#### **Развивающие занятия и игры с детьми**

* **«Я и мое тело».** Эти упражнения направлены на преодоление замкнутости, пассивности, скованности детей, а также на двигательное раскрепощение, снятие мышечных зажимов. Это важно, так как только физически свободно чувствующий себя ребенок спокоен и психологически защищен.
* **«Я и мой язык».** Игры и упражнения, направленные на развитие языка жестов, мимики и пантомимики, на понимание того, что кроме речевых существуют и другие средства общения. Тревожные дети имеют мышечные зажимы, что затрудняет выражение их чувств невербальным путем.
* **«Я и мои эмоции».** Игры и упражнения, направленные на знакомство с эмоциями человека, осознание своих эмоций, а также на распознавание эмоциональных реакций других людей и развитие умения адекватно выражать свои эмоции. Преодоление гендерных стереотипов в поведении, касающемся выражения чувств.
* **«Я и Я».** Игры и упражнения, направленные на признание собственной индивидуальности, повышение самооценки, осознание собственных возможностей, формирование позитивного самовосприятия.
* **«Я и другие».** Игры, направленные на развитие у детей навыков совместной деятельности, чувства общности, понимания индивидуальных особенностей других людей, понимание того, что все люди разные. Формирование представления о бесконфликтном межполовом общении.

**«Я и мое тело»**

**«Путаница».** Игра для нескольких детей. Они встают в круг, закрывают глаза и, вытянув вперед руки, сходятся в центре. Правой рукой каждый берет за руку любого другого ребенка, левая оставлена для того, чтобы за нее кто-то взялся. После этого все открывают глаза. Взрослый помогает детям в том, чтобы за одну руку взялся только один ребенок. Таким образом, образуется путаница. Задача детей – распутаться, не отпуская рук.

В этой игре хорошо использовать веселую, бодрящую музыку.

**«Насос и мяч».** Игра может проводиться в группе и индивидуально. Один из участников (может быть, взрослый) становится насосом, другие – мячами. Сначала «мячи» стоят, обмякнув всем телом, на полусогнутых ногах. Корпус наклонен вперед, голова опущена. Когда «насос» начинает «надувать мячи», сопровождая свои действия звуком, дети начинают распрямляться, надувают щеки и поднимают руки. Мячи надуты. Ведущий вытягивает шланг насоса из мячей. Дети издают с силой звук «ш-ш-ш», возвращаясь в исходное положение. Насосом может быть и ребенок. Если детей несколько, то их можно разбить на пары, в которых один будет насосом, другой – мячом. Затем они поменяются ролями.

**«Белые медведи».** Условно обозначается берлога, в которой будут жить белые медведи. Двое детей берутся за руки – это медведи. Со словами «Медведи идут на охоту!» они бегут, стараясь окружить и поймать других участников игры. Потом медведи ложатся спать, потом снова идут на охоту. Игра продолжается до тех пор, пока не останется один не пойманный ребенок.

Эта игра также способствуют снятию мышечного напряжения, стимулирует активность и развивает навыки совместных действий. В ней хорошо использовать маски, изображающие белых медведей, которые могут нарисовать сами дети.

**«Скульптор».** Выбирают водящего, остальные дети встают в круг. Водящий – «скульптор» – выбирает 3–4 детей и каждому из них придает ту или иную форму – «лепит скульптуру». Остальные дети отгадывают, какое настроение пытался передать водящий в своей «скульптуре».

**«Волшебный сон».** Взрослый говорит: «Сейчас, когда я буду читать стихи, вы закроете глаза. Внимательно слушайте и представляйте то, что я скажу. Волшебный сон закончится, когда я громко скажу: «Всем открыть глаза и встать!». Итак, наступает волшебный сон (тихим голосом, замедленно, с длительными паузами дается формула общего покоя; отдельные формулы внушения повторяются 2–3 раза)…

Реснички опускаются…

Глазки закрываются…

Мы спокойно отдыхаем… (два раза)

Сном волшебным засыпаем…

Дышится легко… ровно… глубоко…

Наши руки отдыхают…

Отдыхают… засыпают… (два раза)

Шея не напряжена

И рассла-а-бле-на…

Губы чуть приоткрываются…

Все чудесно расслабляется (два раза)

Дышится легко… ровно… глубоко…

(Длительная пауза… Дети выводятся из волшебного сна)

Мы спокойно отдыхали,

Сном волшебным засыпали…

(громче, быстрее, энергичнее)

Хорошо нам отдыхать!

Но пора уже вставать!

Крепче кулачки сжимаем,

Их повыше поднимаем.

Потянулись! Улыбнулись!

Всем открыть глаза и встать!

**«Мыльные пузыри».** Взрослый или ребенок имитирует выдувание мыльных пузырей, а остальные дети изображают полет этих пузырей. Дети свободно двигаются. После команды «Лопнули» дети ложатся на пол («пузыри лопаются»). Цель игры: снятие психомоторного напряжения.

**Домашнее задание для родителей** (выполняется индивидуально с ребенком в домашних условиях):

**«Медвежонок».** 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 ребенок изображает его движения. Упражнение направлено на мышечное расслабление.

**«Солнечный зайчик».** «Солнечный зайчик заглянул тебе в глаза – закрой их. Он побежал дальше по лицу – нежно погладь его ладонями: на лбу, на носу, на ротике, на щечках, на подбородке. Поглаживай аккуратно, чтобы не спугнуть зайчика, голову, шею, животик, руки, ноги. Он забрался на плечо – погладь его там. Он любит и ласкает тебя, подружись с ним».

**«Покачай куклу».** Ребенку дают в руки маленькую куклу или мягкую игрушку и говорят, что кукла боится качаться на качелях. Ребенку дают задание – научить ее быть смелой. Сначала ребенок, имитируя движение качелей, слегка покачивает рукой, постепенно увеличивает амплитуду движений (движения могут быть в различных направлениях). Взрослый спрашивает ребенка, стала кукла смелой или нет. Если нет, то можно сказать ей, что она должна делать, чтобы преодолеть свой страх. Затем продолжить игру.

Главной целью игры является снятие мышечных зажимов в области рук.

**«Ласковый мелок».** Взрослый говорит ребенку: «Мы с тобой будем рисовать друг у друга на спине. Что ты хочешь, чтобы я сейчас нарисовал? Солнышко? Хорошо» – и мягким прикосновением пальцев изображает контур солнца. «Похоже? А как бы ты нарисовал на моей руке или спине?» «А хочешь, я нарисую тебе ласковым мелком домик?» Взрослый рисует разные фигуры. После окончания игры нежными движениями руки нужно стереть все, что родитель «нарисовал», при этом слегка массируя спину или другой участок тела.

Игра способствует снятию мышечных зажимов.

Желательно, чтобы при проведении этих игр и упражнений в комнате звучала негромкая музыка. Важно, чтобы настроение музыки совпадало с характером упражнений. Музыкальное сопровождение способствует созданию и поддержанию эмоционального фона.

Рекомендуется обучить детей в качестве опыта общения со своим телом простым навыкам мышечного расслабления.

**«Я и мой язык»**

**Беседа «Как можно общаться без слов».** Обсудите с ребенком, с помощью каких средств он может общаться с другими людьми. Наверное, он сразу назовет речь. Спросите его, как можно без слов объясниться с человеком, как с помощью жеста, мимики передать свое эмоциональное состояние. Можно ли узнать, о чем думал, что чувствовал писатель, художник или композитор, читая, рассматривая или слушая их произведения. Пусть ребенок попробует угадать настроение автора при прочтении какой-нибудь книги, прослушивании музыкальной композиции или рассматривании картины.

**«Давайте поздороваемся».** В начале упражнения проводится беседа о различных способах приветствия (реально существующих и шуточных). Затем детям предлагается поздороваться плечом, спиной, головой, ухом и т.д. Пусть дети сами придумают какой-нибудь способ приветствия.

Игра направлена на преодоление барьеров в общении, создание психологически непринужденной атмосферы в группе.

**«Через стекло».** Детям предлагается сказать что-либо друг другу жестами, представив, что они отделены друг от друга стеклом, через которое не проникают звуки. Тему для разговора ребенку можно предложить, например: «Ты забыл шапку, а на улице очень холодно» или «Принеси мне стакан воды – хочется пить». После игры надо выяснить, насколько точно и правильно дети поняли друг друга, и обсудить, что чувствовали дети при передаче сообщений, легко ли им было.

Игра направлена на развитие умения передавать мысли и чувства с помощью мимики лица и выразительных движений.

**«Изобрази сказку».** Играют две команды (или 2 ребенка). Одна задумывает какую-либо известную сказку или мультфильм и пытается изобразить ее без слов, другая группа должна догадаться, какая это сказка и кто кого изображает. Задание можно усложнить тем, что с помощью мимики и пантомимики изображать не только героев, но и вещи, которые им принадлежат.

В этой игре важно предварительно договориться о совместном показе сказки, а потом уже координировать свои действия друг с другом без слов.

**«Колдун».** Колдун заколдовывает детей так, что они «теряют» способность говорить. На все вопросы ребенок отвечает жестами. С помощью жестов он старается рассказать о том, как его заколдовали. Указательным пальцем он показывает направление, предметы, размер, форму предметов, используя жесты, их характеризующие. Показывает настроение волшебника и свое состояние в момент колдовства. Дети рассказывают словами то, что он показывает.

**«Как кричит страх (боль, грусть, счастье, ненависть, обида)?».** Детям предлагается прокричать какую-либо фразу, как кричит человек, который грустный (радостный, испуганный…).

Упражнение направлено на развитие вербальной экспрессии, снятие психомоторного напряжения.

**Беседа «Зачем нужна речь».** После проведенных игр полезно побеседовать с ребенком о том, насколько важна речь для общения с другими людьми, как важно говорить правильно. Желательно обсудить с ребенком важность жестов и мимики для выразительности речи. Можно побеседовать о тех людях, которые говорят слишком много и слишком мало, для чего нам нужно говорить, умеем ли мы слушать другого, как легко ранить словом.

При проведении с ребенком игр и упражнений из этого раздела надо показать ему, что «язык тела» (мимика, жесты) не всегда совпадает с тем, что мы говорим словами. Например, говоря другому что-то хорошее, человек может непроизвольно сжимать кулаки, то есть подсознательно выражать агрессию по отношению к своему собеседнику.

После игры желательно обсудить ее содержание, выяснить, что произошло, были ли у ребенка какие-либо трудности при выполнении заданий, что он чувствовал и что ему в этот момент хотелось, почему возникали в игре конфликтные ситуации (если они были).

Для развития умения использовать различные средства общения можно использовать упражнения по этой теме, описанные в других разделах нашей книги.

**«Я и мои эмоции»**

**«Пиктограммы»**

Для этой игры необходимо изготовить набор карт-пиктограмм. Пиктограммы – это изображение лиц людей в различных эмоциональных состояниях. Понадобится два набора карточек: целый и нарезанный.

Детям дается набор шаблонов, они распознают настроение (эмоции) и дают имя каждой пиктограмме (определяют, какой человек: веселый или грустный, сердитый или добрый, счастливый или расстроенный). Затем предлагается второй такой же набор, только разрезанные шаблоны перемешиваются между собой. Детям предлагается помочь людям найти и собрать их фотографии.

После определения настроения каждой пиктограммы дети разбиваются на пары. У каждого участника свой набор пиктограмм. Один участник берет пиктограмму и, не показывая ее другому, называет настроение, которое на ней изображено. Второй должен найти картинку, названную партнером. После этого две выбранные картинки сравниваются. При несовпадении можно попросить детей объяснить, почему они выбрали ту или иную пиктограмму для определения настроения.

Эта игра направлена на тренировку умения распознавать эмоциональное состояние по мимике.

**«Рисуем настроение музыки».** После прослушивания и обсуждения характера и настроения музыки можно нарисовать ее. Это способствует формированию умения выразить свои чувства, впечатления через цвет, рисунок. Перед рисованием оговаривается, какая краска (цвет) какому настроению соответствует.

**Беседа «Способы повышения настроения».** Обсудите с ребенком, как можно самому себе повысить настроение. Постарайтесь придумать как можно больше таких способов (улыбнуться в зеркале, попробовать рассмеяться, вспомнить о чем-нибудь хорошем, сделать доброе дело, нарисовать себе картинку и т.д.).

**Этюды на выражение эмоций.** Сначала – показ взрослого, затем, по мере научения, дети выполняют их самостоятельно.

Попросите ребенка:

* «нахмурься, как осенняя туча (как рассерженный человек; как злая волшебница)»;
* «улыбнись, как кот на солнце (как само солнце, как хитрая лиса, как радостный ребенок, как будто ты увидел (а) чудо)»;
* «позлись, как ребенок, у которого отняли мороженое (как два барана на мосту, как человек, которого ударили)»;
* «испугайся, как заяц, увидевший волка (как ребенок, потерявшийся в магазине, как котенок, на которого лает собака)»;
* «устань, как папа после работы (как человек, поднявший тяжелую сумку, как муравей, притащивший большую муху)»;
* «отдохни, как турист, снявший тяжелый рюкзак (как ребенок, который много потрудился, но помог маме, как уставший воин после победы)».

**«Как ты себя сегодня чувствуешь?».** Ребенку предлагаются карточки с изображением лица с различными оттенками настроения. Он должен выбрать ту, которая в наибольшей степени похожа на его настроение (на настроение мамы, кошки, соседа слева (справа)).

**«Волшебный мешок».** Перед игрой необходимо обсудить с ребенком, какое у него сейчас настроение, что он чувствует, может быть, он обижен на кого-то и пр. Затем ребенку предлагается сложить в «волшебный» мешок все отрицательные эмоции: злость, обиду, грусть и т. п. Этот мешок, со всем плохим, что в нем есть, выбрасывается. Можно предложить выбросить его самому ребенку. Хорошо, если взрослый тоже сложит в мешок свои отрицательные эмоции при ребенке.

Можно использовать еще один «волшебный» мешок, из которого ребенок может взять себе положительные эмоции, которые хочет.

Игра направлена на осознание своего эмоционального состояния и освобождение от негативных эмоций.

**«Рисуем эмоции пальцами».** Ребенку предлагается нарисовать свои эмоции, свое настроение пальцами. Для этого можно использовать баночки с гуашевой краской.

Игра направлена на выражение осознания своего эмоционального состояния. В данном случае неважно, сюжетным ли будет рисунок. Может быть, ребенок просто нарисует какие-то пятна – дайте ему возможность попробовать выразить себя, свои эмоции на листе бумаги.

**Беседа с детьми.** Ведущий: «Все ли свои чувства человек показывает другим людям? Почему люди иногда скрывают свои чувства? Оказывается, в культуре существует запрет на выражение некоторых эмоций: «настоящие мужчины не плачут», «хорошие девочки не дерутся» и т.п. А ведь каждое чувство нам зачем-то нужно…»

**Упражнение «Эксперимент».** Что бывает, когда человек сдерживает свои чувства? Желающему символически блокируют все каналы выхода эмоций наружу: рот – чтобы не ругался и не кричал; глаза – чтобы не выражали злости, не плакали; уши, чтобы ничего не слышали; руки – чтобы не дрались; ноги – чтобы не убегали. Что может такой человек? (Обсуждение позволяет понять, что зажатые внутри эмоции вызывают неприятные ощущения и снижают наши возможности).

В качестве иллюстрации можно привести аналогию с кипящим чайником: если его плотно закрыть, да еще и носик закупорить, он, в конце концов, взорвется, причинив вред тем, кого ошпарил, и самому себе. Так и человек: копит, копит в себе эмоции, а потом «взрывается» и тем самым вредит и себе, и окружающим.

**Упражнение «Подвиг искренности».** Дети по очереди заканчивают фразу, предполагающую рассказ о какой-либо «запретной» эмоции: «Как-то раз я сильно испугался, когда…».

**Так как тревога зачастую «находит» объект (паук, замкнутое пространство и пр.), на который со временем реакция ребенка закрепляется, формируются выраженные страхи. Переживая страх, ребенок соответственно испытывает и ситуативную тревогу. Следующие упражнения направлены на преодоление страхов (темноты, замкнутого пространства, одиночества, сказочных персонажей, уколов и др.) у детей.**

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

**Замечания:**

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

2.Если взрослый замечает, что мышонок загрустил и не может выбраться, он регулирует ситуацию, например: «Давайте все вместе поможем мышонку, расслабим ножки и ручки, пожалеем его».

**«Качели».** В упражнении могут участвовать ребенок и родитель или двое детей. Один садится в позу «зародыша»: поднимает колени и наклоняет к ним голову, ступни плотно прижаты к полу, руки обхватывают колени, глаза закрыты.

Второй встает сзади, кладет руки на плечи сидящему и осторожно начинает медленно покачивать его, как качели. Ритм медленный, движения плавные. Выполнять упражнение 2–3 минуты.

**Замечание:** Сидящий не должен «цепляться» ногами за пол и открывать глаза. Можно надеть на глаза повязку. Затем участники меняются местами.

**«Нарисуй свой страх, победи его».** До упражнения желательно провести беседу с ребенком: «Чего ты боишься? Когда тебе бывает страшно? Было ли такое, когда ты сильно испугался?» Затем ребенку предлагают нарисовать то, чего он боится. Необходим большой лист бумаги, карандаши или краски. После рисования еще раз поговорите, чего же он конкретно боится. Затем возьмите ножницы и попросите ребенка разрезать страх на мелкие кусочки, а мелкие – еще на более мелкие, помогите ребенку в этом. Когда «страх» рассыплется на крошечные кусочки, покажите ребенку, что теперь собрать его невозможно. Заверните эти мелкие кусочки в большую бумагу, подойдите к мусорному ведру и выкиньте туда, затем вместе с ребенком сходите и выбросите весь мусор – он вам не нужен, его увезут и сожгут, а вместе с мусором сожгут и «страх», и больше его никогда не будет.

**Замечание:** Повторите упражнение через 1–2 недели. Посмотрите, что изменилось в изображении страха (цвет, сюжет, композиция), и делайте это до того момента, пока не увидите недоуменное выражение лица ребенка в ответ на просьбу: «Нарисуй свой страх».

**«Расскажи свой страх». В**зрослый рассказывает о детских страхах: «А вот когда я был таким, как ты, то…». Затем задает вопрос: «А у вас было такое?», «А кто чего боится, расскажите!». Дети по желанию рассказывают о ситуациях, когда им было страшно.

Ведущий каждый раз просит поднять руку тех, у кого было похожее.

**Предостережение!** Следите за тем, чтобы сюжеты рассказов были непохожими, обговорите все возможные детские страхи: темноты, одиночества, замкнутого пространства, злых сказочных героев, животных и т.д.

**«Художники».** Заранее взрослый готовит изображения злых сказочных персонажей (нарисованных на листе бумаги) и предлагает детям дорисовать к каждому персонажу детали, чтобы сделать его добрым («добрые», яркие детали: красивая шляпа, подарок, корзинку с ягодами, пушистый хвостик и

т. п.).

**Игры с куклами** (выбор персонажей и сюжета в зависимости от объектов страха). «Встреча с Волком (Привидением, Скелетом и пр.)», «Слоненок боится плавать», «Кукла Маша выступает на сцене в театре» и т.д.

**История про Доброго паука (авторское).** «В одной квартире жил Черный Паук. У него были мохнатые черные лапки и черные глазки. Он по утрам и вечерам занимался бегом по стене и полу. Никто не любил этого паука, потому что все его боялись. Пауку было очень обидно, когда он выбегал из своего домика, чтобы пообщаться с людьми, а те пытались ударить его тапком или газетой. Никто не желал с ним общаться из-за того, что он так некрасиво выглядит. Паук возвращался каждый раз в свой маленький домик и плакал; он так любил людей, с которыми жил в одной квартире, а они не хотели с ним дружить. «Почему они меня боятся? – думал паук, – ведь я хочу всего лишь поиграть с ними вместе посмотреть телевизор, заниматься зарядкой… У меня совсем нет друзей. Люди меня боятся, а я бы так хотел подружиться с ними».

Ребята, как вы думаете, что чувствовал паук? Вы бы хотели помочь ему? Как? Если вы дома (в гостях, в группе) увидите паука, то будете его бояться? Подружитесь с ним? Что можно ему сказать?

Направлено на преодоление страха пауков у детей. В этом упражнении образ «страшного, пугающего, злого паука» в сознании ребенка сменяется образом «ранимого, доброго паучка», с которым надо подружиться.

**«Подарок»**

1 этап. Дети рисуют свой страх.

2 этап. Рисуют подарок, который будут дарить страху («Давайте подарим его страху»).

3 этап. Рисуют, как страх превращается в нашего друга, получив подарок.

Игра завершается высказыванием: «Если страхи пугают нас, значит, им нужно подарить подарок, тогда они обрадуются и станут добрыми».

**Игра-драматизация «Доктор Айболит».** Разыгрывается сюжет из сказки «Доктор Айболит». В игре используются атрибуты доктора. Вначале ребенок, у которого есть «медицинские» страхи, попробует себя в роли пациента. Затем ему можно предложить роль доктора (по желанию). Коррекционный эффект будет лучше, если ребенок проиграет сюжет в роли пугающего персонажа – доктора.

**Игра «Темнота».** Цель:снятие страха перед темнотой, напряжения, ситуационной тревожности.

Играсостоит из 5 этюдов.

**1 этюд** (5–7 минут). Выбирается ребенок, боящийся темноты (по результатам анализа рисунков детей или после бесед с родителями). В присутствии других детей в ярко освещенной комнате его сажают посреди комнаты на 5–7 минут, и ребенок воображает, что он один. Другие дети могут рисовать или играть в какую-либо спокойную игру. Можно также организовать с ним разговор: «Видите, Сережа сидит один и ничего не боится!», «А вы боитесь?..»

**2 этюд.**  «В темной норе». Ребенок, боящийся темноты, входит за руку с воспитателем в темную комнату на 3–5 минут. Он представляет себя «робким цыпленком», который вошел в «темную нору».

**3 этюд**. Второй раз ребенок входит в темную комнату, представив себя «смелым утенком» (на 3–5 минут).

**4 этюд.** «Ночные звуки». Ребенка отводят в темную комнату на 2–3 минуты до того момента, пока не зазвучит музыка. Со звуком музыки он должен выбежать, имитируя какой-нибудь ночной крик (совы, собаки, кошки).

**5 этюд** (5–10 минут). «Веселый цирк». Каждый ребенок приносит из дома какой-либо цирковой атрибут (клоунский колпак, веер, нос клоуна, флажок цветок и др.). Все предметы они оставляют в комнате и запоминают место, куда их положили. Дети переходят в другую комнату, а в первой комнате выключается (как бы «по ошибке») свет. Ведущий сообщает, что со звуками музыки дети должны взять цирковые предметы, и начнется игра «Веселый цирк».

Звучит музыка, дети бегут в темную комнату, берут свои предметы и имитируют роли (клоуна, животного и др.).

**«Тоннель».** Цель: преодоление страха замкнутого пространства.

Сооружается игрушечный тоннель в зале (группе). Ребенку, который боится замкнутого пространства, за несколько минут до игры обещают что-нибудь сладкое, например любимую конфету. Затем конфету кладут на тарелку в 10–20 см от входа в тоннель. Ребенок берет ее, так как конфета находится недалеко от входа, и тревога минимальная. В следующий раз ребенку предлагается получить конфету, если он достанет ее (расстояние от входа увеличивается постепенно). Стимулируем ребенка к тому, чтобы он постепенно проползал по тоннелю. Можно показать наглядно, как другие дети, проходя тоннель, у выхода получают конфеты, а можно пройти весь путь со взрослым, а затем попробовать самому (в зависимости от индивидуальных особенностей ребенка).

В качестве **разминки** и **физ. минутки** на занятиях использовались следующие **подвижные игры**:

* «пятнашки» (снятие накопившегося напряжения, обеспечение эмоциональной разрядки, преодоление страха неожиданного воздействия);
* «жмурки» (преодоление страха замкнутого пространства, темноты).
* «прятки» (преодоление страха темноты, одиночества и замкнутого пространства, а также ассоциированных со смертью страхов чудовищ, привидений, невидимок);
* игры с мячом («передай другому», «кто поймает» и др.), направленные на снятие напряжения, скованности, избытка торможения, предупреждение неуверенности в себе, застенчивости.

**Домашнее задание:**

**«Дневник настроений».** Заведите вместе с ребенком «Дневник настроений» – общую тетрадь, в которой каждый день вместе с ним будете отмечать его настроение. Если оно в течение дня меняется, то сделайте несколько отметок. Вводятся условные обозначения:

* веселое, радостное настроение;
* немножко грустное настроение, хочется помолчать, подумать о чем-нибудь;
* грустно и скучно, хочется плакать;
* страшно, беспокойно.

Вы можете вместе с ребенком придумать свои обозначения или расширить эти. Если настроение имеет негативные оттенки, нужно обсудить причины и использовать какой-либо способ повышения настроения, о котором говорили с детьми на групповом занятии. Дневник настроений дает осознание своего эмоционального состояния, умение выразить его словами и возможность регулировать свое настроение.

**Рисование (лепка) страхов** с их последующим «уничтожением»: выбросить в мусор, порвать, выкинуть в окно, сжечь, зачеркнуть и т.д.

**«Волшебный мешок»** должен быть и дома у ребенка, чтобы тот всегда мог «выбросить» туда негативные эмоции.

**«Я и Я»**

**«Кто я?».** Дети по очереди стараются придумать как можно больше ответов на вопрос «Кто я?». Для описания себя используются характеристики, черты, интересы и чувства, и каждое предложение начинается с местоимения «Я…», например: «Я – девочка», «Я – хороший человек», «Я – человек, занимающийся спортом» и т. п. Взрослый следит за тем, чтобы дети не повторяли то, что говорили предыдущие, а описывали именно себя.

Эта игра дает детям возможность взглянуть на себя как бы со стороны, расширить представление о себе, ощущение собственной ценности.

**«Составь рассказ».** Ребенку предлагается составить рассказ на какую-нибудь тему, которую ему может предложить взрослый, или он выбирает ее сам: «Я люблю, когда…», «Меня беспокоит…», «Когда я злой…», «Когда мне плохо…», «Я боюсь…», «Мне бы хотелось…» и т. д.

Важно, чтобы ребенок давал не односложный ответ, а составлял полный, развернутый рассказ. Затем эти рассказы можно проигрывать, причем в главной роли должен быть сам рассказчик. Вместе с детьми можно продумать пути выхода из этих ситуаций и тоже проиграть их.

**«Зоопарк».** Дети превращаются в животных, в тех, в кого захотят сами. Сначала все сидят за стульями («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, кричат, рычат.

**«Рисуем себя».** Ребенку предлагается цветными карандашами нарисовать себя сейчас и себя в прошлом. Обсудите с ним детали рисунка. В чем они различаются? Спросите ребенка, что ему нравится и не нравится в себе.

Это упражнение направлено на осознание себя как индивидуальности, различных своих сторон. Это полезно для определения того, что изменилось в ребенке по сравнению с прошлым и что еще хотелось бы изменить.

**«Я умею».** Детям по очереди бросают мяч. Каждый ребенок, которому кинули мяч, должен продолжить фразу «Я умею…»

Эта игра направлена на осознание собственных возможностей, формирование позитивного самовосприятия.

**«Я и Другие»**

**«Биография по фото».** Для этого упражнения вам понадобится несколько фотографий. Хорошо, если эти фотографии принесут сами дети, но в этом случае надо проследить, чтобы каждому ребенку досталась не та фотография, которую он принес. Дети составляют рассказы о людях, изображенных на фотографиях. Особое внимание следует обратить на то, какое чувство у человека на этой фотографии, каковы возможные причины его переживаний и пр.

Игра направлена на развитие умения понимать другого. Кроме того, эта игра несет в себе проективное значение.

**«Коллективный рисунок».** Это упражнение предусматривает совместное рисование детей на большом листе бумаги, объединенное общей целью. Например, нарисовать большой дом, где будут жить все участники группы. Каждый рисует себя в окне, рисует себе комнату и т. п.

Упражнение дает возможность каждому ребенку участвовать в общей деятельности, помогает увидеть, какое место занимает ребенок в группе. Удовлетворяется потребность ребенка в принадлежности к группе.

**«Рукавички».** Для этой игры вам потребуется несколько пар вырезанных из бумаги варежек с различными узорами на них и цветные карандаши. Каждый ребенок получает варежку и должен найти свою пару – варежку с таким же узором. Когда пары найдены, детям дается задание обсудить в паре между собой, как они будут разукрашивать варежки.

Эта игра развивает у детей коммуникативные навыки.

**«Комплимент».** Дети сидят полукругом. В центре ставится «волшебный стул». По очереди дети садятся на этот стул. Остальные говорят комплименты. Взрослый следит за тем, чтобы комплименты касались не только внешнего вида ребенка, но и его личностных качеств.

Это упражнение повышает самооценку детей, снимает скованность, барьеры в общении с другими детьми.

**«Зеркало»**

1. В эту игру можно играть вдвоем с ребенком и в группе. Ребенок смотрится в «зеркало», которое повторяет все его движения и жесты. «Зеркалом» может выступать другой ребенок или взрослый.

2. Принцип игры остается тем же, но ребенок должен изображать кого-либо из общих знакомых или участников игры. «Зеркало» указывает, кого изображал ребенок.

Эта игра будет полезна для пассивных, неуверенных в себе детей. Она помогает ребенку открыться, почувствовать себя более свободно, раскованно.

**«Клеевой дождик».** Детям предлагают встать друг за другом и положить руку на плечо впереди стоящего. Затем воспитатель говорит, что прошел клеевой дождик, дети приклеились, и им нельзя расклеиваться. После чего он дает команду, все дети начинают двигаться. При условии усвоения детьми способа движения можно усложнить игру, например, подняться и сойти со стула, пройти под столом и т. д.

**Разыгрывание ситуаций.** Для разыгрывания тревожно-застенчивому ребенку можно предложить следующие ситуации:

* ты пришел в новую группу детского сада, познакомься с детьми и расскажи о себе;
* ты потерял свою игрушку, подойди к детям и спроси, не видели ли они ее;
* несколько детей играют во дворе, присоединись к ним;
* к маме с папой пришли гости, покажи им свою комнату и свои игрушки.

Постепенно вводим в игру реальные ситуации, которые являются для ребенка тревожащими. При необходимости показываем способы конструктивного реагирования в них. Здесь можно задействовать и других детей, в данной ситуации более успешных, чтобы ребенок путем подражания, идентификации научился владеть собой в тревожащих его ситуациях.

**«Помоги принцессе».** Принцессу забрал к себе злой дракон и запер ее в своем замке. Замок находится очень далеко, и он со всех сторон окружен водой. Есть только один тоненький мостик, по которому можно пробраться к замку, но чтобы спасти принцессу, нужно еще принести ей волшебную воду.

Помещение, в котором проводится игра, оформляется под сценарий. Ставится «замок» дракона, в нем сидит принцесса. К замку подходит тоненький мостик (узкая гимнастическая скамейка или что-то подобное), по которому должен пройти принц, неся в руках «волшебную» воду.

Эта игра формирует у ребенка уверенность в своих силах. Особенно полезна для тревожных мальчиков с низкой самооценкой.

**«Поварята».** Все встают в круг – это кастрюля. Ведущий говорит: «Сейчас будем готовить суп (компот, винегрет, салат)». Каждый придумывает, чем он будет (мясо, картошка, морковка, лук, петрушка, соль и т.д.). Ведущий выкрикивает по очереди, что он хочет положить в кастрюлю. Узнавший себя впрыгивает в круг; следующий, впрыгнув, берет за руки предыдущего. Пока все «компоненты» не окажутся в круге, игра продолжается. В результате получается вкусное, красивое блюдо – просто объедение.

Игра направлена на преодоление барьеров в общении, восполнение дефицита в тактильном общении.

**«Волшебный ковер».** Целью является отреагирование тревожности, страха ребенка, связанного с определенной психотравмирующей ситуацией.

Для игры необходим маленький коврик, который ребенок может легко передвигать, такой, чтобы ребенок мог уместиться на нем сидя и лежа. Взрослый сообщает, что этот коврик – волшебный, и в данный момент он превратился в дом (больницу, садик и т.д. в зависимости от психотравмирующей ситуации для ребенка). Затем взрослый предлагает поиграть на этом коврике и сам включается в игру, беря на себя роль мамы (или другого человека, в зависимости от проблемы).

**Упражнение «Правила дружбы для мальчиков и девочек»**

**Ведущий:** «Сегодня мы разделимся на две группы: группа мальчиков и группа девочек… Где-то посреди огромного океана есть загадочный остров, огороженный от всего мира. На нем живут волшебные феи – это наши девочки. Они могут путешествовать по разным местам, оставаясь незамеченными столько, сколько хотят (девочкам предлагается выбрать себе разноцветные накидки, приготовленные заранее). Феи долго жили одни, пока одна из них, вернувшись из путешествия, не рассказала им историю о том, что в одном городе живут мальчики, которых заколдовал злой волшебник, отобрав у них радость и смех. Мальчики теперь всегда ходят грустные и печальные.

Феи, поможете ли вы мальчикам вернуть радость? Мальчики, а вы хотите снова смеяться и веселиться? Как вы думаете, девочки вам помогут?»

Здесь инициатива изначально передается девочкам, мальчикам не предлагается просить о помощи, ситуация смоделирована так, что они нуждаются в этой помощи. Девочкам предлагают не просто помочь мальчикам, а объединиться и выработать общую стратегию поведения для достижения цели.

Ситуация может развиваться по следующим моделям:

* если девочки соглашаются помочь, значит, они проделывают какие-то общие действия (встают в круг, отдают свои плащи, машут волшебными палочками – это выбирает ведущий или сами дети);
* девочки по каким-либо причинам не хотят помочь. Они отказываются и объясняют причину отказа. Если эта причина связана с поведением мальчиков, ведущий спрашивает, могут ли мальчики устранить эту причину, и согласятся ли тогда девочки помочь им. После разрешения этой ситуации ведущий предлагает высказать свое отношение к ситуации.

Затем ведущий продолжает: «…Но, помогая мальчикам, девочки исчерпали всю силу, что была им дана. Мальчики, вы поможете феям вернуть былое могущество? Для этого вам надо поблагодарить фей за спасение, сказать им добрые слова».

После игры ведущий предлагает детям составить правила дружбы для мальчиков и девочек: «Давайте подумаем и нарисуем (напишем), какими бы вы хотели видеть друг друга».

**Игра «Кому что подходит».** Перед детьми на столе раскладываются карточки с изображением действий, характерных для девочек (женщин) и для мальчиков (мужчин). Например, стирка белья, приготовление пищи, забивание гвоздей, покупка продуктов, управление машиной и т.п. Дети по очереди выбирают карточку, изображают данное действие и описывают свои ощущения.

**Упражнение «Символы».** Психолог показывает детям изображения различных животных (бабочка, олень, жираф и др.) и просит аргументированно соотнести их с определенным полом. Если у ребенка возникают затруднения, психолог подсказывает аргумент, обращаясь к опыту и эмоциональному отношению ребенка.

**Упражнение «Если бы…».** Психолог говорит с детьми о том, какие сказки они любят, за что они любят именно этих героев, какими качествами они обладают как представители своего пола. Затем дети выбирают сказку с главным героем противоположного пола и под руководством психолога рассуждают, как изменилась бы сказка, если бы, например, Белоснежка в ней превратилась в мальчика, а Буратино – в девочку.

**Беседа «Мальчики и девочки»**. Обсуждаются личностные качества мальчиков и девочек, мужчин и женщин. Находят сходные и отличные их черты. Психолог акцентирует внимание на том, что смелой может быть и девочка, а мальчик, если сильно расстроен, может плакать (в зависимости от ситуации мальчики и девочки могут проявлять как одинаковые, так и различные качества) [37; 42; 58; 69; 73; 80; 89; 123; 126].