ИГРАЯ, ПОБЕЖДАЕМ СТРЕСС



Игры для детей и их взрослых

unicef

ИГРАЯ, ПОБЕЖДАЕМ СТРЕСС

Игры для детей
и их взрослых

Киев - 2018

Играя, побеждаем стресс. Игры для детей и их взрослых.

Составитель:
Оксана Залесская, канд. психол. наук, член ПАДАП, рутер IAAP,
член Киевской группы развития IAAP.

Редакторы:
Яна Дзюбенко, Нинель Стрелковская.

Дизайн и верстка:
Мария Прийдан.

Издание распространяется бесплатно.

СОДЕРЖАНИЕ

Почему мы играем?.....5

Учимся самопрезентации, знакомству
и уверенности в общении.....7

Учимся осознавать и безопасно проявлять
свои ощущения и чувства.....19

Учимся расслабляться и лучше чувствовать свое тело.....41

Учимся «самонастраиваться»: игры-медитации 61

Литература.....66

ПОЧЕМУ МЫ ИГРАЕМ?

Мы начинаем играть в раннем детском возрасте и продолжаем всю жизнь в той или иной форме. Игра — это пространство, где «встречаются» ребенок и взрослый, чтобы осознать, принять или переосмыслить свой опыт.

Как и мы сами, наши игры меняются, отражая возраст, способность развиваться и культурный контекст. Голландский философ Йохан Хёйзинга в своей работе «Homo ludens» (лат. «Человек играющий») даже рождение и существование культуры человечества рассматривал сквозь призму феномена игры. То есть, если взглянуть шире, развитие творческих способностей, познание мира и наше включение в культуру начинается именно с нее.

Но, прежде всего, это часть детства. Так ребенок выражает себя, свои надежды и желания. Поэтому там, где места, времени и понимания достаточно, свободная игра приобретает поистине целительную силу. Ведь ребенок, находящийся в кризисной ситуации, угрожающей его безопасности, переживающий сложные чувства, будет искать ресурсы в естественной для него деятельности — игре. Она одновременно защищает от сложной для понимания действительности и в то же время дает пространство для проживания и овладения реальностью, особенно теми ее аспектами, которые являются разрушительными для его души. Игровые фантазии детей — результат психической переработки переживаний, поэтому они не всегда понятны, их нужно рассматривать в контексте личной истории ребенка, его семьи и пережитого опыта.

Поддержать ребенка, чтобы он вновь обрел силы и душевное равновесие, практически невозможно без использования игр. Какими они должны быть?

Для оказания грамотной психосоциальной помощи во время потрясений игры должны быть направлены на обработку опыта и

активизацию ресурсов для преодоления кризиса. В этой книге они распределены по типу оказываемого воздействия:

- знакомство и создание пространства сотрудничества, что позволяет активизировать ресурсы в отношениях, дружбе и взаимопомощи;
- осознание, понимание и безопасное выражение чувств;
- снятие эмоционального и телесного напряжения через физические игры;
- активизация воображения.

Пожалуйста, помните, что очень важно строго соблюдать правила проведения игровых занятий. К ним относятся четко обозначенные временные сроки, которые не должны нарушаться, точно назначенный день недели, стабильность и регулярность. Также важно соблюдать договоренности, принятые всеми детьми во время игры. Вот несколько главных правил (конечно же, их можно дополнять):

- не подшучивать друг над другом;
- каждый имеет право на свое мнение, отличное от других;
- никто не должен говорить, если он не хочет;
- запрет на физическое насилие;
- конфиденциальность.

Подобные и ваши собственные, созданные вместе с детьми «законы», будут обеспечивать безопасность игрового пространства. А оно, в свою очередь, становится при этом «образным пространством», где ребенок развивается и преодолевает трудности между фантазией и реальностью.

Успеха и удовольствия от совместной игры!



Оксана Залесская,
кандидат психологических наук

УЧИМСЯ САМОПРЕЗЕНТАЦИИ, ЗНАКОМСТВУ И УВЕРЕННОСТИ В ОБЩЕНИИ



«Что я больше всего люблю?»

Цель: приобретение коммуникативных навыков, самораскрытие членов группы.

Материалы: заранее подготовленные бланки и ручки.

Правила игры: предложите детям поделиться тем, что они любят больше всего на свете в определенной «категории». Раздайте каждому ребенку форму для письменных ответов (или продиктуйте ее пункты). После заполнения разбейте класс на небольшие группы, где дети будут обсуждать написанное. Вот такой может быть «форма» для заполнения:

Что я больше всего люблю?

Мое любимое время года _____

Мое любимое животное _____

Мое любимое место _____

Мой лучший друг _____

Мой любимый вид спорта _____

Моя любимая книга _____

Мое любимое занятие _____

Мой любимый фильм _____

Моя любимая телепередача _____

Моя любимая одежда _____

Моя любимая музыка _____

Моя любимая песенка _____

Моя любимая игра _____

Мой любимый цвет _____

Мой любимый звук _____

Моя любимая игрушка _____

Мое любимое блюдо _____

Мой любимый запах _____

Инструкция для детей: «На свете есть то, что любите только вы. Вот здесь вы можете вписать словами или нарисовать все то, что вы любите больше всего на свете. Когда прозвенит колокольчик (можно придумать другой условный знак, например, хлопок ладонями), становитесь. Если кто-то не закончил, продолжите дома и вклейте в свой альбом. А теперь объединитесь в группы по три человека и поделитесь своими записями, расскажите о том, что вы любите больше всего, своим друзьям».

«Мой портрет и любимое имя»

Цель: эмоциональное раскрепощение, самораскрытие членов группы.

Материалы: бумага А4, цветные карандаши, бейджики.

Правила игры: детям предлагается вспомнить, как называют их окружающие, то есть их мама и папа, родственники или друзья. Потом нужно выбрать самое любимое имя и написать его на бейджике. После этого детям предлагается нарисовать свой портрет.

Инструкция для детей: «У каждого человека есть свое имя, хотя некоторые из них повторяются. Наверное, в вашем классе и дворе есть мальчики и девочки, у которых одинаковые имена. Вы, скорее всего, замечали, что разные люди меняют или переиначивают ваше имя или что-то додумывают к нему. Подумайте над этим и вспомните все имена, которыми вас называют, а потом выберите то, что больше всего вам нравится, и напишите его на своем бейджике. Записали? А теперь на листах бумаги, которые я выдала, нарисуйте свой портрет».

«Я — хвалюсь»

Цель: развитие у детей интереса к себе, навыков принимать и не осуждать себя слишком сильно, осознавать себя и других как уникальных людей.

Правила игры: детям нужно назвать по 2–3 дела, которые они могут делать лучше других.

Инструкция для детей: «Каждый человек умеет делать что-то лучше других. Но нередко окружающие люди даже не знают об этом. Сейчас мы с вами соберемся в большой круг, и каждый расскажет о тех вещах, которые получаются лучше других. Называйте по два-три дела или умения. Внимательно слушайте друг друга, и вы увидите, как много мы все вместе умеем».

«Это — Я»

Цель: посмотреть на себя со стороны, учиться выражать себя в движении.

Правила игры: дети образуют большой круг. Потом по очереди выходят в центр и называют свое имя. Затем возвращаются на место. Группа повторяет имя, манеру двигаться и говорить того, кто только что был в центре. Человек, чье имя называется, наблюдает за этим процессом со стороны. Начинать упражнение лучше ведущему.

Инструкция для детей: «Сейчас мы с вами, ребята, станем в большой круг и поиграем. Каждый по очереди будет выходить в центр и называть свое имя. Затем возвратится на свое место. А мы все вместе сразу же повторим его имя, манеру двигаться и говорить. Итак, начнем. Я буду первым».

«Наши имена уникальны»

Цель: лучше узнать друг друга, повысить самооценку, облегчить знакомство и адаптацию в новом коллективе (если в классе много новичков или учителю необходимо познакомиться с новым классом; а также в любой новой группе).

Материалы: картонные карточки, ленты, цветные карандаши.

Правила игры: сначала нужно провести вступительную беседу об

именах, об их уникальности и значимости. Потом каждому ребенку дается картонная карточка, на одной стороне которой предлагается нарисовать «счастье», а на другой написать свое имя. Потом детей просят рассказать о своем рисунке, представить его. После завершения к карточкам предлагается прикрепить ленту и повесить на шею.

Инструкция для детей: «Имена — это что-то очень важное для каждого из нас. Они показывают, что мы особые, неповторимые. Даже если у других такие же имена, мы все равно уникальны. Ведь мы можем и говорить, как другие, и поступать, как другие, но всегда останемся самими собой. Даже близнецы по характеру могут быть непохожими. Расскажите, что родители говорили вам про ваше имя, почему они его выбрали. А теперь нарисуйте на карточках, как вы представляете счастье, и расскажите, что у вас получилось. На обратной стороне напишите свое имя и наденьте карточку на себя» (лучше заранее прикрепить ленты к карточкам, чтобы можно было повесить их на шею).

«Игра с именами»

Цель: запомнить имена участников. Способствовать самоутверждению и устранению чувства неловкости.

Материалы: «парашют» (сделанный, например, из большой простыни или шторы).

Правила игры: игроки держат парашют на средней высоте. Ведущий спрашивает, где находится тот или иной участник. Названный пробегает под «парашютом» и выходит с другой стороны, произнеся: «Я здесь». После этого возвращается назад.

Инструкция для детей: «Сейчас давайте потренируем мою память. Я буду спрашивать, где находится Ваня, и Ваня сразу пробегает под нашим «парашютом» и кричит: «Я здесь!». Потом Ваня возвращается назад. А я называю следующее имя. И так будем продолжать, пока я не «вспомню» все ваши имена».

«Волшебный шар»

Цель: самопрезентация, возможность рассказать о себе и узнать больше о другом (для знакомства в классе, если много новичков, или учителю с новым классом, а также в любой новой группе).

Материалы: мяч.

Правила игры: детям предлагается рассказать что-то важное о себе, о том, что они любят, о своих хобби и т.д. Для того, чтобы игра происходила более непринужденно, можно предложить детям образ «волшебного шара»: передавать какой-нибудь мяч или шар по кругу. Тот, у кого шар, говорит о себе, так как шар «дает силу и уверенность».

Инструкция для детей: «Давайте познакомимся и расскажем что-нибудь о себе. Чтобы нам было проще, мы будем пользоваться вот этим волшебным шаром. Тот, кто возьмет его в руки, может что-то рассказать о себе, ведь этот волшебный шар дает силу и уверенность».

«Разные приветствия»

Цель: установить контакт, создать эмоциональный комфорт.

Правила игры: участникам предлагается поздороваться самыми разными способами. Ведущий показывает, как это можно делать тремя способами:

1 способ — рукопожатие;

2 способ — прикоснуться носами («специальный эскимосский способ приветствия»);

3 способ — объятия.

Затем дети пробуют использовать эти способы, чтобы приветствовать друг друга в игре.

Инструкция для детей: «Сейчас мы с вами будем здороваться. Но здороваться необычно, попробуем разные способы. Сначала давайте пожмем друг другу руки. Постарайтесь подойти к каждому.

Хорошо! А теперь поздороваемся носами. Удивлены? Так здороваются эскимосы, представляете? Давайте я покажу, как именно. Понятно? Начинаем! Вы молодцы! А напоследок давайте крепко обнимем друг друга».

«Паутинка»

Цель: углубить знакомство, формировать чувство общности, учиться поддерживать друг друга.

Материалы: клубок ниток.

Правила игры: у ведущего клубок ниток. Он предлагает каждому рассказать что-нибудь о себе (например, о любимой игрушке, животном, настроении и т.д.). Чтобы немного «разрядить атмосферу», ведущий первым рассказывает о себе, а потом зажимает свободный конец нити в руке и бросает клубок ребенку, сидящему напротив. Так клубок передается дальше, пока все дети не выскажутся. После этого нужно распустить «паутинку». Для этого каждый ребенок должен возвращать клубок предыдущему, называя его по имени и обозначая самое важное, что запомнилось о человеке.

Инструкция для детей: «Я бросаю тебе клубочек, расскажи нам что-нибудь о себе, но если ты не хочешь пока говорить, то просто возьми нить в руку, назови свое имя, а клубок передай другому».

«База»

Цель: развитие доверия в группе, углубление знакомства.

Правила игры: один человек назначается «базой». Это означает, что он будет ходить в центре комнаты или класса с открытыми глазами, а все остальные закроют глаза и будут двигаться к центру комнаты. Если они наталкиваются друг на друга, то говорят: «Привет!» Затем пожимают руки и двигаются дальше с закрытыми глазами. Если участник натыкается на «базу», которая не отвечает

на «привет», тогда нужно открыть глаза, взяться за руки с «базой» и ходить вдвоем с открытыми глазами. Все, кто открыли глаза, двигаются молча и не отвечают на приветствия, а также не отпускают руки поздоровавшихся. Нельзя подсказывать и касаться других в непозволительных местах. Игра заканчивается тогда, когда все открыли глаза и держатся за руки, как будто образуя цепочку.

Инструкция для детей: «Каждый день начинается с приветствия, и вы тоже будете здороваться, но особым образом: с закрытыми глазами. Когда все закроют глаза, я выберу одного из вас, кто будет базой, просто к кому-то притронувшись. Только база может ходить с открытыми глазами! Она ходит в центре, а все остальные с закрытыми глазами наоборот идут из разных углов комнаты к центру. Если вы наталкиваетесь на кого-то, говорите: «Привет!» Потом пожмите руки и двигайтесь дальше с закрытыми глазами. Но, если вы натолкнулись на базу, то поймете это по тому, что она не имеет права ничего говорить. Тогда вы, не услышав ответного «привет», открываете глаза, берете базу за руку и уже вместе ходите с открытыми глазами. Когда все натолкнутся на базу и будут бродить с ней, взявшись за руки, то есть создавая большую цепочку, тогда игра и заканчивается».

«Здравствуйте!»

Цель: узнать и запомнить имена всех участников группы или класса.

Правила игры: участники становятся в круг. Один из них обходит круг и хлопает по плечу другого. Тот, до кого дотронулись, также обходит круг, но в обратном направлении, пока не встретится с первым участником. Они три раза здороваются, называют свое имя и продолжают путь по кругу в обратном направлении, но уже бегом, чтобы успеть занять свободное место. Тот, кто остался без свободного места, снова обходит круг. Игра продолжается до тех пор, пока каждый из группы не примет участия, по крайней мере, один раз.

Инструкция для детей: «Давайте соберемся в круг! Один из нас, например Ваня, обходит нас и хлопает по плечу того, кого захочет. А тот, до кого Ваня дотронулся, обходит круг с другой стороны, пока

не встретится с Ваней. Потом они должны поздороваться три раза, назвать свое имя и быстро бежать обратно, чтобы занять свободное место. Тот, кто не успел, обходит круг еще раз и выбирает нового участника».

«Инициалы качеств»

Цель: узнать имена участников и создать приятную обстановку.

Правила игры: каждый называет свое имя и два своих положительных качества, название которых начинается с тех же букв, что имя и фамилия. Нужно попросить говорить детей не торопясь, чтобы дать возможность остальным запомнить имена.

Инструкция для детей: «Сейчас мы познакомимся, узнаем имена друг друга и самые важные качества, которые нас характеризуют. Попробуйте подобрать качества характера, которые вам подходят и начинаются на те же буквы, что ваши имя и фамилия. Например, Петр Антонов — приятный и активный. Ну что, начинаем!»

«Мы в домике»

Цель: скоординировать движения, создать доброжелательную атмосферу контакта и сотрудничества, усилить ощущение сопричастности к группе, чувство безопасности и защищенности.

Материалы: «парашют» (сделанный, например, из большой простыни или шторы).

Правила игры: игроки опускают «парашют» на пол, считают до трех и поднимают руки, после чего делают шаг вперед. Затем опускают «парашют» за спину и садятся на корточки. Так и создается «домик». Будучи внутри, можно договориться балансировать по диаметрально противоположным точкам, формируя равновесие, либо попробовать пофантазировать о том, каким может быть наш совместный дом, сколько у него этажей, из какого он материала, какого он цвета и т.д.

Инструкция для детей: «Ребята, станьте в круг, возьмитесь за край нашего парашюта, опустите его на пол, а потом по моей команде одновременно поднимите его высоко вверх. Затем сделайте шаг вперед, присядьте на корточки и опустите парашют за спину, чтобы получился домик. Когда мы все окажемся в нем, то зажмурим глазки и пофантазируем, какой он. Например, сколько у него этажей, из какого он материала, какого он цвета…»

«Замены»

Цель: развивать навыки сотрудничества, способствовать командной сплоченности.

Материалы: «парашют» (сделанный, например, из большой простыни или шторы).

Правила игры: участники оставляют «парашют» на земле. Ведущий считает до трех, и все участники надувают парашют. Между тем, ведущий называет одно из условий игры: «Те, у кого голубые глаза, меняются местами с теми, у кого светлые волосы». Все те, кто отвечают данному описанию, меняются местами, проходя под парашютом, в то время как его держат другие участники, которые не подходят под данное описание. После того, как аниматор называет еще несколько условий, он дает возможность игрокам называть те правила, которые они захотят.

Инструкция для детей: «Сейчас мы немного подвигаемся! Как только я досчитаю до трех, поднимите наш парашют вверх. Я буду выдвигать различные условия, по которым вам нужно поменяться местами. Например: «Те, у кого голубые глаза, меняются местами с теми, у кого светлые волосы». Играть будем динамично, будьте внимательны!»

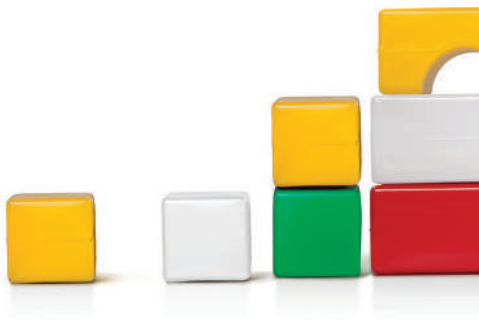
«Огурцы, морковь и помидоры»

Цель: способствовать развитию командного духа, усиливать значимость контакта и социальных отношений.

Материалы: «парашют» (сделанный, например, из большой простыни или шторы).

Правила игры: игроки делятся на три команды: «огурцы», «морковь» и «помидоры», устраиваясь вокруг парашюта, который они поднимают на уровень талии. Когда звучит название одной из команд, все, кто является частью этой команды, бегут вокруг парашюта. Ведущий указывает направление. Когда они приближаются к исходному месту, остальные группы «надувают» парашют, то есть поднимают его вверх. Те, кто бежали, входят под парашют, обнимаются и выкрикивают название команды. Потом они возвращаются на свое место и игра продолжается.

Инструкция для детей: «Ребята, давайте разделимся на команды. Их будет три, и они будут называться «огурцы», «морковь» и «помидоры». Как только я произношу название одной из команд, она бежит вокруг парашюта. А мы тем временем все вместе поднимаем парашют. Когда команда сделает круг, она должна забежать под парашют, ребята в ней обнимаются и выкрикивают название своей команды. Потом они возвращаются на место. Игра продолжается, и уже бежит следующая команда, которую я назову».



УЧИМСЯ ОСОЗНАВАТЬ И БЕЗОПАСНО ПРОЯВЛЯТЬ СВОИ ОЩУЩЕНИЯ И ЧУВСТВА



«Отгадай настроение»

Цель: учиться различать чувства и мысли людей по выражению лица.

Материалы: набор карточек с изображением персонажей с различным выражением лица.

Правила игры: сначала участники разглядывают картинки, на которых изображены персонажи с разными выражениями лица. Нужно определить, что за чувства выражают эти герои. Затем раздайте детям карточки или несколько карточек с определенным «настроением», чтобы они показывали его через мимику и жесты. Когда кто-то один показывает, остальные участники должны отгадать, что это за настроение.

Инструкция для детей: «Сейчас я покажу картинки, на которых изображены персонажи с различным настроением. Давайте попробуем отгадать, что это за настроения, а потом назовем их. Хорошо, а теперь я раздам карточки, внимательно посмотрите на них и определите, какое настроение показано. Никому не показывая, подумайте, как вы изобразите это настроение без слов. Ну что ж, начнем. Отгадайте, какое настроение показываю я. А теперь ваша очередь!»

«Зеркало»

Цель: научиться по-разному выражать свои чувства, а также чувствовать настроение другого.

Правила игры: дети создают группы по два человека, и каждый из них по очереди играет роль «зеркала», в котором отражаются эмоции и чувства второго.

Инструкция для детей: «Сейчас мы поиграем в «Зеркало». Разбейтесь на пары, станьте друг против друга. Один из вас будет зеркалом, другой должен показывать разные эмоции и чувства. Тот, кто будет зеркалом, должен как можно точнее повторить движения партнера».

«Передай улыбку по кругу»

Цель: эмоциональное раскрепощение, сплочение группы.

Правила игры: участники образуют круг, берутся за руки. Начинает игру ведущий: по часовой стрелке поворачивается к соседу со словами: «Я дарю тебе свою улыбку». При этом, конечно же, улыбается. Следующий участник повторяет то же самое.

Инструкция для детей: «Сейчас, ребята, давайте встанем в большой и дружный круг и возьмемся за руки. Так, отлично! А теперь я начну, а вы продолжайте по часовой стрелке, по очереди. Нужно от всей души улыбнуться соседу слева и сказать ему: «Я дарю тебе свою улыбку!» Начинаем!»

«Нарисуй свое настроение»

Цель: научиться выражать свои эмоции через рисунок.

Материалы: бумага А4, цветные карандаши, кисточки, акварель или гуашь, стаканчики с водой.

Правила игры: предложите ребенку на бумаге карандашами или красками выразить, то есть нарисовать свое настроение.

Инструкция для детей: «Сегодня необычный день и необычное задание. Сейчас мы будем рисовать... настроение. Давайте попробуем сделать это! Берем бумагу, карандаши или краски, стараемся определить свое настроение и начинаем его рисовать!»

«Магазин красок»

Цель: развивать умение выражать свое настроение и чувствовать состояние других людей.

Правила игры: вместе с участниками решите, какой цвет соответствует определенному настроению. После этого начинайте игру. Сначала ведущий раздает роли:

• один покупатель;

• один продавец;

• все остальные становятся красками, которым нужно с помощью мимики изобразить заданный или выбранный цвет.

Как все должно происходить? Приходит покупатель, стучится.

Продавец: «Кто там?»

Покупатель: «Это я, покупатель».

Продавец: «За чем пришел?»

Покупатель: «За краской».

Продавец: «За какой?»

Покупатель: «За... (называет краску)».

Покупатель должен постараться по настроению, которое изображает ребенок-краска, определить заданный цвет. Если покупатель ошибается, то сам становится краской.

Инструкция для детей: «Ребята, сейчас мы с вами к каждому настроению подберем определенный цвет. Итак, к какому настроению подойдет красный цвет, как вы думаете? А зеленый? А фиолетовый? А теперь поиграем в магазин красок. Кто хочет быть покупателем? А кто — продавцом? А теперь пусть покупатель обращается к продавцу за краской, а продавец выбирает из красок кого-то, и уже потом наша краска показывает настроение. Начнем?»

«Художник»

Цель: развитие внимания к окружающим людям.

Правила игры: один из участников — «художник». Он задумал нарисовать портрет друга. Он внимательно смотрит, выбирает «натуру», а потом поворачивается спиной к ребятам и начинает «рисовать», но делает это не красками и кистями, а словами, то есть описывает выбранного им человека. Остальные должны определить, кто был его моделью.

Инструкция для детей: «Эта игра называется «Художник». Сейчас мы выберем художника. Я отвернусь, а вы передавайте колокольчик по кругу. Как только я скажу «стоп», остановитесь. Тот, у кого окажется колокольчик, и будет художником. Так, художник у нас есть. Теперь твоя задача внимательно посмотреть на всех и выбрать того, чей портрет ты хотел бы нарисовать. Но портрет ты будешь рисовать не красками, а словами. Тебе нужно описать этого человека так, чтобы мы его узнали. Понятно? Теперь повернись к нам спиной и начинай описывать!»

«Поделись настроением»

Цель: развитие умения чувствовать другого человека.

Правила игры: участники становятся в круг и берут друг друга за руки. После того, как прозвенит колокольчик либо ведущий хлопнет в ладоши, каждый рассказывает о своем настроении, а остальные пытаются почувствовать его.

Инструкция для детей: «Сейчас, ребята, мы будем с вами делиться своим настроением. Станьте в круг, возьмитесь за руки. После того, как прозвенит колокольчик, начнем по очереди рассказывать о своем настроении. Попытайтесь рассказывать красочно, полно, чтобы мы могли почувствовать настроение каждого».

«Ссора»

Цель: устранение психологического дискомфорта, агрессии, формирование умения учитывать позицию другого.

Правила игры: дети разбиваются по парам. Дети в парах становятся спиной друг к другу и притопывают ногами, держа руки на поясе или за спиной. Потом они «мирятся»: поворачиваются друг к другу лицом, берутся за руки, улыбаются и обнимаются.

Инструкция для детей: «Разбейтесь по парам, ребята, станьте друг к другу спиной. Теперь представьте, что вы поссорились: топайте

ногами, держа руки на поясе или за спиной. Когда прозвенит колокольчик, повернитесь друг к другу лицом, помиритесь, улыбнитесь и обнимитесь».

«Вежливые слова»

Цель: развитие чувства уважения, вежливого отношения к людям.

Правила игры: игра проводится в кругу с мячом. Дети бросают друг другу мяч, говоря вежливые слова. Затем упражнение усложняется. Преподаватель предлагает называть только слова приветствия (прощания, извинения, благодарности). В конце упражнения обсудите, какие чувства вызывают вежливые слова.

Инструкция для детей: «Давайте встанем в круг, возьмем мяч и поиграем! Будем бросать мяч друг другу. У кого оказался мяч, тот должен говорить вежливое слово. Хорошо! А теперь попробуем называть слова приветствия (прощания, извинения, благодарности). Ну что же, поиграли, а теперь давайте поговорим о том, какие чувства в нас вызывают вежливые слова».

«Магазин вежливых слов»

Цель: развитие чувства уважения, вежливого отношения к людям.

Правила игры: для игры нужно сделать карточки, на которых написаны вежливые слова: благодарности («спасибо», «благодарю», «пожалуйста»), приветствия («здравствуйте», «добрый день», «доброе утро», «добрый вечер»), извинения («извините», «простите», «жаль»), прощания («до свидания», «до встречи», «спокойной ночи»). Ведущий расставляет карточки в определенном порядке на полках (или раскладывает на столе). Затем карточки убираются или перемешиваются, а дети должны по очереди расставить их по местам, навести порядок в «магазине».

Инструкция для детей: «На полках в магазине стояли вежливые слова. Но вдруг подул ветер — и все слова упали и перепутались.

Надо их снова расставить по полкам. Давайте каждый по очереди поставит по одной карточке».

«Комплименты»

Цель: развитие умения замечать положительные стороны другого, умение говорить комплименты.

Правила игры: дети становятся в два круга: один внешний, второй — внутренний, лицом друг к другу. Ребята внешнего круга говорят комплименты ребятам внутреннего круга, а они отвечают: «Спасибо, я знаю». Внешний круг движется по часовой стрелке, пока ребята внешнего круга не скажут всем комплименты. Затем внутренний круг говорит комплименты внешнему.

Инструкция для детей: «Ребята, сейчас мы выстроимся с вами в два круга. Первый круг будет внутренним, его окружает еще один, внешний. Теперь сделайте так, чтобы вы все стояли друг напротив друга. Сейчас тот, кто стоит во внешнем кругу, говорит комплименты стоящему напротив, а тот в свою очередь отвечает «Спасибо, я это знаю». По звонку внешний круг передвигается на одну позицию по часовой стрелке, и уже новым ребятам произносят комплименты. И так до конца. Затем внутренний круг говорит комплименты внешнему».

«Ты — хороший»

Цель: научиться замечать положительные стороны другого.

Правила игры: ребята разбиваются на пары и находят удобное место для беседы. Решают, кто будет первым. Затем в течение пяти минут один ребенок рассказывает второму о его самых лучших качествах, добрых делах и поступках. После звонка дети меняются, и второй ребенок рассказывает первому о его хороших качествах.

Инструкция для детей: «Ребята, разбейтесь на пары, сядьте друг напротив друга и решите, кто из вас будет первым. Задача первого

игрока — рассказать своему партнеру, какие хорошие качества он заметил в нем. Затем по звонку вы меняетесь ролями».

«Опиши друга»

Цель: развитие внимания к окружающим людям.

Правила игры: ребята разбиваются на пары. Одна пара выходит в центр комнаты, и эти два человека, стоя спиной друг к другу, по очереди описывают прическу, лицо и одежду другого. Остальные пары наблюдают и оценивают, кто оказался точнее при описании друга.

Инструкция для детей: «Ребята, разбейтесь на пары. Каждая пара по очереди выходит в круг, становится спинами друг к другу, и партнеры по очереди описывают прическу, лицо и одежду другого. А мы все будем решать, кто оказался точнее при описании друга».

«Невидимка»

Цель: раскрепощение участников группы, развитие навыков самопрезентации.

Правила игры: ребята выбирают ведущего. Ведущий выходит за дверь. Оставшиеся в комнате договариваются между собой, кого из присутствующих участников группы они «задумывают». Ведущий входит и начинает спрашивать: «Если бы этот человек был деревом, то каким?» Тот, к кому он обратился, отвечает ему, имея в виду загаданного, так, как ему кажется, т. е. высказывает свое мнение. Вопросы могут быть самыми разными, но они должны задаваться только в описательной форме: «Если бы этот человек был домом, картиной, погодой, цветком, блюдом, видом транспорта…» Когда у ведущего возникает ощущение, что он знает, кого загадали, то пытается угадать. Угадывать можно до трех раз. Если он не угадал, ему об этом говорят. Затем выходит следующий ведущий. Ведущими могут быть все, кто захочет.

Инструкция для детей: «Сейчас мы поиграем в игру «Невидимка». Давайте выберем ведущего. Ведущий выходит за дверь, а все

оставшиеся выбирают человека-невидимку. После звонка колокольчика ведущий возвращается и спрашивает кого-нибудь из нас: «Если бы этот человек был деревом, то каким?» Тот, к кому ведущий обратился, называет дерево, которое, по его мнению, похоже на загаданного человека-невидимку. Если ведущему непонятно, он может задать другие подобные вопросы участникам группы. Например: «Если бы этот человек был домом, картиной, погодой, цветком, блюдом, видом транспорта…» Потом ведущий должен отгадать человека-невидимку. Пробовать отгадать можно до трех раз».

«Послушаем тишину»

Цель: развитие умения слушать, тренировка наблюдательности.

Правила игры: участники удобно располагаются в кругу, закрывают глаза и «слушают тишину». Нужно постараться услышать как можно больше различных звуков. Затем дети открывают глаза и делятся всем, что услышали.

Инструкция для детей: «Устройтесь поудобнее, закройте глаза и послушайте тишину вокруг вас, постарайтесь не разговаривать, не шуметь. Когда прозвенит колокольчик, тихонько откройте глаза. И мы поговорим о том, кто что услышал в тишине».

«Мои ощущения в лучах солнца»

Цель: самопознание, усиление внутренних ресурсов.

Материалы: подготовленный бланк на бумаге А4, с нарисованным солнцем, ручка.

Правила игры: участникам раздаются листы бумаги с нарисованным солнцем, внутри которого нужно нарисовать свое ощущение на данный момент.

Инструкция для детей: «В центре солнышка, которое нарисовано у вас на листах, опишите или нарисуйте, как вы представляете себе

ощущение, которое вы хотели бы испытать именно сейчас. Вдоль лучей напишите все, что нужно сделать или сказать, чтобы действительно ощутить это. Если не хватает лучей, добавьте их! Итак, подумайте, какое ощущение вам хотелось бы испытать прямо сейчас, и приступайте к работе».

«Мой портрет в лучах солнца»

Цель: повышение самооценки, развитие уверенности в себе, самопознание.

Материалы: подготовленный бланк на бумаге А4, с нарисованным солнцем, ручка.

Правила игры: участникам раздаются листы бумаги с нарисованным солнцем и предлагается нарисовать свой «портрет в лучах солнца».

Инструкция для детей: «Напишите свое имя или нарисуйте портрет в центре солнечного круга. Затем вдоль лучей напишите все то хорошее, что вы о себе знаете. Если нужно, добавьте лучей. А потом все, кто захочет, смогут поделиться своим портретом с нами».

«Блокнот успехов»

Цель: повышение самооценки, развитие уверенности в себе, самопознание.

Правила игры: участники делятся на группы по три человека. Каждый в группе записывает в тетрадь свои успехи за неделю. Затем все по очереди делятся успехами в группе.

Инструкция для детей: «Сейчас разделитесь на группы по три человека. Сначала каждый из вас запишет в тетрадь все свои успехи за прошедшую неделю. Когда прозвенит колокольчик, остановитесь на том, что написали, и поделитесь своими успехами с друзьями в группе. Знаете, какое самое главное правило в этой игре? Рассказывать о своих успехах, даже небольших, с гордостью!»

«Автобус с чувствами»

Цель: повышение эмоциональной компетенции, умение распознавать свои чувства и поддерживать другого.

Правила игры: дети едут в метафорическом автобусе. Ведущий предлагает создать такой автобус всем тем, кто испытывает радость, печаль, обиду, вину, счастье, усталость и т.д. Ребята становятся друг за другом, кладут руки на плечи друг другу и «едут», водитель-ведущий возглавляет цепочку. Он время от времени озвучивает разные чувства, и, если кто-то не испытывает какого-то чувства, то «выходит на остановке». Другие же наоборот «входят в автобус». Игра заканчивается, когда каждый хотя бы раз «проехался в автобусе».

Инструкция для детей: «Дети, давайте поиграем в игру «Автобус с чувствами». Все, кто чувствует (радость, печаль, обиду, вину, счастье, усталость и т.д.), садятся в наш автобус. Для этого нужно встать друг за другом и взяться за плечи. Я стану впереди и поведу автобус. Следующая остановка будет тогда, когда я называю новое чувство. Кто не чувствует себя так, выходит из автобуса, а другие наоборот входят».

«Дразнилки»

Цель: выражение агрессии социально приемлемым способом. Возможность обсудить ситуации, когда возникает злость и обида.

Правила игры: дети в свободном порядке двигаются по комнате и «дразнятся»: корчат друг другу рожицы (смешные, злые, обидные и т.д.). Важно, чтобы ведущий выполнял упражнение вместе с детьми, тем самым поощряя играть.

Инструкция для детей: «Мы сейчас поиграем в «Дразнилки». Игра очень простая, но иногда людям очень трудно в нее играть. Попробуем? Вы все ходите по комнате, как хотите и куда хотите, и, не останавливаясь, корчите друг другу рожицы, дразнитесь. Попробуйте это делать по-разному».

«Маленькие пакости»

Цель: учиться выражать агрессию социально приемлемым способом. Возможность обсудить ситуации, когда возникает злость и обида.

Правила игры: дети в свободном порядке двигаются по комнате и устраивают друг другу «маленькие пакости» (легонько щипаются, дергают за косички, шлепают друг друга и т.д.). Важно, чтобы ведущий выполнял это упражнение вместе с детьми.

Инструкция для детей: «Поиграем в «Маленькие пакости». Для этого нужно свободно передвигаться по комнате и делать друг другу небольшие озорные пакости, например, легонько ущипнуть, пощекотать, дернуть за косичку, шлепнуть... Но следите за тем, чтобы ваши пакости были веселыми и необидными. Будьте изобретательны».

«Джебериш»

Цель: устранение психологического дискомфорта, агрессии, формирование умения понимать и учитывать позицию другого человека, безопасное проявление негативных чувств.

Правила игры: расскажите детям о чудесном языке, на котором можно сказать все, что думаешь — и плохое, и хорошее, поругаться и помириться. Этот язык называется «джебериш». Каждый очень легко может его выучить.

Инструкция для детей: «Если с кем-то повздоришь, мы часто пытаемся сдерживать свои чувства и эмоции. Я тоже так делаю. Давайте попробуем научиться выражать все плохое на тайном языке. Он придуман для того, чтобы можно было сказать все-все! И плохое, и хорошее. А потом помириться! Этот язык очень легко выучить — просто включайте фантазию! Смотрите, как это делаю я: «Харр! Я-я-я-я! Куздра-шуздра! Тратт! Тратт! Тратт! Дуррр! Мурррр! Фуррр!» Ну что? Попробуем поругаться и помириться на тайном языке «джебериш»?

«Рык дракона»

Цель: устранение психологического дискомфорта, агрессии, безопасное проявление негативных чувств.

Правила игры: в качестве тайного языка используйте звуки разгневанного дракона. Порычите друг на друга, чтобы «прорычать раздражение».

Инструкция для детей: «Сейчас мы с вами, как огнедышащие драконы! Поссорились, поругались или повздорили. Что же нам делать? А вот что: сказать об этом. Но не так, как мы сейчас говорим, а как драконы. Давайте порычим. Я начну: «Рррррр, аррррр, ррр!!!» Кто мне ответит?»

«Да–нет»

Цель: устранение психологического дискомфорта, агрессии, безопасное проявление негативных чувств.

Правила игры: если вы видите, что детям важно сопротивляться всему, что вы говорите, попробуйте поиграть в «да-нет». Когда вы говорите «да», дети должны отвечать «нет». И наоборот.

Инструкция для детей: «Давайте попробуем классную игру. На все, что я буду говорить и рассказывать, отвечайте «нет». А потом поменяемся ролями. Ну что — начнем?»

«Редиска и огурец»

Цель: научиться выражать агрессию социально приемлемым способом, через игру.

Правила игры: устройте сеанс дразнилок и обзывалок, используя для этого только названия овощей и фруктов.

Инструкция для детей: «Я понимаю, иногда хочется назвать кого-

то плохим словом. И даже вам — меня, а мне — вас. Давайте попробуем выразить наши обиды через названия овощей или фруктов. Например: «Эй ты, банан! А ты — редиска!»

«Волшебный дождь»

Цель: активизация воображения, возможность выразить агрессивные чувства в безопасной форме.

Материалы: газеты и яркие глянцевые журналы (старые номера), можно попросить детей принести из дома. Клей ПВА, двусторонний скотч, бумага А3.

Правила игры: для игры необходимы газеты и яркие журналы. Игра состоит из трех этапов. Первый этап: предложите детям взять себе несколько журналов и газет. Затем решите, за какое время газеты будут разорваны на мелкие кусочки (но не больше 3–4 минут). По сигналу нужно остановиться. Второй этап: также вместе с детьми определите промежуток времени, когда можно всласть побросаться кусочками в друг друга, а также подбрасывать их вверх, устраивая «волшебный дождь». По сигналу нужно остановиться и перейти к третьему этапу. Опять же, за ограниченное время нужно собрать все кусочки в специальный пакет. В игре очень поможет звуковой таймер. Потом из кусочков можно сделать какие-то аппликации и коллажи.

Инструкция для детей: «Выберите себе несколько журналов и газет. Эти газеты и журналы нужно порвать на мелкие кусочки. Но сначала мы должны определить время, за которое это нужно сделать. Начинаем по сигналу. Это первый этап игры. Теперь за это же время вы можете бросаться в друг друга, слепляя из кусочков шары, разбрасывать вокруг, подбрасывать вверх. Это второй этап игры. А теперь третий этап. За какое время вы сможете это убрать? Определили? Начинаем: быстро собирайте все кусочки в этот пакет!»

«Закончи фразу»

Цель: научиться понимать и разграничивать разные чувства, а также осознавать взаимосвязи между действиями, отношениями и чувствами.

Материалы: игровой мячик или мягкая игрушка.

Правила игры: для игры нужен мяч или мягкая игрушка. Ведущий бросает мяч участнику игры и произносит начало фразы. Участник должен вернуть ему мяч, произнеся окончание предложения. Сначала все фразы придумывает взрослый ведущий (педагог), а в конце, когда дети хорошо поймут смысл игры, они сами могут быть ведущими. В «Закончи фразу» можно играть много раз.

Примеры фраз:

- Когда мне страшно, я….
- Когда я сержусь, я….
- Если меня обижают, я…
- Когда на меня кричат, я…
- Я чувствую злость, когда…
- Мне бывает страшно, когда…
- Я счастлив(-а), если…
- Я прыгаю от радости, когда…
- Я грущу, когда мама…
- Я печалюсь, если мои родители…
- Я завидую, когда…
- Я очень люблю…
- Я в ярости, если…
- Мне бы хотелось, чтобы мои друзья…
- Мне бы хотелось, чтобы мама…

• Мне бы хотелось, чтобы папа…

• Я озадачен(-а), когда…

• Я расстраиваюсь, если…

• Я смеюсь, когда…

• Я спокоен (спокойна), даже если…

• Мне нравится, когда…

Инструкция для детей: «Сейчас я буду бросать всем по очереди мяч, говоря начало фразы. Тот, к кому прилетел мяч, должен вернуть мне его, закончив эту фразу по-своему. Например, я говорю: «Я радуюсь, когда…». Человек, у которого мяч, оканчивает: «…мне делают подарки».

«Два барашка»

Цель: почувствовать дух противоречия, дух соперничества.

Правила игры: участники делятся на пары, опускаются на колени, опираясь руками в пол друг напротив друга. Затем упираются плечом в плечо и пытаются сдвинуть друг друга с места.

Инструкция для детей: «Сегодня мы поиграем в «Два барашка». Каждый выбирает, с кем он будет в паре. Теперь опуститесь на колени и упритесь плечом в плечо друг другу. Попытайтесь сдвинуть друг друга с места, как два упрямых барашка».

«Борьба спинами»

Цель: выражение агрессии социально приемлемым способом в безопасной обстановке.

Правила игры: дети разбиваются на пары, близкие по росту. Становятся спиной друг к другу и упираются спинами. Сначала просто прикасаются, потом медленно начинают взаимодействовать, как

будто разговаривая телом. Потом взаимодействие становится сильнее, дети начинают бороться: активно, интенсивно, но аккуратно. Можно сменить партнеров несколько раз.

Инструкция для детей: «Выберите себе партнера, близкого вам по росту. Повернитесь друг к другу спиной и обопритесь спинами. Постойте так немного. Теперь начните немного двигать спиной, как будто разговариваете. Затем двигайте спиной интенсивнее и можете побороться. Будьте аккуратны, делайте движения сильные, напористые, но осторожные. Затем опять уменьшите темп и закончите игру, просто легонько соприкасаясь спинами».

«Мешочек страхов»

Цель: помочь детям осознать свои страхи, выразить их через образы и научиться находить в них позитивный смысл.

Материалы: листы А4 с нарисованными мешочками, цветные карандаши.

Правила игры: детям раздаются листы А4, на которых нарисованы мешочки. Ведущий предлагает «набросать» (то есть нарисовать) в эти мешочки все, чего они боятся или что их беспокоит. После того, как все нарисуют, можно сесть кружком и обсудить нарисованное. Ведущий должен объяснить детям, что страх играет важную защитную роль, сигнализирует об опасности. Например, страшно переходить дорогу на красный свет, страшно далеко уходить от мамы в лесу и т.д. Но иногда, если мы пережили какое-то событие, страха становится так много, что он не защищает нас, а ограничивает. Например, начинает страшно оставаться без мамы, поэтому никуда маму не отпущу и буду все время дома сидеть. В таких случаях страх мешает, то есть не дает нам расти и развиваться.

Инструкция для детей: «Сейчас я вам раздам листики с нарисованными мешочками. Это специальные мешочки: в них мы сложим, то есть напишем или нарисуем то, чего мы боимся или что нас очень сильно беспокоит и тревожит. Когда вы закончите, мы сядем в круг и поговорим о наших страхах. А наиболее ценные и интересные страхи попадут на аукцион! На нем мы будем покупать и продавать

свои страхи. Например, кто-то из вас уж слишком бесстрашен, любит лазать по стройкам, поэтому ему может очень даже пригодиться страх высоты. А кому-то пригодится страх грязи, потому что он не любит или вечно забывает мыть руки. Страхи можно продавать за конфеты либо обменивать на другой страх, который вам нужен».

«Злая башня»

Цель: развитие навыков эффективного вербального и невербального выражения сильных переживаний, признание того, что злость и раздражение являются нормальными проявлениями человеческих чувств, обучение приемлемым способам выражения отрицательных эмоций.

Материалы: картонные коробки, пластиковые блоки или баночки из-под колы.

Правила игры: ведущий предлагает всем по очереди выходить в круг и говорить вслух о том, что раздражает больше всего или о том, что вышедший считает для себя обидным и несправедливым. Во время монолога ребенок ставит коробки друг на друга, выстраивая башню. Когда башня готова, он повторяет свой повод для раздражения, делает «разозленное» лицо и разбивает башню. Потом выходит следующий. Каждый ребенок в группе может построить и разрушить «злую башню» несколько раз.

Инструкция для детей: «Ребята, сейчас мы будем учиться безопасно выражать сильные чувства. Сначала все мы становимся в круг. Теперь каждый по очереди будет выходить в центр и говорить о том, что его обидело или по поводу чего он чувствует раздражение. Например: «Я очень злюсь, когда на меня кричат»; «Я в бешенстве, когда портят мои вещи»; «Я злюсь на то, что я не смог забрать свои игрушки во время переезда». Когда вы говорите, то параллельно вот из этих баночек, выстраиваете башню. И, если все сказано, нужно сделать особо разозленное выражение лица и разрушить башню! Каждый из вас может строить и разрушать злую башню несколько раз».

«Раскрашивание мальчиков и девочек»

Цель: дать возможность детям выразить свои чувства через художественную экспрессию.

Материалы: цветные карандаши, листы бумаги с нарисованными контурами фигур мальчиков и девочек.

Правила игры: ведущий заранее рисует контуры фигур девочек и мальчиков соответственно возрасту группы, с которой проводится занятие. Важно, чтобы эти фигуры были достаточно просто нарисованы, но также и не были слишком унифицированными, шаблонными. Детям предлагается раскрасить фигуры в зависимости от того, что может чувствовать мальчик или девочка в ситуации переезда, военных действий, разлуки, сильного страха и т.д. Ведущий подбирает ситуацию так, чтобы она соответствовала потребностям группы, с которой он работает. В конце занятия ведущий обсуждает с детьми раскрашенные фигурки и те чувства, которые дети выразили с их помощью.

Инструкция для детей: «У меня сегодня есть вот такие фигуры девочек и мальчиков, посмотрите. Это наши главные герои сегодня. Давайте представим, что они попали в сложную ситуацию (переезд, разлука, военные действия и т.д.). Давайте раскрасим фигурки так, чтобы можно было понять, что они чувствуют. Потом мы обсудим то, что у нас получится».

«Рассерженные шарики»

Цель: помочь детям безопасным образом выразить раздражение и гнев, понять, как можно контролировать свои чувства.

Материалы: воздушные шарики.

Правила игры: дети представляют, что надувной шарик — это человек, то есть его тело, в котором накопилось сильное раздражение. Ведущий раздает шарики и предлагает надуть их настолько сильно, насколько каждый сможет. Когда шарики надуты и завязаны, нужно некоторое время порассматривать их, а потом сравнить

с человеком, переполненным гневом и раздражением. Может ли такой человек оставаться спокойным?

Затем ведущий предлагает собравшимся прыгнуть на свои шарики, сильно сжать или проткнуть их. Конечно же, шарики взорвутся. Как правило, дети пугаются или испытывают неприятные чувства, а некоторые перевозбуждаются. В этот момент занятия ведущий должен рассказать о небезопасных способах выражения гнева: взрывы эмоций и раздражения пугают окружающих или близких, вызывают неприятные чувства и беспокойство не только у них, но и у самого разгневанного.

Потом детки снова надувают шарики, но теперь не завязывают их, а потихоньку выпускают из них воздух. Для чего это нужно? Ведущий объясняет, что при таком постепенном и контролируемом выпускании воздуха (то есть «гнева», «раздражения») шарики остаются целыми. Педагог (воспитатель, психолог) проводит параллель с разгневанным человеком. Если такой человек выражает свои чувства постепенно, не копит и не подавляет их, то это безопасно для него самого и окружающих. Здесь также можно обсудить, как безопасно выражать гнев и раздражение (например, при помощи слов, боев на подушках, джебериша, сказок, спортивных игр, состязаний и т.д.). Если понадобится, игру можно повторить несколько раз.

Инструкция для детей: «Ребята, сейчас я выдам всем по воздушному шарику. Прошу надуть его как можно сильнее и завязать. Представьте, будто надувной шарик — это тело, в котором накопилось много злости и раздражения. А теперь прыгните на шарик! Что произошло? Да, ваши шарики лопнули! Вот так бывает и с нами, когда мы очень сердимся и не умеем выразить свои чувства или рассказать о них. Мы тоже можем «лопнуть», «взорваться», то есть проявить свою злость опасным путем: драться, кричать, причинять боль даже близким и дорогим нам людям. А ведь такое поведение может их очень напугать и расстроить.

Как можно «не лопнуть» и не «взорваться» от злости, знаете? Нет? Вот вам новые шарики и давайте надуем их снова. Но завязывать не будем, а просто подержим в руках. Надули? Теперь попробуйте выпускать воздух маленькими порциями до тех пор, пока шарик не

сдуется и в нем совсем не останется воздуха. Давайте подумаем вместе, что это означает: когда раздражение и гнев накапливаются, то могут вырваться из нас, как из сильно надутого шарика и напугать, причинить боль нам самим или тем, кто рядом. А если мы выражаем сильные чувства потихоньку, то это безопасно для нас и окружающих. Мы уже знаем некоторые способы выпускать злость и гнев потихоньку. Давайте перечислим их: можно побегать, предложить подраться на подушках, поиграть в «дразнилки» или «джебериш». Кто еще знает такие способы?»

«ТОП-ТОП-ТОП!»

Цель: выражение злости социально приемлемым безопасным способом.

Материалы: цветные карандаши, бумага А4.

Правила игры: ребенку предлагается обвести контуры своих ступней и раскрасить эти следы, как он захочет. Затем ведущий рассказывает о том, как важно уметь выражать свою злость безопасным образом. Один из таких способов — это хорошенечко потопать ногами рядом с рисунком, изображающим следы.

Инструкция для детей: «Возьмите лист бумаги и обведите свои ступни по контуру. Теперь раскрасьте их так, как вам хочется. Когда окончите, положите листок с нарисованными ступнями на пол, встаньте рядом и давайте все вместе потопаем! Топаем до тех пор, пока ступни не станут горячими».



УЧИМСЯ РАССЛАБЛЯТЬСЯ И ЛУЧШЕ ЧУВСТВОВАТЬ СВОЕ ТЕЛО



«Найти лидера»

Цель: развитие внимания к окружающим людям, эмоциональное раскрепощение и сплочение группы.

Правила игры: попросите детей сесть в круг. Все должны хорошо видеть друг друга. Ведущий выбирает одного ребенка, который должен выйти или отойти в сторону, чтобы не слышать, о чем говорят другие. Ведущий выбирает лидера из оставшихся детей. Лидер придумывает движение, которое все повторяют и при этом не смотрят на него. Входит эксперт (участник, который выходил), и его задание — угадать, кто лидер. У него есть три попытки.

Инструкция для детей: «Давайте сядем в круг. Один из вас будет экспертом, и он сейчас выйдет. Мы пригласим его позже. Потом я назначу кого-то лидером. Он будет показывать всем нам движение, а мы — его повторять. При этом старайтесь не смотреть на лидера. А потом мы позовем эксперта обратно к нам, чтобы он отгадал, кто лидер, то есть кто задает движение».

«Тропинка»

Цель: развитие внимания к окружающим людям, эмоциональное раскрепощение и сплочение группы.

Правила игры: участники становятся в круг и под музыку начинают двигаться. Дается команда «Копна»: все дети должны соединить руки над головой в центре круга. По команде «Кочка» дети приседают, положив руки на голову. При команде «Тропинка» — присоединяются по ходу движения, опустив голову и положив руки на плечи впереди стоящего. Упражнение повторяется несколько раз.

Инструкция для детей: «Сейчас мы будем играть в игру «Тропинка». Давайте станем в круг и начнем двигаться по кругу. Как только я скажу: «Копна», — вы все должны соединить руки над головой в центре круга. По команде «Кочка» вы приседаете, положив руки на голову. Как только я скажу: «Тропинка», — вы должны присоединиться друг к другу, опустив голову и положив руки на плечи стоящего впереди. Понятно? Давайте попробуем!»

«Прикосновение»

Цель: развитие умения чувствовать другого человека через прикосновение.

Правила игры: один из участников садится в центре круга на стол, глаза его закрыты. Трое ребят по очереди подходят и притрагиваются к его рукам. Сидящий должен определить, кто именно к нему прикоснулся.

Инструкция для детей: «Сейчас мы с вами, ребята, будем узнавать друг друга через прикосновения. Один человек садится в центре круга, завязываем ему глаза. Будь внимателен, сейчас к тебе по очереди прикоснутся три человека, а твоя задача — угадать, кто именно, и назвать всех по именам».

«Обнимашки»

Цель: эмоциональное сплочение группы, установление эмоционального контакта.

Правила игры: один участник нежно обнимает другого, третий обнимает уже эту пару, следующий обнимает уже троих и так до тех пор, пока не образуется одна большая «обнимашка».

Инструкция для детей: «Сейчас мы с вами попробуем создать наше общее объятие, такую большущую обнимашку для нас всех. Правда, здорово? Для этого сначала обнимутся два человека, теперь пусть к ним присоединится третий, затем — четвертый и так далее. Понятно? Начинаем!»

«Восковая палочка»

Цель: достижение эмоционального раскрепощения группы, развитие доверия к другим.

Правила игры: группа образует круг, стоя близко друг к другу и выставив ладони на уровне груди. Руки согнуты в локтях. В центре

— «восковая палочка». Ее ноги «прибиты» к полу, а костей у нее нет совсем. Это означает, что «восковая палочка», закрыв глаза, качается, а группа мягко передает ее от одного к другому. Игру можно сопровождать спокойной музыкой.

Инструкция для детей: «Ребята, становимся в круг близко-близко друг к другу, а руки держим перед собой, вот так. В центре будет стоять восковая палочка. Представьте, что у нее совсем-совсем нет костей, а ноги как бы прибиты к полу. Восковая палочка закрывает глаза, качается. Наша задача — тихонько и очень осторожно, чтобы не сломать, передавать ее друг другу».

«Путаница»

Цель: активизация группы, переживание группового единства.

Правила игры: по предложенной детьми считалке выбирается ведущий, он выходит из комнаты. Остальные образуют круг и берутся за руки. Потом они начинают намеренно запутываться. Задача ведущего — распутать путаницу, не разжав рук детей.

Инструкция для детей: «Давайте выберем ведущего по считалке. Какую считалочку вы бы хотели использовать? Хорошо, а теперь поиграем: ведущий выходит из комнаты, а мы становимся в круг и беремся за руки. Потом, не разжимая рук, начинаем запутываться: кто как сумеет. Хорошо, а теперь зовем ведущего — и пусть он нас распутает!»

«Готовим пиццу»

Цель: снять физическое и эмоциональное напряжение.

Правила игры: дети объединяются в пары и по очереди делают массаж друг другу, как бы готовя пиццу. Сначала они разминают «тесто»: хорошо, тщательно массажируют каждый кусочек спины, потом крутят большой блин и делают начинку. Когда «пицца» готова, ее отправляют в «печь»: тот, кто делал массаж, растирает ладони и кладет их партнеру на спину между лопаток. В течение

минуты он «запекает пиццу» — держит руки на спине друга.

Инструкция для детей: «Кто-то сейчас побудет «тестом», из которого его партнер будет печь пиццу. Месите тесто вот так: мягко, осторожно, старательно. Ведь нужно приготовить мягкое, эластичное тесто, без единого комочка! Потом «повар» раскатывает «большой блин» и готовит «начинку», спрашивая у «пиццы», что бы она хотела туда положить. Когда «начинка» готова, повар растирает свои ладони до появления тепла и кладет их в область между лопаток «пиццы», держит их там минуту. А теперь «повар» и «пицца» меняются ролями».

«Повелитель погоды»

Цель: расслабление, снятие физического и эмоционального напряжения.

Правила игры: кто-то становится «повелителем погоды», а кто-то должен оказаться «местом погодных условий». «Место погоды» ложится, стоит или сидит, облокотившись на спинку стула, а «повелитель» делает массажирующие движения по спине, сопровождая определенным текстом. Движения создаются под историю перехода солнечной погоды в дождливую, грозовую, ветреную, а потом опять солнечную. Затем «повелитель» и «место погоды» меняются ролями.

Инструкция для детей: «Начинать нужно с солнышка, приятного тепла (этому соответствуют легкие, поглаживающие прикосновения «повелителя»). Потом появляется ветерок, он дует все сильнее, нагоняет тучи (прикосновения «повелителя» становятся более динамичными, то есть он делает круговые движения руками по всей поверхности спины). Затем небо темнеет, гремит гром, начинается дождик, он усиливается, превращается в ливень, гремит гроза (движения «повелителя» усиливаются: это уже хлопки, щипки, стремительные круговые движения). Постепенно природа успокаивается, небо очищается, появляется солнышко, а на небе — радуга («повелитель» возвращается к нежным, ласковым, поглаживающим движениям). «Повелитель» может приговаривать: «Сейчас хорошая погода, светит солнышко, поют

птички, веет легкий ветерок… Он становится сильнее, качаются деревья, начинается настоящий ураган! И вот крупные капли смывают все на своем пути, потом дождь становится тише, ветер стихает, дождь прекращается… И вот снова поют птички, а на небе появляется радуга». Когда «повелитель» сделает массаж «месту погоды», вы меняетесь ролями».

«Дерево и лось»

Цель: эмоциональная и физическая разрядка.

Правила игры: дети разбиваются на пары, где кого-то называем «деревом», а кого-то — «лосем». «Дерево» представляет себе, какие у него ветви, ствол, крепко ли оно стоит на земле. «Лось» представляет, какой он: молодой или взрослый, как себя чувствует. Потом лось хочет почесать рога и ноги о дерево. Затем игроки меняются ролями. В конце важно поделиться впечатлениями и ощущениями: каким был лось, каким — дерево, как они ощущали друг друга.

Инструкция для детей: «Представим, что Ваня — дерево, а Миша — лось. Дерево крепко держится в земле, а лось хочет почесать спинку, бока, рога о дерево, пободать и пощипать его. Потом меняемся ролями!»

«Замри»

Цель: снять физическое и эмоциональное напряжение, учиться осознавать процессы в теле, а также понимать разные темп, ритм и энергию.

Правила игры: дети выбирают себе образ какого-то животного и двигаются в его темпе, а потом замирают по команде ведущего. Можно повторить несколько раз.

Инструкция для детей: «Подумайте о животных, которых вы знаете, и выберите одного медленного (например, улитка, черепаха), одного побыстрее (например, курица, коза), одного быстрого

(например, верблюд, слон, лошадь) и одного очень быстрого (например, леопард, заяц, собака). Выбрали? Начинаем спокойно двигаться по комнате в любом направлении. Дышите спокойно во время движения. Теперь я буду просить вас двигаться с разной скоростью, как разные животные, и вы должны или ускоряться, или замедляться в зависимости от моих указаний. Сначала двигайтесь, как самое медленное животное, теперь чуть более быстрое… Не забывайте дышать спокойно и оставайтесь расслабленными. Не замедляйтесь, не ускоряйтесь, удерживайте ритм дыхания. Не врезайтесь в других детей, но двигайтесь во всех направлениях. Теперь ускоряйтесь, как быстрое животное, но не забывайте спокойно дышать, оставаться расслабленными. Теперь двигайтесь, как самое быстрое животное. А сейчас замрите! Повторим? Вам понравилось? (Когда все усядутся на свои места) Было сложно или просто? Почему?»

«Автомойка»

Цель игры: активизировать воображение, учиться выражать агрессию социально приемлемым способом. По сути, это тот же массаж, облеченный в игровую форму (массажируется межлопаточная область).

Правила игры: участники садятся на корточки друг напротив друга, образуя коридор, который и является мойкой. Один из участников садится на корточки в начале коридора и представляет себя каким-нибудь автомобилем. Он рассказывает, какой марки автомобиль, какого цвета, какого года выпуска, какой ремонт нужен, какова степень загрязнения, в каких местах необходимо особенно тщательно вычистить и т. д. После этого машина движется через коридор, а коридор отмывает ее, чистит при помощи разнообразных массажных движений. После того, как участник пройдет весь коридор, он становится в конце, а через мойку идет следующий автомобиль. Возможны модификации: например, посудомоечная машина или химчистка.

Инструкция для детей: «Нам нужно разбиться на пары и присесть на корточки друг напротив друга, образуя коридор. Коридор —

это автомойка. Кто первый будет автомобилем? Расскажи теперь, какой ты марки, какого цвета? А какой год выпуска? Тебе нужен ремонт? А в каких местах тебя нужно помыть больше всего? Въезжай в наш коридор, а мы тебя помоем и почистим, как ты заказываешь! А теперь становись в конец коридора, ведь каждый из нас тоже хочет побыть автомобилем».

«Передай движение»

Цель: развитие телесной чувствительности, передачи чувств с помощью движения.

Правила игры: все дети становятся в круг друг за другом, один ребенок — ведущий. Он делает какое-то движение, которое с закрытыми глазами все должны передавать по кругу, чтобы в конце оно вернулось к нему. Затем назначается другой ведущий.

Инструкция для детей: «Станьте в круг, друг за другом. Кто хочет быть ведущим? Ты? Хорошо. Ты сейчас придумаешь и сделаешь какое-то движение или просто прикоснешься к соседу, а он отправит движение дальше по кругу, чтобы оно вернулось к тебе. Мы все стоим с закрытыми глазами, чтобы лучше почувствовать это движение. Ведущий должен сказать, вернулось ли ему то движение, которое он посылал. С каждым новым кругом мы будем выбирать нового ведущего. Попробуйте посылать разнообразные движения».

«Солдатики»

Цель: акцентировать разные телесные ощущения, контраст напряжения и расслабления (игра дает глубокое расслабление, снимает напряжение и стресс).

Правила игры: предложите детям поэкспериментировать с разными ощущениями. Сначала сильное напряжение и отсутствие какого-либо движения — «как солдаты на посту». Затем наоборот: максимальное расслабление, как будто «листочки болтаются на ветру». Повторите несколько раз, чередуя команды.

Инструкция для детей: «Сейчас мы будем экспериментировать! Будем чередовать ощущения очень сильного напряжения и безграничного расслабления. По команде «солдаты» будем выпрямляться, сильно-сильно напрягать все мышцы, не шевелиться и ничего не говорить! По команде «отмена» мы должны расслабиться и болтаться, как марионетки на веревочках. Когда будем болтаться, уже можно произносить разные звуки».

«Бабочки»

Цель: акцентировать разные телесные ощущения, контраст напряжения и расслабления.

Правила игры: предложите детям получше узнать ощущения сначала активности и движения, как будто «бабочки порхают», а затем — пассивности замирания, то есть «бабочка села на цветок».

Инструкция для детей: «Представьте, что вы — красивые бабочки! Пока играет музыка, вы будете порхать с цветка на цветок, весело и активно! Как только музыка умолкнет (или я скажу «специальное» слово, о котором мы договоримся), вы остановитесь и замрете, как будто бабочка села на цветок».

«Пингвины и фламинго»

Цель: активизация группы, телесное расслабление и раскрепощение.

Правила игры: сначала все дети становятся птицами фламинго, то есть двигаются медленно, делая размашистые шаги и такие же движения руками, как крыльями. Один из участников, пингвин, двигается быстро, но маленькими шажками, руки плотно прижаты к телу, а ладони вывернуты внутренней стороной наружу. Пингвин должен дотронуться головой (лбом) до фламинго, как будто щипая клювом, и в этот момент фламинго становится пингвином. Теперь он тоже с пингвином начинает ловить фламинго. Игра заканчивается, когда в пингвинов превратятся все фламинго.

Инструкция для детей: «Эта игра связана с разными видами движений. Нужно быть внимательными. Сначала все ребята, кроме одного, превратятся во фламинго. Представьте себе этих птиц: как они вышагивают, как машут крыльями (покажите)… Фламинго двигаются очень медленно, делают большие шаги и широко размахивают руками. А участник-пингвин движется быстро, маленькими шажками, руки плотно прижаты к телу, как у пингвинов (покажите движения пингвина). Как только пингвин дотронется до фламинго клювом (то есть головой), фламинго превращается в пингвина и тоже может ловить других фламинго. Игра заканчивается тогда, когда все станут пингвинами».

«Отпечаток»

Цель: обратить внимание на ощущения тела, учиться чувствовать его границы, образ.

Правила игры: ребята ложатся на спину, закрывают глаза и пытаются представить, какой отпечаток оставляет их тело на полу. Нужно подумать и понять, где этот опечаток сильнее, а где практически невидим. Какой длины руки, ноги, какой они оставляют отпечаток. После этого все поднимаются и пробуют нарисовать свой отпечаток, а потом обсуждают в группе.

Инструкция для детей: «Расположитесь на полу так, чтобы не мешать друг другу, лягте на спину, чтобы вам было удобно. Теперь закройте глаза и представьте мысленно, какой отпечаток вы оставляете на полу, какого он цвета, где он сильнее, а где меньше. После этого мы все поднимемся и попытаемся нарисовать свой отпечаток. Когда рисунки будут готовы, поговорим о них, обсудим».

«Тесто»

Цель: акцентировать внимание на телесных ощущениях, снять напряжение мышц, активизировать воображение.

Правила игры: ребята разбиваются на пары, один становится «тес-

том», другой — «пекарем». Пекарь разминает тесто: медленно, сильно, глубоко. Придает какую-нибудь форму и «выпекает». Потом ребята меняются ролями. Затем все обсуждают полученный опыт.

Инструкция для детей: «Ребята, разбейтесь на пары и решите, кто будет тестом, а кто — пекарем. Затем пекарь готовит тесто к выпечке. Разминает, поколачивает, придает какую-нибудь форму (например, булки, рогалика, торта и т.д.) и выпекает. Потом поменяйтесь ролями и сделайте упражнение еще раз».

«Воздушные шарики»

Цель: развивать умение выражать ощущения и чувства (при помощи метафоры наполняющегося и сдувающегося шарика).

Правила игры: все дети становятся в один большой круг. Затем делают медленный и глубокий вдох, представляя, что они, как воздушные шарики, которые наполняются воздухом. Потом некоторое время шарики летают и лопаются: шумно и громко, падая на пол опустошенными. Упражнение можно повторить несколько раз.

Инструкция для детей: «Давайте представим, пожалуйста, что все мы — воздушные шары, которые медленно наполняются воздухом. Постепенно вы становитесь все больше и больше. Какое-то время вы летаете, а потом — ррраз! Вы лопаетесь, громко сдуваясь. Можно упасть на пол или присесть. Если захочется, повторим эту игру несколько раз».

«Прыжок с парашютом»

Цель: переживание ярких телесных и эмоциональных ощущений, развитие умения сотрудничать и кооперироваться.

Материалы: специальный детский игровой парашют или большой кусок легкой ткани.

Правила игры: все дети встают в круг и берут парашют, а кто-то один ложится в центре на коврик. Остальные поднимают над ним

парашют и медленно опускают на него, затем опять поднимают и опять опускают. Движения постепенно ускоряются. Через 1–2 минуты в центр ложится уже другой ребенок, и так постепенно все проходят это упражнение.

Инструкция для детей: «Сейчас мы поиграем в игру «Парашют». Вот наш парашют, а теперь давайте встанем в круг и возьмемся за края парашюта. Теперь кто-нибудь может лечь в центр спиной на коврик. А мы все вместе поднимаем парашют высоко, а потом медленно опускаем на того, кто в центре, и опять поднимаем, и опять опускаем… Теперь давайте быстрее. Через 1–2 минуты в центр ложится следующий участник».

«Языки пламени»

Цель: развитие эмоциональной компетенции через ощущения тела, переживание жара, огня.

Правила игры: дети ложатся спиной на коврик. Представляют, что они — это большой костер или огонь, а их руки и ноги — языки пламени. Они поднимают руки и ноги вверх под углом 90 градусов и начинают интенсивно трясти ими, как будто полыхает костер. Через минуту — отдых, во время которого нужно закрыть глаза и прислушаться к своим ощущениям, мысленно представляя огонек.

Инструкция для детей: «Сейчас мы сделаем упражнение «Языки пламени». Для этого расположитесь на коврике, лежа на спине. По сигналу поднимите руки и ноги вверх и начните интенсивно трясти ими, как будто ваши руки и ноги — это языки пламени. Представляйте, как ваш костер разгорается и пламя колышется сильнее. По сигналу остановитесь и разбросайте руки и ноги, закройте глаза и прислушайтесь к своим ощущениям, мысленно пытаясь представить горящий огонек».

«Дельфинчики»

Цель: развитие телесной и эмоциональной компетенции.

Правила игры: упражнение необходимо выполнять на ковровом покрытии, а также важно, чтобы было достаточно много места. Каждый ребенок играет по очереди. Нужно лечь на спину, вытянуть руки вдоль туловища и, быстро перекатываясь с боку на бок, катиться с одного края комнаты в противоположный, а затем — обратно, как дельфинчик на волнах. Другие ребята в этот момент приветствуют дельфинчика одобрительными возгласами или аплодисментами. Важно следить за тем, чтобы при перекатывании тело оставалось выпрямленным.

Инструкция для детей: «Давайте представим, что вместо ковра у нас здесь ласковое море и дельфины вынырнули порезвиться на волнах. Каждый по очереди попробует лечь на спину, вытянуть руки вдоль туловища и, быстро перекатываясь с боку на бок, катиться с одного края комнаты в противоположный, а затем — обратно, как дельфинчик на волнах. А мы все будем поддерживать хлопками и радостными возгласами».

«Тряпичная кукла»

Цель: развитие умения расслаблять тело, способности доверять партнеру.

Правила игры: дети разбиваются на пары. В паре один человек лежит на спине на коврике, а второй берет обе руки лежащего и всячески их трясет, качает, как будто это руки тряпичной куклы. Важно, чтобы руки были расслаблены и болтались, как плети. Потом тоже самое нужно сделать и с ногами, в чем детям может помочь ведущий. Затем партнеры меняются ролями. Упражнение желательно выполнять под легкую спокойную музыку.

Инструкция для детей: «Сейчас мы поиграем в «тряпичную куклу». Разбейтесь на пары. Один человек ложится на коврик на спину, а партнер берет его руки и осторожно трясет, качает, расслабляя их. В конце руки лежащего партнера должны болтаться, как плети, быть полностью расслабленными. Затем те же движения нужно повторить и с ногами, я помогу вам, т.к. это немного сложнее, чем с руками. Ну вот мы и сделали. А теперь меняемся ролями!»

«Волна»

Цель: развитие умения доверять окружающим, расслабление.

Материалы: для упражнения нужен парашют, сделанный из большого отреза ткани, простыни или плотное покрывало.

Правила игры: парашют расстилается на полу, в его центр ложится кто-нибудь один из детей. Все остальные равномерно окружают парашют по кругу и крепко берутся за его края. Затем медленно поднимают его и так же медленно раскачивают ребенка, как будто он плещется на волнах. Через некоторое время можно усилить качку, потом опять замедлить. Делать это можно не больше 2–3 минут. Оканчивать «волну» нужно медленно и осторожно: аккуратно положите ребенка на пол и дайте немного полежать.

Инструкция для детей: «Сейчас давайте разложим парашют и кто-нибудь один ляжет на него в центре. Вот, хорошо, Петя решился первым поплавать. Все остальные аккуратно поднимают парашют, крепко-крепко держась за края. Так, начинаем медленно покачивать Петю, теперь быстрее, а теперь опять медленно. Хорошо, а сейчас осторожно опускаем. Пусть Петя немного отдохнет, пока кто-то не захочет тоже покачаться на волнах».

«Огонь и лед»

Цель: уменьшить напряжение, научить детей расслаблять и напрягать мышцы, что позволит научиться управлять напряжением и снимать стресс.

Правила игры: дети становятся в круг и по команде ведущего «Огонь!» начинают движения всем телом. Плавность и интенсивность движений каждый ребенок выбирает самостоятельно. По команде «Лед!» дети застывают в позе, в которой их застигла команда, напрягая все тело до предела. Ведущий просит их представить, как застывают, замораживаются все части тела. По команде «Оттаяли!» дети снижают напряжение и как будто медленно «тают», постепенно расслабляя все части тела. Как только дети

становятся подвижными, снова звучит команда «Огонь!». Команды меняются несколько раз.

Инструкция для детей: «Давайте встанем в круг и поиграем в игру «Огонь и лед». Как только я скажу «Огонь!», вы должны двигаться, как языки пламени в том темпе и ритме, каком позволяет ваше воображение. Как только я скажу «Лед!», вы должны тут же застыть и напрячь тело настолько сильно, насколько можете, как будто лед сковал все ваши мышцы и движения. Как только я скажу «Оттаяли!», медленно снижайте напряжение и расслабляйте мышцы. Потом я снова буду повторять команды, мы потренируем смену «движение–напряжение–расслабление» несколько раз. Итак, начали!»

«Перекрестные шаги и прыжки»

Цель: активизировать разные полушария мозга, снять стресс, напряжение и усталость.

Правила игры: детям предлагается походить и попрыгать, касаясь левой рукой правого колена, а правой — левого.

Инструкция для детей: «Прыгайте так, чтобы в такт движения правой ноги двигалась левая рука. А теперь — левая нога и правая рука. Прыгайте вперед. Теперь в стороны и назад. Глазами двигайте во всех направлениях. При ходьбе коснитесь левой рукой правого колена, а теперь правой рукой левого колена».

«Крючки-закорючки»

Цель: сбалансированная активизация моторных и сенсорных центров каждого полушария мозга, способствующая интеграции, снятию напряжения и стресса.

Правила игры: нужно занять некую странную позу, буквально скрючиться, сплести ноги-руки и провести в такой позе 5 минут.

Инструкция для детей: «Для игры «крючки-закорючки» вначале скрестите лодыжки, как вам это удобно. Затем скрестите руки,

соедините пальцы рук в «замок» и выверните их. Для этого вытяните руки вперед, тыльными сторонами ладоней друг к другу и большими пальцами вниз. Теперь перенесите одну руку через другую, соедините ладони и возьмите пальцы в замок. Затем опустите руки вниз и выверните их внутрь на уровне груди так, чтобы локти были направлены вниз. Находясь в этом положении, прижмите язык к твердому небу за верхними зубами и побудьте в этом положении 5 минут».

«Ленивые восьмерки»

Цель: снять мышечное напряжение, стимулировать билатеральное взаимодействие, что способствует интеграции и помогает справляться со стрессом.

Правила игры: «Ленивые восьмерки» заключаются в слежении глазами за движущимся большим пальцем, описывающим «восьмерку» (или знак бесконечности) в горизонтальном поле видения на расстоянии вытянутой вперед руки.

Инструкция для детей: «Сейчас мы сделаем упражнение, которое можно делать всегда, когда вы испытываете сильное беспокойство, стресс или усталость. Выставьте руку вперед, поднимите большой палец на уровне переносицы спереди, примерно на расстоянии локтя, и начните движение, как будто описываете «восьмерку». Движения должны быть медленными и осознанными для достижения максимальной концентрации ваших мышц. Держите голову прямо и расслабленно. Следите при этом за движением большого пальца только глазами. Большой палец начинает движение от центра зрительного поля и идет вверх по краю поля видения, далее следует против часовой стрелки вниз и возвращается в центр. Затем аналогично по часовой стрелке — вправо и вверх, а затем обратно в центр. Движение необходимо повторить, как минимум, по три раза каждой рукой, плавно и непрерывно. После этого сцепите руки в замок: большие пальцы направлены вверх и образовывают скрещивание («Х»). Сосредоточившись на центре скрещивания, проделайте «ленивую восьмерку» теперь уже двумя сцепленными руками».

«Бабочки»

Цель: активизировать билатеральное взаимодействие, научить простому способу контроля стресса и снятия напряжения.

Правила игры: упражнение можно делать сидя и стоя. Детям предлагается перекрестить руки на груди так, чтобы правая рука лежала на левом плече или предплечье, а левая — на правом. Получается, как будто «крылья бабочки» или самообъятие. Затем детям предлагается образ: «Бабочка машет крыльями». Это означает, что они по очереди легко, с индивидуальным ритмом ударяют ладонью по плечу (предплечью) то правой рукой, то левой в течение 30–60 секунд. Затем бабочка замирает на 10–20 секунд и опять машет крыльями. Делаем три подхода. Дыхание свободное.

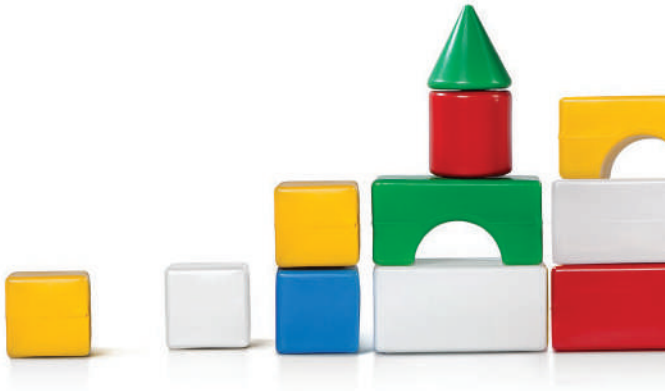
Инструкция для детей: «Расположитесь так, как вам удобно. Вы можете сидеть или стоять. Скрестите руки на груди так, чтобы ваша правая рука свободно лежала на левом плече или предплечье, а левая — на правом. Представьте, что это крылышки бабочки, которая присела на цветок и сначала замерла. А потом она начинает махать крылышками. То есть вы легко ударяете по очереди то правой, то левой ладонью по предплечью, и каждый это делает в своем ритме. По моей команде остановитесь. Это означает, что бабочка снова замерла. Затем снова по сигналу машем крылышками. Мы сделаем три повторения. Дышите легко и свободно».

«Потягушки»

Цель: снять напряжение, активизировать физическое и психоэмоциональное расслабление.

Правила игры: для выполнения упражнения нужно встать, если есть возможность двигаться в комнате свободно. Потянуться руками вверх и в стороны, затем потянуться одной рукой вверх, другой — вниз, поднять и потянуть правую ногу, поднять и потянуть левую. Все это сопровождается зевотой: сначала все сознательно зевают, а потом включается естественная зевота, зевота шумная. Она сопровождается сильным громким выдохом, звуком «А–А–А», как будто освобождающим легкие.

Инструкция для детей: «Сейчас мы поиграем в очень простую игру, то есть будем делать обычные вещи! Кто любит потягушки по утрам? Оказывается, это самое замечательное упражнение, которое помогает нам отдыхать, чувствовать себя лучше и прогонять усталость и напряжение. Давайте встанем, походим и потянемся вверх двумя руками. Так, хорошо. А теперь одну руку тянем вверх, другую — вниз. А сейчас потянем ногу: одну, вторую. И теперь громко зеваем: «А–А–А–А»! Отлично! Вот мы отдохнули и расслабились!»



УЧИМСЯ «САМОНАСТРАИВАТЬСЯ»: ИГРЫ-МЕДИТАЦИИ



«Безопасное место»

Цель: научить детей медитации, которая поможет им настраиваться на хорошие фантазии или воспоминания.

Инструкция для детей: «Сегодня мы научимся использовать наше воображение, чтобы создавать и запоминать приятные события, ощущения и образы. Когда мы чувствуем себя плохо, полезно представить место, где нам хорошо и мы в безопасности. Я попрошу вас вспомнить место, где вы чувствуете себя спокойно и счастливо. Это может быть реальное место, где вы были на каникулах, или место, о котором вы слышали и хотите там побывать. А еще это может быть место, которое вы выдумали. Давайте начнем с того, что вы сделаете несколько глубоких вдохов. Теперь закройте глаза и дышите, как обычно. Представьте место, где вы чувствуете себя спокойно, безопасно и счастливо *(пауза)*. Представьте, что вы стоите или сидите там *(пауза)*. Посмотрите по сторонам в своем воображении и запомните все, что видите *(пауза)*. Запомните все детали *(пауза)*. Посмотрите на разные цвета вокруг *(пауза)*. Представьте, что вы ощупываете предметы вокруг себя *(пауза)*.

Теперь посмотрите далеко вперед. Что там видно? Постарайтесь увидеть разные цвета, тени. Вы сейчас находитесь в своем ***особом месте***, которое всегда можно представить и куда всегда можно попасть. В этом особом месте вы чувствуете себя спокойно и уверенно. Представьте, что вы босиком стоите на земле. Запомните это ощущение *(пауза)*. Начинайте медленно идти и запоминать все, что вас окружает. Что вы слышите *(пауза)*? Может, легкое приятное дуновение ветерка? Или звук моря? Или пение птиц? Светит ласковое солнышко, правда? Почувствуйте теплые солнечные лучики на своем теле *(пауза)*. Какие запахи вы ощущаете *(пауза)*? Может, это запах моря? Или цветов? Или вашей любимой еды *(пауза)*? В особом месте вы можете слушать, чувствовать и видеть вещи, которые вам приятны. Вы спокойны и счастливы. Теперь представьте, что с вами рядом есть ***кто-то особый*** *(примечание: это может быть фантастический герой, герой мультфильма или вымышленный друг)*. Этот кто-то — сильный и пришел сюда, чтобы помочь. Представьте, что вы вдвоем медленно гуляете и смотрите по сторонам *(пауза)*. Каждый из вас счастлив быть рядом с этим человеком, ведь он — ваш друг и помощник, который может

решить любые проблемы. Посмотрите еще раз вокруг. Запомните все это получше. Так вы сможете в любое время вернуться сюда снова. Ваш помощник всегда будет здесь, где бы вы ни были *(пауза)*. Приготовьтесь открыть глаза и покинуть свое особое место. Один, два, три…»

«Дерево»

Цель: формирование чувства опоры, устойчивости, объединение телесных и образных фантазий.

Материалы: цветные карандаши, бумага.

Правила игры: ребята свободно передвигаются по комнате, и каждый выбирает себе удобное место (рядом с другими или наоборот вдалеке, близко к окну или к стене). Потом все должны оказаться в таком месте, закрыть глаза и представить себя каким-нибудь деревом. Ведущий просит ребят представить, какие корни, ствол и крона у «их» дерева. Потом — как от корней движутся питательные соки и поднимаются по стволу к листочкам, как дерево наполняется жизненной энергией. А также, как солнышко своими лучиками ласкает крону, согревает каждый листочек. После того, как ребята проделают это упражнение, нужно нарисовать свое дерево и показать его одноклассникам.

Инструкция для детей: «Сейчас, ребята, вы можете походить по комнате и выбрать то место, которое кажется вам наиболее комфортным. Каждый выбирает место для себя. Теперь останьтесь в своем удобном месте и закройте глаза. Представьте, что вы — это дерево. Любое дерево, какое возникнет в вашем воображении. Попробуйте ощутить себя им. Почувствуйте корни, питательные соки, которые поднимаются вверх, к кроне. Почувствуйте ствол, крону, шелест листьев. Почувствуйте, как крепко корни держат вас, какой сильный и крепкий у вас ствол, но в то же время — гибкая и нежная крона. Почувствуйте, как солнышко согревает вас, а сейчас вернитесь в себя из этого образа. Теперь нарисуйте свое дерево».



ЛИТЕРАТУРА

1. Абрамова Г. С. Психолог в начальной школе. — Учеб.-практ. пособие / Г.С. Абрамова, Т. П. Гаврилова, А. Г. Лидерс и др.; Под ред. Т. Ю. Андрущенко. — Волгоград: Перемена, 1995. — 152 с.

2. Абрамова Г. С. Психолог в начальной школе. — Учеб.-практ. пособие / Г.С. Абрамова, Т. П. Гаврилова, А. Г. Лидерс и др.; Под ред. Т. Ю. Андрущенко. — Волгоград: Перемена, 1995. — 152 с.

3. Вообрази себе. Поиграем, помечтаем. — М.: Эйдос, 1994. — 112 с.

4. Залесская О.В. Особенности образа тела у подростков с психосоматической патологией на примере бронхиальной астмы: Дис. к. психол. наук 19.00.10 Коррекц. психология, М.: Моск. гор. пед. ун-т, 2007. — 169 с.

5. Игры: обучение, тренинг, досуг. /под ред. Петрусинского В.В./ — М.: Новая школа, 1994.

6. Казанский О. А. Игры в самих себя: книга для учителя / О. А. Казанский. — 2-е издание. — М.: Роспедагенство, 1995. — 128 с.

7. Кэдюсон Х., Шефер Ч. Практикум по игровой психотерапии. — СПб.: Питер, 2000. — 416 с.

8. Лэндрет Г. Л. Игровая терапия: искусство отношений. — М.: Институт практической психологии, 1998. — 368 с.

9. Самоукина Н. В. Игры в школе и дома. — М.: Новая школа, 1995. — 144 с.

10. Сборник материалов по профилактике и психотерапии посттравматического стресового расстройства у детей. / Залесская О. В., Коваленко Е. П., Худякова Н. Ю. и др.: ПАДАП, 2014. — 122 с.

11. Санджveладзе Н. Травма и психологическая помощь / Н. Санджveладзе, З. Беберашвили, Д. Джавахишвили [и др.]. — М.: Смысл: ЧеРо, 2005. — 180 с.

12. Семенович А. В. Нейропсихологическая диагностика и коррекция в детском возрасте. — М.: Издательский центр «Академия», 2002. — 232 с.

13. Практическое руководство по социально-образовательной анимации. / Лунгу Т., Прусс А., Морару О., Топор В., Давыденко Н. — Кишинёв: БФ «Детству забота и внимание», 2012. — 59 с.

14. Тарабрина, Н. В. Практикум по психологии посттравматического стресса / Н. В. Тарабрина. — СПб.: Питер, 2001. — 272 с.

15. Черепанова Е. М. Психологический стресс: Помоги себе и ребенку. Книга для школьных психологов, родителей и учителей. — 2-е изд. — М.: Издательский центр «Академия», 1997. — 96 с.

16. Фигдор Г. Психоаналитическая педагогика. — М.: Издательство Института Психотерапии, 2000. — 288 с.

17. Brymer M., Taylor M., Escudero P., Jacobs A., Kronenberg M.,Macy R., Mock L., Payne L., Pynoos R., &Vogel J. Psychological first aid for schools: Field operations guide, 2nd Edition, Los Angeles: National Child Traumatic Stress Network. 2012.



unicef

wordshelp.com.ua