал накачивать. Он выдёргивает из «мяча» свой шланг... Из «мяча» с силой выходит воздух со звуком «ш». Тело вновь обмякло, вернулось в исходное положение. Затем играющие меняются ролями [25].

Упражнение 12. «Я люблю тебя за то...» (с 6 лет)

Цель: развитие позитивной установки на сверстников.

Инструкция: дети образуют два круга а — один внутри другого, Идут в противоположных направлениях. По сигналу останавливаются, берутся со стоящим напротив за руки и говорят: «Я люблю тебя зато, что...» [15]

Упражнение 13. «Утята» (с 6 лет)

Цель: развитие чувства собственного достоинства, позитивного отношения к лидерству другого.

Инструкция: дети выучивают слова французской песенки:

Когда шагают лугом Утята друг за другом,

То первый — впереди,

Последний — позади.

Когда шагают лугом Утята друг за другом,

То первый — погляди —

Шагает впереди.

Когда шагают лугом Утята друг за другом,

То первый — впереди,

Последний — позади.

Под веселые слова и ритм песенки дети шагают цепочкой. Затем первый ребенок меняется с последним местами [17].

Упражнение 14. Способы снятия нервно-психического напряжения

Цель: познакомить с понятием саморегуляции и предложить эффективные способы снятия нервно-психического напряжения.

1. Релаксация — напряжение — релаксация — напряжение.

2. Спортивные занятия.

3. Контрастный душ.

4. Стирка белья.

5. Мытье посуды.

6. Пальчиковое рисование (ложка муки, ложка воды, ложка краски). Кляксы.

Потом поговорить о них.

7. Скомкать газету и выбросить ее.

8. Соревнование: свое напряжение вложить в комканье газетного листа, сделать этот комок как можно меньше и закинуть подальше.

9. Газету порвать на мелкие кусочки, «еще мельче». Затем выбросить на помойку.

10. Слепить из газеты свое настроение .

11. Закрасить газетный разворот.

12. Громко спеть любимую песню.

13. Покричать то громко, то тихо.

14. Потанцевать под музыку, причем как спокойную, так и «буйную».

15. Смотреть на горящую свечу

16. Вдохнуть глубоко до 10 раз.

17. Погулять в лесу, покричать.

18. Посчитать зубы языком с внутренней стороны [17].

**Игры и упражнения
на формирование навыков общения
со сверстниками**

**Игры и упражнения
на формирование навыков
обхождения с чувствами**

**Игры и упражнения
на формирование навыков
альтернативы агрессии**

**Игры и упражнения
на формирование навыков
преодоления стресса**