

Условные обозначения:



Игра на развитие коммуникативных навыков



Игра на развитие контроля над своим телом



Игра на развитие умения контролировать гнев



Игра на развитие эмпатии



Игра на умение расслабляться



Игра на релаксацию



присутствие взрослого на начальных этапах



Игра на развитие умения выплескивать гнев в приемлемой форме



присутствие взрослого обязательно



игра проходит в помещении



игра проходит на улице



число участников



инвентарь



возраст

Уважаемые взрослые!

Научить детей справляться с гневом вполне возможно, и для этого педагогами и психологами разработано много специальных форм, методов, приемов. Игра — одна из них.

Игры, вошедшие в этот комплект, вписываются в контекст любой другой детской деятельности. Но если их использовать целенаправленно, ожидая результат, который предполагает снижение детской агрессивности, мы рекомендуем придерживаться следующих правил:

1. Каждая игровая сессия может продолжаться от 15 до 30 минут.
 2. В начале игровой сессии следует использовать игры развлекательного и не соревновательного плана, с тем чтобы вовлечь всех детей в игровой процесс («Парам-парэйро», «Молчаливое приветствие», «Как чихает великан» и т. п.).
 3. Середина сессии должна содержать игры:
 - Либо игры на выплеск гнева в приемлемой форме («Шумный оркестр», «Ха-ха-ха-ха» и т. п.), после чего желательно провести обсуждение, в ходе которого можно задать детям следующие вопросы: «Понравились ли вам игры?», «Что вам понравилось больше (меньше) всего?», «Что вы чувствуете сейчас?», «Чему вы научились?»
 - Либо игры на развитие эмпатии, коммуникативных навыков и других позитивных качеств личности («Как общаться с королем», «Злой, печальный, недовольный», «Мне нравится твой бант» и т. п.).
 4. В заключительной части игровой сессии следует проводить игры на релаксацию («Театр марионеток», «Танец волшебных лестков», «Тающая снежная баба», «Рисование ладонями» и т. п.). Они проводятся без обсуждения.
- О том, как научить ребенка справляться с гневом и другими отрицательными эмоциями, подробно можно прочитать в книге «Шпаргалка для родителей» (Лютова Е. К., Молина Г. Б. Речь, 2010).

Здравствуйте



Здравствуйте

Цель игры: снятие эмоционального напряжения.

Все дети ходят по помещению. Взрослый говорит: «Поздоровайтесь так, как вы здороваетесь»:

- с другом в детском саду;
- с воспитателем;
- с продавцом в игрушечном магазине;
- с клоуном в цирке;
- с любимым дедушкой;
- с соседом;
- с тем, на кого очень обиделись;
- с тем, кого очень рады видеть.

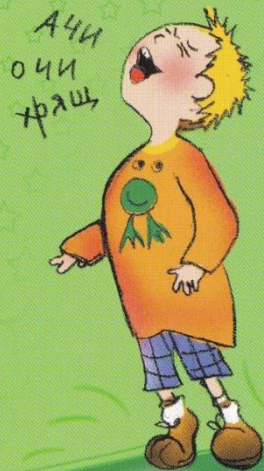
А теперь скажем все вместе: «Здравствуйте все!» — и поаплодируем друг другу.

Рекомендации ведущему

До игры-приветствия желательно побеседовать с детьми о значении слова «здравствуйте». После игры — о том, что с разными людьми мы общаемся по-разному.



Как чихает великан?



Как чихает великан?

Цель игры: сплоченность группы, выплеск энергии, снижение напряжения, восстановление сил.

Взрослый спрашивает детей, знают ли они, как чихает великан. Затем все приступают к обучению: делятся на 3 группы, каждая из которых самостоятельно учится громко озвучивать один из элементов «чиха». По сигналу взрослого все три команды громко и четко произносят свой элемент.

1-я группа: «Ачи!»

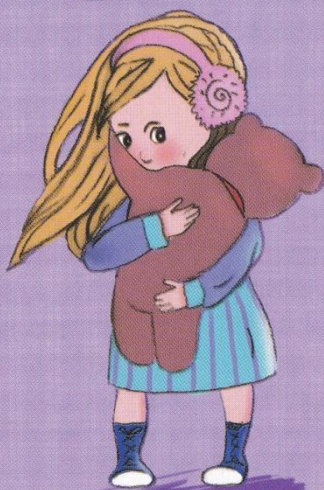
2-я группа: «Очи!»

3-я группа: «Хрящ!»

Взрослый просит повторить ОБЩИЙ ЧИХ детей несколько раз, в зависимости от цели игры.



Злой, печальный, недовольный



Злой, печальный, недовольный

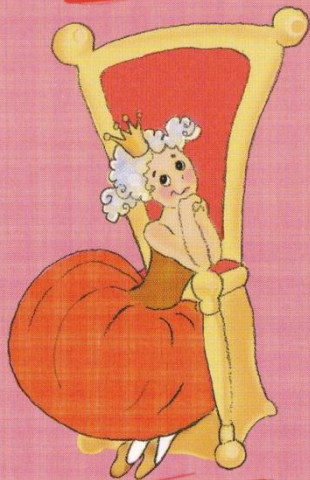
Цель игры: учить детей различать эмоциональные состояния друг друга.

Дети сидят на стульях в кругу, водящий стоит за кругом спиной к участникам игры (или выходит за дверь). Взрослый выбирает из числа детей несколько человек, которые будут изображать названную им отрицательную эмоцию, и помогает им войти в образ. Когда приходит водящий, взрослый говорит ему: «У нас в кругу все дети в хорошем настроении. Только трое (или любое другое число) детей злых (печальных, недовольных, обиженных и т. д.). Кто они?» Водящий подходит по очереди ко всем детям и дотрагивается рукой до участников, изображающих отрицательную эмоцию. Если он сделал это правильно, все кричат: «Ура!» или хлопают в ладоши, а ребенок, изображающий отрицательную эмоцию, меняет ее на положительную (начинает улыбаться, радоваться и т. д.). Если водящий ошибся, все кричат: «Ой-ой-ой!»

Если водящий отгадал всех правильно или допустил только одну ошибку, он выбирает другого водящего, а сам садится в круг; если водящий допустил много ошибок, ему предоставляется следующая попытка распознать детей с отрицательными эмоциями.



Как общаться с королем (королевой)



Как общаться с королем (королевой)

Цель игры: учить детей различать эмоциональные состояния друг друга.

Один из участников игры — король или королева — сидит на высоком стуле. Все остальные участники — жители страны — проходят мимо него (нее) в одном направлении несколько раз. Если король сидит с серьезным лицом, все делают серьезные лица, маршируют и отдают честь, как солдаты. Если король улыбается, все жители страны, проходя мимо него, тоже улыбаются и машут ему рукой. Король меняет выражение лица несколько раз, после чего он выбирает на престол любого жителя города, кто достойно общался с ним.

Игру можно проводить под маршевую музыку.



Шумный оркестр



Шумный оркестр

Цель игры: предоставить детям возможность выплеснуть гнев или накопившиеся отрицательные эмоции в приемлемой форме.

Каждый ребенок, участвующий в игре, получает какой-либо детский музыкальный инструмент (барабан, тамбурин, трещотку, погремушку, тарелки, ложки и т. д.). Взрослый играет роль дирижера. Он включает энергичную музыку и размахивает руками в любых направлениях, а дети «играют» на своих инструментах, при этом разрешается издавать звуки любой громкости. Как только дирижер перестанет дирижировать (опустит руки вниз, а затем сразу же выключит музыку), оркестр должен замолчать. Затем дирижер снова включает музыку, начинает дирижировать, и оркестранты продолжают играть. На роль дирижера можно пригласить ребенка. Как только ребенок-дирижер опустит руки, взрослый выключает музыку, и оркестр замолкает.

В конце игры взрослый предлагает детям в течение одной минуты послушать тишину.



Тух-тиби-дух



Тух-тиби-дух (К. Фопель, 1998)

Цель игры: учить детей выплескивать энергию, гнев в приемлемой форме.

Взрослый говорит детям: «Я сообщу вам заклинание против плохого настроения, обид и огорчений. Сейчас вы начнете ходить по комнате, не разговаривая. Как только вам захочется поговорить, остановитесь напротив одного из участников, посмотрите ему в глаза и трижды, сердито-пресердито произнесите: “Тух-тиби-дух”. Затем снова продолжайте ходить по комнате. Затем снова остановитесь перед кем-нибудь и произнесите то же самое и т. д. Говорить надо обязательно сердито и глядя в глаза».

Игру можно закончить тогда, когда дети начнут смеяться.



Зеркало



Зеркало

Цель игры: учить детей лидировать и следовать за лидером.

Дети садятся на стулья друг против друга. Звучат небольшие разнопланового характера отрывки музыки. Один ребенок осуществляет движение руками в такт музыки, при этом ладошки должны быть направлены вперед, по направлению к сидящему напротив ребенку. Второй ребенок — зеркало. В его задачу входит повторять движения первого ребенка как можно более точно. Пауза между музыкальными отрывками является сигналом к смене ролей детей. Как только музыка оборвалась, первый ребенок перестает лидировать и начинает играть роль зеркала, а второй — делать движения руками в такт музыки.

Музыка может меняться через неравные промежутки времени: одни отрывки могут быть длинными, другие короткими.



Понарошку



Понарошку

Цель игры: развитие сплоченности группы, снижения уровня эмоционального напряжения.

Взрослый просит детей ходить по комнате так, как будто они:

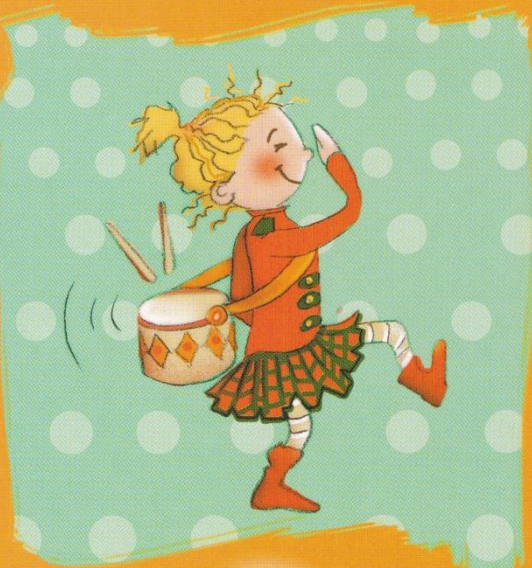
- очень-очень устали;
- очень-очень веселые;
- несут тяжелый чемодан;
- опаздывают в детский сад;
- пошел сильный град;
- находятся в состоянии невесомости и т. д.

Рекомендации ведущему

Желательно, чтобы вид деятельности, предлагаемый взрослым, соответствовал темпу и настрою на следующее занятие (сон, интеллектуальное задание, эстафета и т. д.).



Молчаливое приветствие



Молчаливое приветствие (модификация игры Д. Пламмера (D. M. Plummer, 2008))

Цель игры: учить детей приветствовать друг друга с помощью невербальных средств общения.

Дети передвигаются по аудитории под музыку и приветствуют друг друга невербально в темпе и ритме музыки.

Если звучит медленная музыка — дети медленно кланяются друг другу, делают реверансы, улыбаются и т. д.

Под маршевую музыку (умеренный темп) дети, как военные, отдают друг другу честь или, как политические деятели, приветственно наклоняют головы, делают приветственные жесты ладонями и т. д.

Под быструю музыку — машут друг другу руками, приветствуют с помощью любых танцевальных движений, подмигивают и т. д.

Во время приветствий нельзя прикасаться друг к другу.

После проведения игры взрослый заостряет внимание детей на самых интересных вариантах приветствий, которые были придуманы в процессе взаимодействия детей.



Ха-ха-ха-ха-ха!



Ха-ха-ха-ха-ха!

(модификация игры К. Фопеля)

Цель игры: помочь детям получить заряд положительных эмоций.

Все стоят в кругу. Каждый участник соединяет кисти рук в замок, смотрит на ведущего и повторяет вместе с ним движения и слова. Ведущий (на первых этапах — взрослый, позднее — кто-то из детей) показывает и делает следующее:

- 5 раз прикасается к левому плечу, при каждом прикосновении произносятся «ха».
- 5 раз прикасается к правому плечу, при каждом прикосновении произносятся «хо».
- 5 раз прикасается к левому колену, при каждом прикосновении произносятся «хи».
- 5 раз прикасается к правому колену, при каждом прикосновении произносятся «хе».

Затем все те же движения повторяются в более быстром темпе и по четыре раза («ха-ха-ха-ха», «хо-хо-хо-хо», «хи-хи-хи-хи», «хе-хе-хе-хе»). Затем темп еще ускоряется, а число прикосновений последовательно уменьшается до трех раз, до двух и до одного. Последний раунд снова проходит медленно. Произносятся последнее «хе», взрослый предлагает детям выплеснуть всю усталость, всю обиду, всю злость, которые накопились у них в теле. В процессе игры разрешается кричать, произносить слоги разными голосами, пританцовывать и т. д.



Злые мыльные пузыри



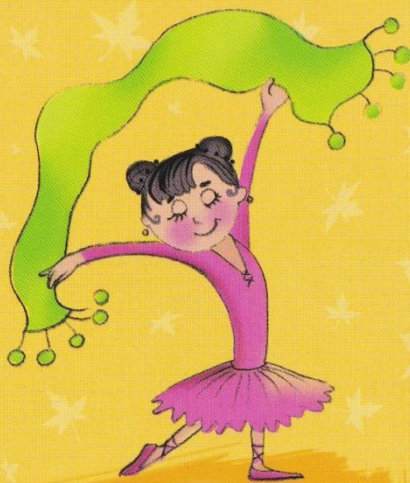
Злые мыльные пузыри

Цель игры: учить детей контролировать гнев с помощью одной из дыхательных техник.

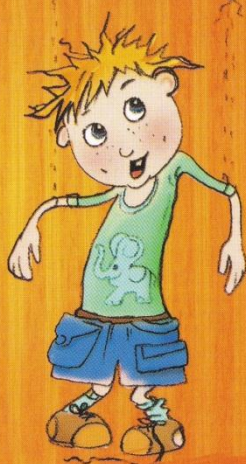
Дети сидят в кругу на стульях. Взрослый просит детей назвать такие ситуации, когда они злятся на кого-то. После того как каждый ребенок выскажется, взрослый продолжает: «Сейчас я научу вас, как справляться со своим гневом и злостью. Закройте глаза и представьте, что у вас в руках трубочка для мыльных пузырей. (Дети подносят ладони к губам, имитируя соломинку.) Медленно выдыхайте, чтобы образовался мыльный пузырь, который наполнен злостью. Сделайте большой злой пузырь. Вот он образовался и полетел вверх, выше и выше. Он становится меньше и меньше и вот совсем исчез. Теперь сделайте другой „злой“ пузырь и подождите, пока он исчезнет в воздухе или лопнет. Пускайте пузыри до тех пор, пока вся злость не выйдет из вашего тела. Затем можно открыть глаза». Когда все дети откроют глаза, взрослый продолжает: «А сейчас подул прохладный ветерок и унес остатки всех злых пузырей, которые были у нас в группе».



Танец волшебных лепестков



Театр марионеток



Танец волшебных лепестков

Цель игры: учить детей неагрессивным способам взаимодействия.

Взрослый собирает все платки в одну руку и говорит детям, что это большой волшебный цветок, который цвел все лето. Но вот наступила осень, лепестки разлетелись по ветру. С этими словами взрослый раздает каждому ребенку по платку, включает спокойную негромкую музыку и предлагает детям пофантазировать, как летали волшебные лепестки: вверх, вниз, в стороны. Дети также могут подбрасывать платки и ловить их, передвигаться с платками по комнате, кружиться и т. д. Перед окончанием музыки взрослый говорит детям, что ветер стихает и лепестки ложатся на землю. Дети садятся либо на стулья, либо на пол, опускают платки, расслабляют мышцы тела и замирают.



Театр марионеток

Цель игры: научить детей расслаблять мышцы рук, ног и лица.

Перед началом игры взрослый объясняет детям, что в кукольных театрах бывают куклы-марионетки, которыми управляют с помощью специальных веревочек.

«Сейчас мы с вами будем куклами-марионетками. Для этого надо представить, что все ваше тело полностью расслаблено, и вами будет управлять артист. Как только артист дернет за веревочку, руки и одна из ног будут подниматься, а рот закрываться. Как только артист отпустит веревочки, руки сразу же упадут вниз, ноги согнутся в коленях, а рот откроется. Давайте потренируемся! Сейчас будет звучать спокойная музыка, и вы будете передвигаться как куклы, а я стану ведущим и буду наблюдать за вами. Когда музыка остановится, артисты перестанут вами управлять, и вы не сможете стоять прямо, вам надо будет облокотиться на что-либо или присесть на корточки. В этот момент я выберу лучшую куклу, и она станет ведущим».

Затем игра повторяется сначала.



Танцующие птицы



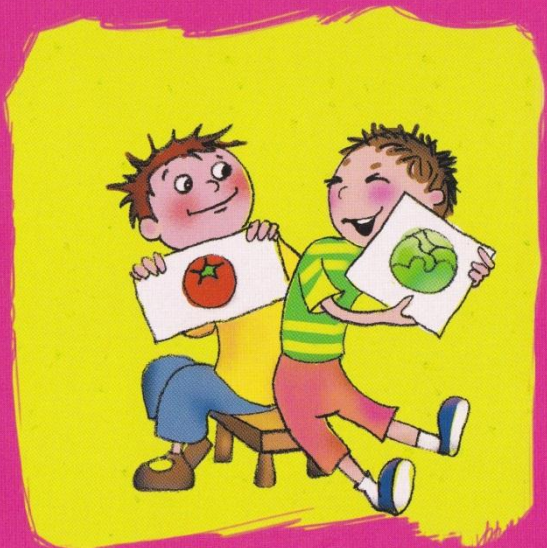
Танцующие птицы

Цель игры: учить детей расслаблять мышцы верхней части тела.

Дети сидят на полу или на стульях на расстоянии двух вытянутых рук друг от друга. Взрослый говорит: «Сейчас мы будем изображать птиц, которые танцуют всегда, когда слышат музыку, а когда музыки нет, они сразу же засыпают. Танец птиц очень необычный, они сидят на скале и размахивают крыльями». (Взрослый демонстрирует, как танцуют птицы, при этом движения могут быть любыми, но руки должны обязательно двигаться от плеча, как крылья, а сами движения — быть плавными и свободными.) Затем взрослый включает медленную и спокойную музыку, и птицы танцуют. Через несколько секунд взрослый выключает музыку и тихим голосом говорит: «Птицы устали и уснули». Дети опускают руки на колени, наклоняют корпус вперед, опускают голову и закрывают глаза. После того как все дети расслабит мышцы верхней части тела, взрослый снова включает музыку. Игра повторяется несколько раз.



Овощи, мебель, цветы



Овощи, мебель, цветы

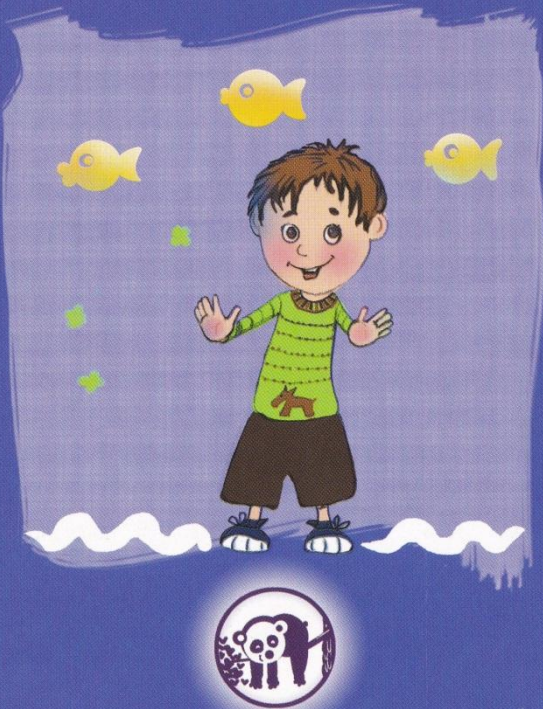
Цель игры: помочь детям получить заряд положительных эмоций.

Дети сидят на стульях в кругу. Взрослый наклеивает на одежду детей по одному стикеру с изображениями различных овощей. Каждый овощ должен повторяться не менее двух раз. Водящий выходит в центр круга и говорит: «Меняются местами...» и произносит название одного или двух овощей, например «морковки» и «картошки». Дети, имеющие стикеры с изображениями данных овощей, должны встать с места и пересечь на другой стул. В это время водящий пытается занять свободное место и игра продолжается. Если водящий произносит: «Овощи», меняются местами все дети.

Вместо овощей можно также использовать стикеры с названиями мебели, цветов, фруктов, деревьев и т. д.



Рисование ладонями



Рисование ладонями

Цель игры: снижение мышечного напряжения.

Перед началом игры взрослый говорит детям, что сейчас они будут ладошками рисовать картины на спине друг друга. Для этого необходимо разбиться на пары. Все пары садятся на пол так, чтобы один ребенок — «художник» — мог рисовать на спине другого и при этом видеть взрослого, который будет показывать, как рисовать. Ребенок, на спине которого «рисуют», закрывает глаза.

Когда дети готовы, взрослый медленно читает текст и одновременно демонстрирует детям движения, как рисовать на спине.

Море, море, море...

(Дети медленно поглаживают верхнюю часть спины партнера по направлению от позвоночника в стороны, и делают это одновременно двумя руками.)

Рыбы, рыбы, рыбы...

(Быстрые и легкие прикосновения пальцев в том же направлении.)

Горы, горы, горы...

(Медленные прикосновения всей ладонью.)

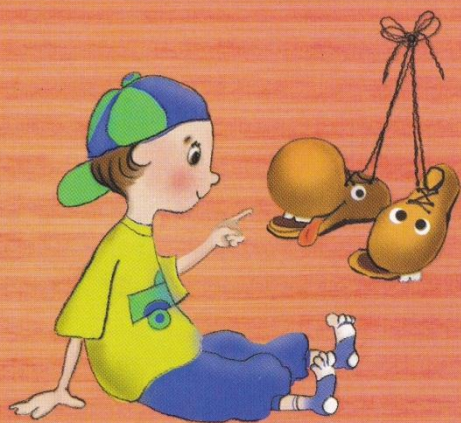
Небо, небо, небо...

(Снова поглаживания.)

Затем участники пар меняются ролями.



Говорящие ботинки



Говорящие ботинки

**(модификация игры А. Джонеса
(Jones A., 1998))**

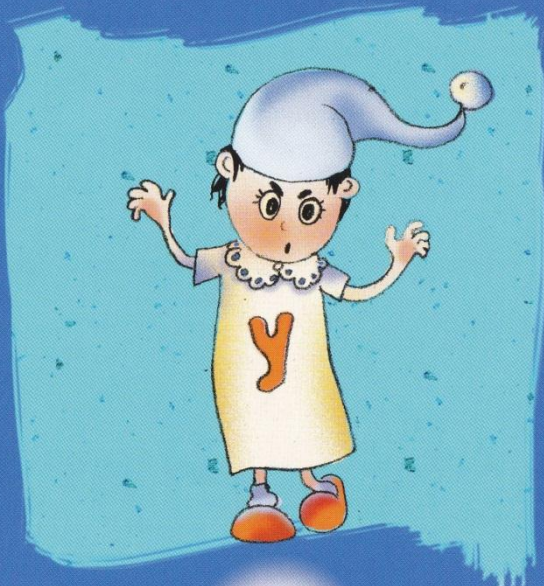
Цель игры: формировать адекватную самооценку детей.

Дети сидят в кругу на стульях или на полу. Взрослый задает им вопрос: «Если бы ваши ботинки умели говорить, что бы они сказали о каждом из вас?» — и бросает мяч любому ребенку, который должен ответить на вопрос и бросить мяч назад взрослому. Ответ может быть примерно таким: «Что я умею быстро бегать», «Что я аккуратная, вытираю их», «Что я люблю гулять с собакой» и т. д. После того как несколько детей дадут ответ, взрослый меняет вопрос: «Если бы ваше пальто умело говорить, что бы оно сказало о каждом из вас?» Варианты вопросов могут быть следующими: «Если бы ваша посуда (игрушки, книжки и т. п.) умела говорить...» Взрослый должен поощрять любые позитивные ответы детей. Если ребенок дает негативный ответ, взрослый задает примерно следующий вопрос: «А что ты должен сделать, чтобы твои ботинки не говорили о тебе это?»

Эта игра будет полезной и для тревожных и беспокойных детей.



Маленькое привидение



Маленькое привидение

Цель игры: научить детей выплескивать гнев в приемлемой форме.

Дети сидят на стульях. Взрослый говорит: «Ребята! Сейчас мы с вами будем играть роль маленьких добрых привидений. Нам захотелось немного похулиганить и попугать друг друга. По моему хлопку вы будете делать руками вот такое движение (*взрослый приподнимает согнутые в локтях руки, пальцы растопырены*) и произносить страшным голосом: «У!» Если я буду тихо хлопать, вы будете тихо произносить: «У...», если я буду громко хлопать, вы будете пугать громко. Но помните, что мы добрые привидения и хотим только слегка пошутить».

По окончании игры взрослый хлопает в ладоши и говорит: «Молодцы! Пошутили — и хватит. Давайте снова станем детьми!»



Закружилась карусель



Закружилась карусель

Цель игры: учить детей взаимодействию друг с другом.

Дети сидят на стульях в кругу, каждый, кроме одного ребенка, держит в руках небольшую мягкую или резиновую игрушку. Один ребенок сидит без игрушки. Ведущий стоит в кругу или за кругом (на его усмотрение) и дает команду: «Закружилась карусель!» — и все дети начинают передавать игрушки своим соседям слева, как бы катая их на карусели. Как только ведущий скажет: «Стоп!», дети перестают передавать игрушки — карусель остановилась. Ребенок без игрушки становится ведущим, а ведущий занимает его место, и игра продолжается по прежней схеме.



Парам-парэйро



Парам-парэйро

Цель игры: снижение эмоционального мышечного напряжения, сплочение группы, положительный эмоциональный заряд.

Ведущий произносит: «Парам-парэйро!»

Дети отвечают хором: «Хэй!»

Ведущий: «Парам-парэйро!»

Дети: «Хэй!»

Ведущий: «Парам-парэйро!»

Дети: «Хэй! Хэй! Хэй!»



Цапля—воробей—ворона



Цапля—воробей—ворона

Цель игры: научить детей расслаблять мышцы тела.

Дети ходят по комнате в любых направлениях. По сигналу взрослого (звук любого детского музыкального инструмента) дети останавливаются и замирают в ожидании команды. Взрослый подает одну из трех команд:

«Цапля!» — дети должны согнуть одну ногу в колене и приподнять ее, расставить руки в стороны, имитируя крылья, и замереть.

«Воробей!» — дети легко и бесшумно прыгают на одном месте.

«Ворона!» — дети делают несколько шагов вперед, тяжело переваливаясь с ноги на ногу.

Затем взрослый подает любой другой сигнал, и дети продолжают передвигаться по комнате в свободном направлении. Игра повторяется несколько раз.



Тающая снежная баба



Тающая снежная баба

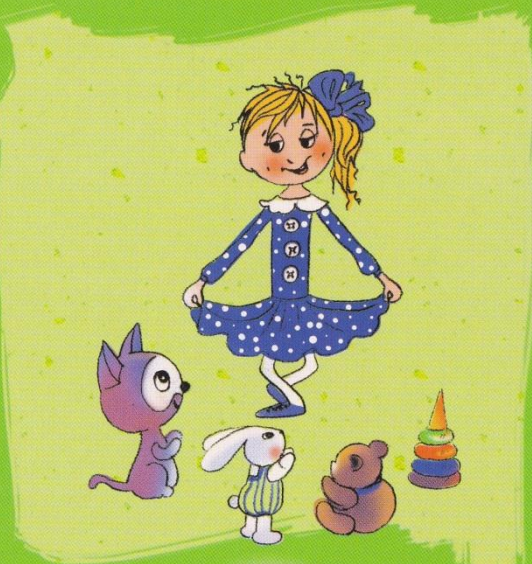
Цель игры: учить детей расслаблять мышцы тела.

Дети должны встать на расстоянии друг от друга. Затем взрослый говорит: «Представьте, что вы все снежные бабы. На улице мороз, и вас просто невозможно разрушить. Замрите в любой позе, в какой может стоять снежная баба. А теперь представьте, что выглянуло солнце и вы начинаете таять. Постепенно расслабляйте свои мышцы и представьте, как тает снежная баба. Солнце печет все ярче и ярче... и вот уже совсем трудно стоять снежной бабе (дети опускаются на корточки, на колени и ложатся на пол). Снежная баба растаяла».

Упражнение можно повторить еще один или два раза, затем взрослый говорит: «А теперь вы уже дети. Встряхните ноги и кисти рук».



Мне нравится твой бант



Мне нравится твой бант (модификация игры А. Джонеса (Jones A., 1998))

Цель игры: учить детей эффективным способам общения.

Дети стоят в кругу. Один из ребят выходит в круг и говорит всем что-то хорошее, например: «Сегодня был вкусный завтрак», «Сегодня хорошая погода», «Таня, мне нравится твой бант», и т. д. Если всем остальным детям понравилось то, что сказал стоящий в кругу, они хлопают ему в ладоши, и он выбирает нового ребенка в круг. Если детям не понравилось то, что сказал стоящий в кругу, они опускают руки вниз, а стоящий в кругу ребенок должен придумать что-то еще, и игра продолжается.

Рекомендации ведущему

Желательно, чтобы все дети побывали в кругу. Если в игровой группе есть дети с СДВГ, то для развития у них умения контролировать импульсивность необходимо строго следовать правилу: говорить может только тот, кто стоит в кругу, остальные дети выражают свои эмоции невербально (хлопают, если им понравилось то, что было сказано, или опускают руки, если им это не понравилось).



Кто поет на берегу реки?



Кто поет на берегу реки?

Цель игры: учить детей неагрессивным способам взаимодействия.

Ведущий читает стихотворение. Дети повторяют за ним каждую строчку, повторяя при этом предыдущую. После того как все стихотворение будет рассказано хором, все участники поют 2–3 строчки из известной им песни.

Выбирать и «зачинать» песню может участник, на которого покажет ведущий.

Рекомендации ведущему

До начала игры желательно, чтобы каждый ребенок вспомнил и произнес вслух 2–3 строчки любимой песни.

Вариант стихотворения:

На берегу
Большой реки
Пчела ужалила
Медведя прямо в нос!
«Ой-ой-ой-ой!»
Вскричал медведь,
Сел на песок
И начал петь...

