

РАЗВИТИЕ И ВОСПИТАНИЕ

С.И. Семенова

Социально-психологическая
АДАПТАЦИЯ
РЕБЕНКА в обществе

Коррекционно-развивающие занятия



ИЗДАТЕЛЬСТВО
АРКТУС

РАЗВИТИЕ И ВОСПИТАНИЕ

С.И. Семенова

Социально-психологическая
АДАПТАЦИЯ
РЕБЕНКА в обществе

Коррекционно-развивающие занятия



Москва
2004

УДК 373
ББК 88.5+74.100.5
С 30

Семенака С.И.

С 30 Социально-психологическая адаптация ребенка в обществе. Коррекционно-развивающие занятия. — М.: АРКТИ, 2004. — 72 с. (Развитие и воспитание)

ISBN 5-89415-402-2

В предлагаемой книге в популярной форме раскрываются механизмы психологической защиты у детей дошкольного и младшего школьного возраста, разъясняется необходимость осознания ребенком своих защитных возможностей и важность обучения его способам социально-психологической адаптации.

В книге представлена серия коррекционно-развивающих занятий и игр, способствующих осознанию детьми старшего дошкольного и младшего школьного возраста защитных реакций, последствий своих поступков, а также формированию социально корректного поведения в кризисных ситуациях дома, в детском саду, в школе.

Предложенные в книге занятия, игры, практические советы адресованы воспитателям ДОУ, школьным учителям, психологам и помогут им найти оптимальную модель поведения с ребенком в психотравмирующих ситуациях.

УДК 373
ББК 88.5+74.100.5

ISBN 5-89415-402-2

© Семенака С.И., 2004
© АРКТИ, 2004

ВВЕДЕНИЕ

Проходя сложный путь социализации, ребенок подвергается частым воздействиям окружающей действительности, которая выступает как стрессор длительного действия, истощающий запас адаптационной энергии. Это дезорганизует психику и поведение. Для снятия напряжения, выхода из конфликтной ситуации ребенок, так же как и взрослый, вынужден применять различные способы психологической защиты.¹ При этом основная функция психологической защиты — сохранение позитивного образа «Я», ограждение сферы сознания от негативных, травмирующих личность переживаний, снижение тревоги и повышение самооценки. В литературе выделяют четыре составляющие позитивного образа «Я» [30]:

Я — защищенный, находящийся в безопасности, благополучный, здоровый.

Я — самостоятельный, независимый, свободный, в чем-то превосходящий других.

Я — умный, знающий, компетентный, контролирующий ситуацию.

Я — красивый, принимаемый, любимый, «неотразимый».

Образование механизмов психологической защиты позитивного образа «Я» связано с первым отрицательным опытом свободного самовыражения. Свободное выражение желаний с самого раннего возраста подвергается различным ограничениям, которых при всех минусах избежать полностью невозможно. Важным моментом является то, что именно в раннем детстве дети подвергаются особенно интенсивно ограничениям со стороны взрослых. Ребенок вынужден приспособливаться к воздействиям, препятствующим его естественному развитию, прибегая к психологическим механизмам защиты.

¹ Психологическая защита — специальная регулятивная система стабилизации личности, направленная на устранение или сведение до минимума чувства тревоги, связанного с осознанием конфликта.

Возраст	Механизмы защиты
от 0 до 1,5 лет	Отрицание Проекция
от 1,5 до 11 лет	Регрессия Замещение Подавление Интеллектуализация
от 11 до 13 лет	Реактивное образование Компенсация

Для правильного оценивания поведения ребенка и осуществления индивидуального подхода к его воспитанию необходимо знать об имеющихся возрастных особенностях проявления защитных реакций [30].

Как видно из вышеприведенной хронологической классификации, **отрицание** является наиболее ранним и примитивным механизмом защиты, при котором ребенок старается привлечь к себе внимание любыми известными ему способами и не принимать в качестве реальности события, которые его беспокоят.

Особенности защитного поведения в норме: эгоцентризм, внушаемость и самовнушаемость, общительность, стремление быть в центре внимания, дружелюбие, аффективная манера поведения, хвастовство, готовность услужить, отсутствие самокритичности и др.

Возможные девиации поведения при отрицании: лживость, склонность к симуляции, необдуманность поступков, демонстративные попытки суицида и т.п.

Проекция, согласно приведенной классификации, является более сложным механизмом защиты и предполагает приписывание окружающим различных негативных качеств, помогающее ребенку ослабить собственное чувство вины.

Особенности защитного поведения в норме: гордость, самолюбие, эгоизм, злопамятность, мстительность, обидчивость, враждебность, упрямство, несговорчивость, пессимизм, замкнутость и др.

Возможные девиации поведения при проекции: бредовые идеи ревности, несправедливости, собственной ущербности. На этой почве возможны проявления враждебности.

Регрессия, как свидетельствует классификация, развивается в раннем возрасте и используется ребенком для сдерживания

чувства неуверенности в себе, страха неудачи, связанных с проявлением инициативы.

Особенности защитного поведения в норме: слабохарактерность, отсутствие глубоких интересов, податливость влиянию окружающих, внушаемость, неумение доводить начатое дело до конца, легкая смена настроения, плаксивость, непереносимость одиночества, потребность в стимуляции, контроле, импульсивность.

Возможные девиации поведения при регрессии: инфантилизм, конформизм в антисоциальных группах и пр.

Следующий по времени механизм психологической защиты — **замещение** — развивается у ребенка для сдерживания злости, гнева на более сильного, старшего или значимого субъекта во избежание ответной агрессии или отвержения. При замещении осуществляется перенос действия, изначально направленного на недоступный объект, на действие с доступным объектом, т.е. происходит переадресация реакции.

Особенности защитного поведения в норме: импульсивность, раздражительность, требовательность к окружающим, грубость, вспыльчивость, реакции протеста в ответ на критику, предпочтение кинофильмов со сценами насилия.

Возможные девиации поведения при регрессии: агрессивность, неуправляемость, склонность к деструктивным и насильственным действиям, жестокость и пр.

Подавление развивается у ребенка для сдерживания эмоции страха и проявляется в удалении чего-то из сознания или удержании его на расстоянии (тревожных мыслей, идей, чувств, волнующих событий).

Особенности защитного поведения в норме: тщательное избегание ситуаций, которые могут стать проблемными и вызвать страх, соглашательство, покорность, робость, забывчивость, боязнь новых знакомств.

Возможные девиации поведения при подавлении: ипохондрия, иррациональный конформизм.

Еще более сложными становятся защитные механизмы в подростковом возрасте:

- **интеллектуализация** — как контроль над эмоциями и импульсами путем рассуждения вместо непосредственного переживания;
- **реактивное образование** — как предупреждение выражения неприемлемых желаний (особенно агрес-

сивных или сексуальных) путем развития или подчеркивания противоположного отношения и поведения;

- **компенсация** — как попытка найти подходящую замену реальной (или мнимой) физической или психологической несостоятельности.

Возникают они, как правило, для сдерживания эмоции ожидания или предвидения из боязни пережить разочарование, как следствие пережитых неудач в конкуренции со сверстниками и др.

На формирование защитных реакций у детей значительное влияние оказывает родительское воздействие. Взаимодействие с родителями порой носит травмирующий характер, поэтому ребенок должен выработать особые защитные механизмы, предохраняющие его от угрозы или травмирующего родительского воздействия.

Возникнув в детстве, соответствующие механизмы защиты в дальнейшем определяют всю гамму отношений человека к другим людям, в том числе и к собственным детям (т.е. когда уже сам ребенок становится родителем). Например, живущий под гнетом отца-тирана ребенок может защитить себя, развив систему таких эмоциональных реакций, в которых беспрекословное, выстраданное долгими усилиями повиновение (представляющее само по себе защитный механизм «Я») становится источником уничижительного удовлетворения или даже мазохистского удовольствия. Или ситуация может сложиться иначе. Ребенок при отце того же типа может построить защиту «Я» в противоположном направлении. Он может восстать против отцовской власти, находить удовлетворение или даже садистское удовольствие в нанесении ущерба, в разрушении, как в детском, так и зрелом возрасте. У такого человека создается позиция «над», позиция власти. Подобная структура отношений к отцу может вызвать у ребенка эмоциональные реакции воинственно-анархистского типа. Став родителем, такой человек может проявить тот же самый механизм, но уже по отношению к своему собственному ребенку. Крайне важным для понимания механизмов психологической защиты является и то, что дети, которые дома подвергались физическим наказаниям, проявляют усиленную агрессию не только в игровых сюжетах, но и в реальном взаимодействии с другими детьми.

Серьезное психологическое воздействие на детей оказывает также и образовательно-воспитательная среда, возникающая «вокруг них» в дошкольном учреждении и в школе. Проведенные наблюдения за поведением школьников в конфликтных ситуациях привели психологов к выводу, что переутомление может вызвать следующие механизмы психологической защиты [7]:

- позитивное отношение к своим «отрицательным достижениям» и негативная оценка других;
- появление медлительности, размеренности и упорядоченности действий как реакций компенсации на утомляемость;
- выраженная заторможенность сенсорики (ребенок как бы перестает видеть, слышать, понимать, запоминать);
- подражание своим сверстникам (по причине экономии и равенства сил);
- заражение эмоциональным состоянием окружающих и др.

Детская незащищенность требует организации психологической защиты, помощи в ее укреплении со стороны взрослых.

Как сохранить здоровой психику ребенка?

Вопрос этот — не праздный. Каждый день ставит перед детьми новые проблемы — решение которых зависит, в том числе, и от их душевного равновесия, умения справляться с внутренними и межличностными конфликтами. Детям намного сложнее, чем нам, взрослым, ведь они живут в трех «мирах»:

- 1) в мире воображаемом (в нем все так, как надо, как они сами себе придумывают);
- 2) в мире детского коллектива (который, чаще всего, не совпадает с миром воображаемым и в который они приносят обрывки знаний, полученных дома и на улице);
- 3) в мире взрослых (в котором дети чувствуют себя как лилипуты в стране великанов).

Разобраться во всем этом ребенку — ох, как непросто...

И здесь на помощь должны прийти наши внутренние резервы — различные формы защиты, призванные, по мнению пси-

хологов, снизить напряженность и вернуть человека в комфортное состояние, а также заботиться о сохранности нашего психического здоровья.

Психологическая защита выступает в качестве своеобразного фильтра и пропускает в наше сознание только ту информацию, которая нам не повредит. Поэтому знание механизмов психологической защиты позволяет лучше понять мотивы своих и чужих поступков, найти правильную линию поведения в конкретной ситуации. В особенности это касается детей: недостаточность жизненного опыта не позволяет ребенку справиться с тем или иным психотравмирующим фактором, а это может нанести непоправимый ущерб его психике. К таким факторам можно отнести, прежде всего, неблагоприятную оценку взрослыми какого-либо вида деятельности детей (скажем, маме или воспитателю не понравился рисунок, а ребенок с такой надеждой ждал, что его похвалят). Еще хуже, если эта неблагоприятная оценка со стороны значимого взрослого переносится на оценку личности ребенка («Да из тебя никогда не выйдет художника, потому что ты бездарь!»). Все это, а также:

- сравнение ребенка с другими не в его пользу («Посмотри на Машу (Витю), у нее (него) одни пятерки, а у тебя?! Все люди, как люди, а ты?!»);
 - дефицит родительской любви;
 - отсутствие эмоционального контакта с матерью и т.д.,
- приводит к снижению адаптивных возможностей детской психики и организма в целом.

Психологическая защита стоит на страже личностного «Я». Человек, как известно, постоянно стремится к самоутверждению — поступками, словами, интеллектом, характером, эмоциями, потребностями, творчеством. Всеми доступными средствами каждый из нас неустанно доказывает себе и другим: я есть, я существую и могу проявлять себя; у меня есть свои желания; я наделен незаурядными способностями и намерен реализовать их; я хочу, чтобы меня принимали, уважали, ценили окружающие и чтобы мне помогали. Главная задача самозащиты — принять собственное «Я» и добиться, чтобы твое «Я» приняли другие.

«Я именно такой, каким кажусь себе». Однако нередко человек в той или иной степени создает (надумывает) свой образ и рьяно оберегает его от посягательств критики кого бы то ни

было, в том числе и от самокритики. Иногда он защищает то, чего нет — миф о собственном «Я». Какими бы парадоксами ни удивляла нас психологическая защита, она — обязательный атрибут полноценного человека. Люди различаются лишь средствами защиты и чувством собственного достоинства: у сильной личности обычно они более продуманные, сознательно контролируемые, а у слабой — примитивные и бессознательные. В то же время бывают случаи, когда сильная личность использует примитивные способы защиты собственного «Я», утрачивая на какой-то момент не только самокритичность, но и самоконтроль. Человеку приходится защищаться от неприятной ему действительности, от чувства вины, от страданий, вызванных неудачами и осознанием своей слабости, от несправедливости окружающих, от тяжелых переживаний и разрушительной самокритики, от самобичевания и т.п. В ход идут различные формы психологической защиты (например: «Я лучше подумаю об этом завтра...»).

Существуют разные точки зрения на проблему психологической защиты личности и проявление механизмов такой защиты у детей. В работах Р.М. Грановской, Л.Р. Гребенникова, Б.В. Зейгарник, В.Г. Маралова, И.М. Никольской, Е.С. Романовой и др. говорится о необходимости развития у детей *навыков стратегии психологической защиты*. Решению этой задачи посвящена составленная нами серия коррекционных развивающих занятий для детей старшего дошкольного и младшего школьного возраста. Также в нашей книге в помощь педагогам и психологам даны игры и упражнения, которые помогут разрядить обстановку во время проведения классных часов, в ходе индивидуальных бесед учителя с учащимися, испытывающими дискомфорт от психотравмирующих факторов.

ЦИКЛ КОРРЕКЦИОННО-РАЗВИВАЮЩИХ ЗАНЯТИЙ¹

Предлагаемая серия занятий для детей старшего дошкольного и младшего школьного возраста нацелена на формирование у детей осознания защитных реакций. Цели и содержание занятий определены с учетом характеристики способов нейтрализации защитных механизмов, описанных в исследовании Р.М. Грановской и И.М. Никольской:

- снижение значимости травмирующего фактора;
- повышение самооценки;
- снижение значимости неудачных поступков и действий.

Структура занятий

1. Создание и обсуждение проблемной ситуации.
2. Доверительная беседа с детьми на волнующие темы.
3. Рисование своих проблем (снятие напряжения, диагностика детских тревог).
4. Обучение навыкам самопомощи в напряженных ситуациях, формирование волевой регуляции поведения: подвижные игры, релаксационные упражнения, активные действия.

Содержание занятий носит вариативный характер и может быть изменено в зависимости от конкретных проблем детей и их возраста.

Длительность занятий: 30 минут в дошкольных группах и 45 минут в начальной школе.

Отработке способов снятия напряжения у детей можно посвятить 2–3 занятия, во время которых рекомендуем провести следующие подвижные релаксационные игры, разобрать проблемные ситуации, что позволит разнообразить и варьировать задания. Конечно, желательно проводить их с учетом возраста детей.

¹ В предлагаемых материалах занятий использованы игры известных отечественных и зарубежных специалистов: «Дракон кусает свой хвост» Н.В. Самоукиной, «Я могу защитить» О.Н. Хухлаевой, «Цветной дождь» и «Король» К. Фоппея.

Тематический план занятий

№	Тема занятий	Количества занятий
1	Наши чувства и действия	2
2	Зачем человеку чувство стыда?	1
3	Учимся честно говорить о проступке	2
4	Почему трудно признать свою вину?	2
5	Детские жалобы	1
6	Учимся справляться с чувством протеста	2
7	Учимся справляться с чувством обиды	2
8	Мама — надежный защитник	1
9	Когда опасен гнев?	2
10	Всегда ли мы поступаем правильно?	2
11	Можно ли справиться со злом?	2

ЗАНЯТИЕ 1

«НАШИ ЧУВСТВА И ДЕЙСТВИЯ»

ЦЕЛИ

— определить ведущие механизмы психологической защиты у детей;

— обучить способам снятия своего напряжения, сублимации негативных эмоций с помощью рисования и чтения веселых историй;

— корригировать подсознательные центры защиты за счет снижения значимости неудачных поступков и действий — «Не очень-то и хотелось».

ХОД ЗАНЯТИЯ

1. Проблемная ситуация

Незнайка приносит детям две смешные фигурки, вылепленные из пластилина, и предлагает угадать, кого слепила его подружка Оля. Все варианты детей выслушиваются, а затем предлагается послушать стихотворение, которое «сочинила» Оля:

Девочка и пластилин

Я леплю из пластилина —
Пластилин нежней, чем глина.
Я леплю из пластилина
Кукол, клоунов, собак...
Если кукла выйдет плохо,
Назову ее Дуреха,
Если клоун выйдет плохо,
Назову его Дурак.
Подошли ко мне два брата,
Подошли и говорят:
— Разве кукла виновата?
Разве клоун виноват?
Ты их любишь маловато,
Ты их лепишь грубовато,
Ты сама же виновата,
А никто не виноват...

Н. Матвеева

Совместное обсуждение проблемной ситуации:

- Кого лепила из пластилина девочка?
- Почему она назвала куклу Дурехой, а клоуна — Дураком? (Девочка рассердилась на вылепленные ею игрушки.)
- Почему так грубо назвала свои игрушки девочка? (Разозлилась на то, что у нее игрушки получились плохо.)
- Что почувствовала девочка, когда увидела, что игрушки у нее получились плохо?

По окончании обсуждения проблемы предложить детям послушать концовку стихотворения:

Я леплю из пластилина,
А сама вздыхаю тяжело...
Я леплю из пластилина,
Приговариваю так:
— Если кукла выйдет плохо,
Назову ее — Бедняжка,
Если клоун выйдет плохо,
Назову его — Бедняк.

2. Доверительная беседа на тему «Когда мне бывает плохо...»

- Когда человеку на душе бывает плохо, что он чувствует? (Волнение, гнев, досаду, обиду и т.п.)
- Вспомните случаи, когда у вас на душе было плохо, расскажите о них. Что вы чувствовали в этой ситуации? Что вам хотелось сделать?
- Когда вам бывает плохо, что вы делаете, чтобы почувствовать себя лучше? (Выяснение защитных реакций у детей в сложных для них ситуациях.)

Взрослый обобщает ответы детей и отмечает, что все люди используют разные способы, чтобы улучшить свое состояние, но все должны помнить, что при этом они не должны вредить другим.

3. Чтение письма друзей Незнайки

«Здравствуйте, ребята! Нам хочется дать вам совет, как избавиться от своих неприятностей с помощью рисования:

ЗАНЯТИЕ 1

«НАШИ ЧУВСТВА И ДЕЙСТВИЯ»

ЦЕЛИ

— определить ведущие механизмы психологической защиты у детей;

— обучить способам снятия своего напряжения, сублимации негативных эмоций с помощью рисования и чтения веселых историй;

— корригировать подсознательные центры защиты за счет снижения значимости неудачных поступков и действий — «Не очень-то и хотелось».

ХОД ЗАНЯТИЯ

1. Проблемная ситуация

Незнайка приносит детям две смешные фигурки, вылепленные из пластилина, и предлагает угадать, кого слепила его подружка Оля. Все варианты детей выслушиваются, а затем предлагается послушать стихотворение, которое «сочинила» Оля:

Девочка и пластилин

Я леплю из пластилина —
Пластилин нежней, чем глина.
Я леплю из пластилина
Кукол, клоунов, собак...
Если кукла выйдет плохо,
Назову ее Дуреха,
Если клоун выйдет плохо,
Назову его Дурак.
Подошли ко мне два брата,
Подошли и говорят:
— Разве кукла виновата?
Разве клоун виноват?
Ты их любишь маловато,
Ты их лепишь грубовато,
Ты сама же виновата,
А никто не виноват...

Н. Матвеева

Совместное обсуждение проблемной ситуации:

- Кого лепила из пластилина девочка?
- Почему она назвала куклу Дурехой, а клоуна — Дураком? (Девочка рассердилась на вылепленные ею игрушки.)
- Почему так грубо назвала свои игрушки девочка? (Разозлилась на то, что у нее игрушки получились плохо.)
- Что почувствовала девочка, когда увидела, что игрушки у нее получились плохо?

По окончании обсуждения проблемы предложить детям послушать концовку стихотворения:

Я леплю из пластилина,
А сама вздыхаю тяжело...
Я леплю из пластилина,
Приговариваю так:
— Если кукла выйдет плохо,
Назову ее — Бедняжка,
Если клоун выйдет плохо,
Назову его — Бедняк.

2. Доверительная беседа на тему «Когда мне бывает плохо...»

- Когда человеку на душе бывает плохо, что он чувствует? (Волнение, гнев, досаду, обиду и т.п.)
- Вспомните случаи, когда у вас на душе было плохо, расскажите о них. Что вы чувствовали в этой ситуации? Что вам хотелось сделать?
- Когда вам бывает плохо, что вы делаете, чтобы почувствовать себя лучше? (Выяснение защитных реакций у детей в сложных для них ситуациях.)

Взрослый обобщает ответы детей и отмечает, что все люди используют разные способы, чтобы улучшить свое состояние, но все должны помнить, что при этом они не должны вредить другим.

3. Чтение письма друзей Незнайки

«Здравствуйте, ребята! Нам хочется дать вам совет, как избавиться от своих неприятностей с помощью рисования:

- если вас мучают страхи, то возьмите карандаши и нарисуйте то, чего вы боитесь, а потом заштрихуйте свой страх — вы почувствуете облегчение;
- с помощью рисунка вы можете нарисовать своего обидчика и высказать все, что о нем думаете;
- с помощью рисунка можно пофантазировать, исполнив все свои желания, мечты».

Незнайка в конце занятия рассказывает историю о том, что он очень любит купаться в море, а исполнить это желание не всегда возможно. От этого возникает чувство досады. Чтобы поднять себе настроение, он берет кисточку и рисует море. От этого на душе у него становится приятно и весело, как в стихотворении В. Орлова «Я рисую море»:

Я рисую море,
Голубые дали.
Вы такого моря
Просто не видали!
У меня такая
Краска голубая,
Что волна любая
Просто как живая!
Я сижу тихонько
Около прибой —
Окунаю кисточку
В море голубое.

Незнайка предлагает помочь девочке Оле поднять ее настроение и нарисовать ей веселого клоуна и красивую нарядную куклу.

4. Рисование на тему «Веселый клоун и нарядная кукла»

Рисование осуществляется с помощью заранее приготовленных пиктограмм:

- Что вы чувствовали, когда рисовали клоуна и куклу? Почему?

ЗАНЯТИЕ 2 «ЗАЧЕМ ЧЕЛОВЕКУ ЧУВСТВО СТЫДА?»

ЦЕЛИ

- продолжать обучение детей осознанию травмирующих факторов с целью понижения их значимости;
- знакомить со способами релаксации для снятия напряжения;
- развивать волевую регуляцию поведения.

ХОД ЗАНЯТИЯ

1. Проблемная ситуация

В гости к детям приходит сказочный герой Незнайка. Он не может понять, почему так громко плачет мальчик Петя, о котором пишется в следующем стихотворении:

Мяч и Петя

Мальчик Петя громко плачет.
Почему?
Мальчик Петя громко плачет
Потому,
Что у мальчика у Пети
Был большой красивый мяч
И от мальчика от Пети
Он удрал сегодня вскачь.
А удрал тот мяч от Пети
Почему?
А удрал тот мяч от Пети
Потому,
Что у мальчика у Пети
Этот мяч просили дети
Поиграть,
А в ответ на это Петя
Закричал:
— Не дам! Не смейте
Мяч мой брать!
Не понравилось такое
Поведение мячу:
— Я у мальчика такого

Оставаться не хочу
И от Пети ускачу!
И ускакал...
Вот мяча и нету, значит.
Мальчик Петя громко плачет.
Но подходят вскоре к Пете
Им обиженные дети:
— Мы нашли в кустах твой мяч.
На! Держи его! Не плачь!..
Мальчик Петя засмеялся
Почему?
Мальчик Петя засмеялся
Потому,
Что на Петю осерчавший,
Что от Пети ускакавший,
Где-то там в кустах пропавший,
Возвратился мяч к нему!
И когда спросили дети:
— Можно в мяч нам поиграть?
— Да! — ответил детям Петя.
Почему?
А потому,
Что стало совестно ему!

В. Лившиц

Совместное обсуждение проблемной ситуации:

- Почему плакал мальчик Петя?
- Отчего ускакал от Пети мяч?
- Почему не дал Петя поиграть с мячом детям?
- Что чувствовал в этот момент Петя?
- А что чувствовали дети?
- Что чувствовал Петя, когда дети помогли ему найти мяч?
- Почему он разрешил им поиграть с мячом?

2. Беседа на тему «Когда нам бывает стыдно?»

Взрослый обобщает детские ответы и подводит к выводу о том, что мальчику стало стыдно за свой поступок.

Незнайка задает детям вопрос: «А что такое “стыд”?». (Стыд — чувство, возникающее при оценке своих поступков,

которые противоречат принятым нормам порядочности, самоуважения, достоинства.)

- Отчего вам бывает стыдно?
- На что похож стыд?
- Какого он цвета?
- Что вы ощущаете, когда испытываете чувство стыда? (Смушение, чувство позора.)
- Что вам хочется сделать в этот момент?
- Для чего человеку нужен стыд?

3. Рисование на тему «Мой стыд»

Взрослый предлагает с помощью красок нарисовать свой стыд.

Беседа по содержанию рисунков:

- Какие краски вы использовали для изображения стыда?

4. Когда человеку на душе плохо, то он может сам себе помочь

Друзья прислали Незнайке несколько советов, которыми он делится с детьми:

Совет 1. Если ты совершил проступок, из-за которого самому стало стыдно, то самый верный способ вернуть расположение к себе близких и друзей — признать свою вину и попросить прощения.

Совет 2. Чтобы самому успокоиться, нужно сесть поудобнее, закрыть глаза и медленно, спокойно и глубоко подышать: во время вдоха считать до пяти, во время выдоха — до семи. Представь, что ты в лесу или на берегу моря, где воздух свежий и где тебе свободно и приятно дышится, и ты сразу успокоишься.

Взрослый предлагает запомнить эти советы и ощущения, когда ты представлял себя в лесу или на море, и вместе с детьми под спокойную музыку выполняет релаксационные упражнения.

ЗАНЯТИЕ 3

«УЧИМСЯ ЧЕСТНО ГОВОРИТЬ О ПРОСТУПКЕ»

ЦЕЛИ

- развивать волевую саморегуляцию поведения, эмоциональную честность;
- продолжать обучение релаксации.

ХОД ЗАНЯТИЯ

1. Проблемная ситуация

Незнайка рассказывает детям историю, которая произошла с большим шалуном и проказником Володей из рассказа А. Ульяновой «Кто разбил графин?».

«Володя был большим шалуном и проказником, но его хорошей стороной была правдивость: нашалит и всегда признается. Так, в возрасте пяти лет он сломал раз у старшей сестры линейку, которую она только перед тем получила в подарок. Он сам прибежал со сломанной линейкой сказать ей об этом, а когда она спросила, как это получилось, сказал:

— Об коленку сломал, — приподнимая ногу и показывая, как это произошло.

— Хорошо, что он не делает ничего исподтишка, — говорила мать.

Раз, впрочем, когда ему было восемь лет, он скрыл одну свою проделку. Он был взят отцом вместе со старшими первый раз в Казань, чтобы ехать оттуда в деревню Кокушкино к тете. В Казани, в квартире тети, он, разбегавшись с родными и двоюродными братьями и сестрами, толкнул нечаянно маленький столик, с которого упал на пол и разбился вдребезги стеклянный графин. В комнату вошла тетя.

— Кто разбил графин, дети? — спросила она.

— Не я, не я, — говорил каждый.

— Не я, — сказал и Володя.

Он испугался признаться перед малознакомой тетей, в чужой квартире; ему, самому младшему из нас, трудно было сказать: «Я», когда все остальные говорили легкое: «Не я». Вышло таким образом, что графин сам разбился. Прошло два или три месяца.

Володя давно уже уехал из Кокушкина и жил в Симбирске. И вот раз вечером, когда дети уже улеглись, мать, обходя на ночь их кровати, подошла и к Володиной. Он вдруг расплакался.

— Я тетю Аню обманул, — сказал он, всхлипывая, — я сказал, что не я разбил графин, а ведь это я его разбил.

Мать утешила его, сказав, что напишет тете Ане и что она, наверное, простит его».

Совместное обсуждение проблемной ситуации:

- Почему Володя сразу не признался, что это он разбил графин?
- Что чувствовал Володя, когда разбился графин?
- Почему Володя, спустя время, решил честно признаться маме в совершенном проступке?
- Отчего Володя расплакался ночью?

Взрослый предлагает детям вспомнить советы, которые могут помочь в трудную минуту.

2. Беседа на тему «Как можно помочь себе честно признаться в проступке?»

Признать свою вину не всегда бывает легко.

- Что мешает человеку честно признать свою вину? (Страх быть наказанным, потерять доверие, любовь, уважение и т.п.)
- А как можно убедить себя сознаться в содеянном проступке?
- Как понимать следующие высказывания:
 - «тайное всегда становится явным»;
 - «лучше горькая правда, чем сладкая ложь».

Взрослый предлагает представить себя на месте мальчика Володи, который не решается сознаться в том, что разбил графин, и с помощью слов убедить себя сказать правду (проведение тренингового упражнения).

- Что ты чувствовал, когда не решился признавать свою вину?
- Что ты чувствовал, когда убедил себя сознаться, признав вину, и попросил прощения? (Облегчение, радость...)

3. Рисование на тему «Радость»

С помощью цветных клякс взрослый предлагает детям изобразить чувство радости. По окончании рисования обсуждается цветовая гамма рисунков.

4. Незнайка продолжает знакомство с приемами самопомощи

Совет. Чтобы успокоиться, нужно несколько раз утвердительно произнести: «Я спокоен».

Взрослый предлагает детям сесть так, чтобы спина не касалась спинки стула, расслабиться, закрыть глаза и несколько раз произнести: «Я спокоен».

По окончании релаксационного упражнения можно спросить у детей, что они чувствовали.

ЗАНЯТИЕ 4

«ПОЧЕМУ ТРУДНО ПРИЗНАТЬ СВОЮ ВИНУ?»

ЦЕЛИ

— помочь детям осознать чувства страха, вины и действия, которые могут быть с ними связаны;

— расширить представления детей о последствиях защитной реакции — перекладывания своей вины на других;

— обучить способам снятия напряжения.

ХОД ЗАНЯТИЯ

1. Проблемная ситуация

Незнайка рассказывает детям о своей проблеме: он нечаянно разбил мамину большую вазу, и, испугавшись, что его накажут, он переложил вину на своего кота Ваську. Сначала ему даже легче стало — здорово выкрутился! — но теперь он понял, что поступил некрасиво.

Взрослый предлагает послушать стихотворение, которое поможет Незнайке и детям найти правильное решение этой затруднительной ситуации.

Кто разбил большую вазу?
Кто разбил большую вазу?
Я признался, но не сразу.
Пусть подумают немножко,
Пусть на кошку поглядят:
Может быть, разбила кошка?
Может, я не виноват?
— Кошка, ты разбила вазу?
Жалко серую пролазу.
Кошка жмурится на свет,
А сказать не может «нет».
Я еще поколебался
С полминуты — и признался.

А. Кушнер

Совместное обсуждение проблемной ситуации:

- Какая проблема возникла у мальчика?

- Почему не сразу признался мальчик в том, что разбил вазу?
- На кого хотел он переложить вину?
- Почему мальчик решил сначала переложить свою вину на кошку?
- Что помогло признаться мальчику? (Чувства сожаления и справедливости.)

Взрослый предлагает детям и Незнайке найти правильное решение проблемы: необходимо честно признаться маме, попросить прощения не только у нее, но и у кота Васьки, которому сейчас, наверное, очень обидно, тогда на душе у Незнайки станет радостно и приятно.

2. Доверительная беседа на тему «Почему мы перекладываем вину на другого?»

Взрослый предлагает детям вспомнить подобные ситуации, в которых они сами или кто-то другой перекладывал вину на другого, и рассказать об этом:

- На кого ты переложил вину? Почему?
- Что ты чувствовал в этот момент?
- Кого наказали за проступок?
- Как вы думаете, ребята, что чувствовал тот, которого незаслуженно обвинили?
- Почему ему было обидно?
- Какие слова примирения помогут восстановить дружеские отношения с тем, кого по вашей вине незаслуженно обидели?

3. Рисование на тему «Мое настроение»

Взрослый предлагает с помощью цветных красок нарисовать свое настроение. По окончании рисования детям предлагается рассказать о своем настроении.

4. Незнайка показывает детям конверт с письмом от своих друзей с советом о том, как улучшить свое настроение

Игра «Цветной дождь»

«Мы слышали, что Незнайка пережил трудную ситуацию. Мы все можем ему помочь прийти в себя и стать снова веселым и бодрым. Незнайка должен стать в центр, а все ребята вокруг него. Опустите спокойно руки и закройте глаза. А вы посмотрите на Незнайку и представьте, как на него падает дождь из сотен и даже тысяч невидимых цветов. Пусть эти цветы падают, подобно большим снежинкам или крупным-крупным каплям дождя. Вы можете выбрать любые цветы: розы, маргаритки, незабудки, фиалки, тюльпаны, львиный зев, колокольчики, пионы и другие. Представьте себе всю красоту и сочность их красок, почувствуйте, как сильно пахнут эти цветы. Быть может, Незнайка тоже сможет почувствовать все это: увидеть красоту цветов, ощутить источаемый ими аромат (30–60 секунд)».

На роль Незнайки выбирается сначала ребенок, изобразивший в своем рисунке плохое настроение.

Инструкция для взрослых

Необходимо следить за выражением лица ребенка и время от времени стимулировать процесс игры замечаниями типа: «Мне кажется, мы можем добавить еще цветов. Пусть они падают медленно-медленно, чтобы Незнайка успел им порадоваться». Можно спросить отдельных ребят, как выглядят их цветы, как они пахнут.

«Мне кажется, вы всё очень здорово делаете, и Незнайка может полностью насладиться вашими цветами. Незнайка, ты не хочешь еще цветов?»

Завершается игра вопросом: «Достаточно ли цветов тебе подарили дети?».

«А теперь вы можете остановить цветочный дождь, а Незнайка может выкарабкаться из этого цветочного сугроба. Вы все можете сесть на свои места».

В конце игры взрослый выясняет, насколько улучшилось настроение у Незнайки и остальных ребят.

В завершение занятия взрослый предлагает запомнить эту интересную игру, поиграть в нее дома с близкими и дарит детям еще один совет, как улучшить свое настроение.

Совет. Если у вас испортилось настроение, вы можете лечь, расслабиться, закрыть глаза и представить огромную поляну красивых цветов, «вдохнуть» их аромат и насладиться этим зрелищем.

ЗАНЯТИЕ 5. «ДЕТСКИЕ ЖАЛОБЫ»

ЦЕЛИ

- способствовать осознанию ребенком сути проблемы;
- формировать стремление к самостоятельному решению затруднительных ситуаций, в которых ребенок испытывает дискомфорт;
- корригировать механизмы подсознательной защиты за счет повышения самооценки.

ХОД ЗАНЯТИЯ

1. Проблемная ситуация

Незнайка показывает детям рисунок с изображением плачущей девочки и предлагает вместе узнать, что с ней могло произойти?

Сонечка

Тронь ее нечаянно —
Сразу: — Караул!
Ольга Николаевна,
Он меня толкнул!
— Ой, я укололась! —
Слышен Сонин голос. —
Мне попало что-то в глаз!
Я пожалуюсь на вас! —
Дома снова жалобы:
— Голова болит...
Я бы полежала бы —
Мама не велит...
Сговорились мальчики:
— Мы откроем счет:
Сосчитаем жалобы —
Сколько будет в год?
Испугалась Сонечка
И сидит тихонечко.

А. Барто

Совместное обсуждение проблемной ситуации:

- Что случилось с девочкой?
- На что она жалуется?

- Как вы думаете, почему Соня постоянно жалуется на всех и на всё?
- Чего испугалась Сонечка?

Взрослый обобщает детские ответы и подводит к выводу о том, что чем взрослее человек, тем он более становится самостоятельным, и ему нет необходимости обращать на себя внимание, капризничать. Он сам может решать возникшие проблемы или обратиться за помощью. Частые жалобы могут вызвать у окружающих недоверие.

2. Доверительная беседа на тему «У меня плохое настроение»

Взрослый предлагает всем детям представить, что у них плохое настроение, а к ним пришли гости:

- Что вы ощущаете, когда находитесь в плохом настроении?
- Что вам хочется сделать в этот момент?
- К вам уже пришли гости — как вы себя будете вести?
- Вы попытаетесь поднять свое настроение? Почему? (Чтобы не испортить настроение другим.)
- Как вы сможете поднять свое настроение? (Закрепление советов, данных на предыдущих занятиях.)

3. Рисование на тему «Веселое и грустное настроение»

С помощью цветных клякс детям предлагается изобразить веселое и грустное настроение. По окончании рисования дети делают выставку работ и сравнивают краски, которые они использовали для изображения того или иного настроения. Взрослый предлагает ответить на вопросы:

- На какие рисунки приятнее смотреть?
- Какие чувства вызывают рисунки с изображением веселого настроения?
- Как вы думаете, почему нам иногда бывает грустно?

Взрослый обобщает детские ответы и отмечает, что справиться с проблемами и возникающими трудностями человеку веселому, жизнерадостному гораздо легче, чем тому, кто смотрит на мир сквозь черные очки и постоянно говорит: «Я ничего не могу сделать», «Все так плохо...».

Незнайка вспоминает о том, как у него во время прошлой встречи поднялось настроение, когда он представил цветочный дождь. Поднять настроение могут игры-шутки, а их Незнайка знает много и знакомит с одной из них, предлагая в нее детям сыграть.

Игра «Отыщи свою обувь»

Играющие становятся в круг и снимают с ноги (левой или правой) ботинок, тапочек или туфлю. Затем надевают на глаза повязки, несколько раз поворачиваются вокруг своей оси. В это время обувь перемешивают в общей куче. По команде ведущего игроки делают шаг к куче с обувью, ищут свою, становятся на место, надевают, зашнуровывают, застегивают свою обувь и только тогда снимают повязку с глаз. Побеждает тот, кто все сделал быстро и правильно.

ЗАНЯТИЕ 6

«УЧИМСЯ СПРАВЛЯТЬСЯ С ЧУВСТВОМ ПРОТЕСТА»

ЦЕЛИ

- осознавать протест как механизм защиты;
- корригировать подсознательную защиту детей за счет снижения значимости неудачных поступков и действий: «Не очень-то и хотелось».

ХОД ЗАНЯТИЯ

1. Проблемная ситуация

Незнайка приходит в грустном настроении. Взрослый предлагает определить настроение Незнайки и выяснить у него, что произошло. Незнайка рассказывает о ссоре со своими друзьями. Он решил, что лучше останется один, чем попросит прощения. А обиделся Незнайка на то, что друзья не дали ему в игре сделать первый ход, а ему очень хотелось.

Совместное обсуждение проблемной ситуации:

- Из-за чего поссорились друзья?
- Правильно ли поступил Незнайка, поссорившись с друзьями из-за очередности хода в игре?
- Правильно ли поступили друзья Незнайки, не уступив ему в игре первый ход?
- Что чувствовал Незнайка, когда друзья ему отказали в первом ходе?
- Как бы вы поступили на месте его друзей?
- Хорошо ли будет чувствовать себя Незнайка, оставшись один, без друзей?
- Как помирить друзей?

Взрослый показывает детям иллюстрацию с изображением грустного мальчика, история которого очень похожа на Незнайкину, и читает стихотворение А. Барто «Одиночество»:

Нет, уйду я насовсем!
То я папе надоюм —
Пристаю с вопросами,
То я кашу не доюм,

То «не спорь со взрослыми»!
Буду жить один в лесу,
Земляники запаса.
Хорошо жить в шалаше,
И домой не хочется...

2. Доверительная беседа на тему «Хорошо ли быть одному?»

- Хотелось ли вам когда-нибудь уйти от всех и остаться одному? Почему?
- Что чувствует человек, оставшись один?
- Хорошо ли быть одному, когда тебе никто не мешает, не делает замечаний, не спорит?

Взрослый предлагает послушать концовку стихотворения А. Барто и узнать, как долго мальчик смог бы быть один и что он чувствовал?

Буду слушать птичий свист
Утром, в перелеске,
Только я же — футболист,
А играть-то не с кем!
Хорошо жить в шалаше,
Только плохо на душе.
Лучше я в лесной глуши
Всем построю шалаша!
Всех мальчишек приглашу,
Всем раздам по шалашу.
Папе с мамой напишу.
Разошлю открытки всем —
Приходите насовсем!

Взрослый обобщает детские суждения и говорит, что человек не может прожить в полном одиночестве, он может просто погибнуть. Но у каждого человека бывают случаи, когда ему хочется побыть одному, и он имеет на это право. В этом случае помогут следующие советы:

Совет 1. Когда на душе плохо и ты чем-то раздражен, лучше уединиться в комнате и постараться поднять себе настроение вспомнив о чем-то приятном.

Совет 2. Выразить все свои чувства, о которых ты не можешь сказать ни папе, ни маме, можно своему надежному другу —

животному: собаке или коту. Прижми его к себе, погладь, поговори с ним — и станет легче.

Совет 3. Если ты поссорился с родителями и не можешь сразу помириться, послушай музыку или посмотри любимый мультфильм. А когда немного успокоишься, то не откладывая поговори с родителями о том, что тебя мучает. Помни, что они тебя любят и всегда поймут, и помогут в трудную минуту.

Совет 4. Если же тебе обидно, что твое желание не было выполнено, ты можешь о нем помечтать, пофантазировать и даже (что еще лучше) нарисовать свое желание — и, поверь, станет легче.

В конце занятия можно сыграть в «Короля».

Цели: эта игра предоставляет детям возможность на некоторое время оказаться в центре внимания, при этом никого не смущая и не обижая. Наиболее полезна она для стеснительных и агрессивных детей. Они получают право высказывать все свои желания, не боясь «потерять лицо». В роли короля они даже могут проявить определенную щедрость и открыть новые стороны в самих себе. Поскольку в игре четко заданы границы, все участники чувствуют себя в полной безопасности. Последующий анализ игры позволяет предотвратить возможное появление «жертв» в классе.

Инструкция: кто из вас когда-нибудь мечтал стать королем? Какие преимущества получает тот, кто становится королем? А какие неприятности это приносит? Вы знаете, чем добрый король отличается от злого?

Я хочу предложить вам игру, в которой вы можете побыть королем. Не навсегда, конечно, а всего лишь минут на десять. Все остальные дети становятся слугами и должны делать все, что приказывает король. Естественно, король не имеет права отдавать такие приказы, которые могут обидеть или оскорбить других детей, но он может позволить себе многое. Он может приказать, например, чтобы его носили на руках, чтобы ему кланялись, чтобы подавали ему питье, чтобы слуги были у него «на посылках» и т.д. Кто хочет первый стать королем?

Пусть со временем каждый ребенок получит возможность побыть королем. Сразу же скажите детям, что наступит очередь каждого. За одно занятие в этой роли могут побыть два-три ребенка. Когда время правления короля закончится, соберите всю группу в круг и обсудите полученный в игре опыт. Это поможет следующим королям соизмерять свои желания с

внутренними возможностями остальных детей и войти в историю добрым королем.

Анализ упражнения:

- Как ты чувствовал себя, когда был королем?
- Что тебе больше всего понравилось в этой роли?
- Легко ли было тебе отдавать приказы окружающим?
- Что ты чувствовал, когда был слугой?
- Легко ли тебе было выполнять желания короля?
- Когда королем был Петя (Вася), он был для тебя добрым или злым королем?
- Как далеко добрый король может заходить в своих желаниях?

ЗАНЯТИЕ 7

«УЧИМСЯ СПРАВЛЯТЬСЯ С ЧУВСТВОМ ОБИДЫ»

ЦЕЛИ

- помочь детям осознать чувство обиды и действия, связанные с ним;
- формировать адекватную оценку негативных поступков, связанных с проявлением чувства обиды;
- познакомить со способами управления негативными эмоциями;
- учить выражать негативные чувства в безопасной, символической форме.

ХОД ЗАНЯТИЯ

1. Проблемная ситуация

У Незнайки испорчено настроение — его обидел Знайка. Взрослый предлагает детям выяснить причину на примере стихотворения В. Орлова:

- Кто кого обидел первый?
- Он меня.
- Нет, он меня!
- Кто кого ударил первый?
- Он меня.
- Нет, он меня!
- Вы же раньше так дружили...
- Я дружил.
- И я дружил.
- Что же вы не поделили?
- Я забыл.
- И я забыл.

Совместное обсуждение проблемной ситуации:

- Из-за чего поссорились Незнайка и Знайка?
- Почему они обиделись друг на друга?
- Почему друзья забыли причину своей ссоры?

2. Доверительная беседа на тему

«Что такое обида?»

- Что такое обида? (Чувство, которое возникает, если тебя оскорбили или не дали осуществить задуман-

ное, или не заметили твоей помощи и участия. Чем ближе тебе человек (родители, друг), с которым связано это чувство, тем сильнее обида.)

- На что она может быть похожа?
- Из-за чего люди обижаются друг на друга?
- Приходилось ли вам обижаться?
- Что хочется в момент обиды сделать с обидчиком?

3. Тренинговое упражнение

Дети распределяются парами и с помощью мимики и пантомимики они должны изобразить роли обидчика и обиженного. Во время тренинга дети меняются ролями. По окончании упражнения предложить ответить на следующие вопросы:

- Что вы чувствовали, когда были в роли обидчика? Что вам хотелось сделать?
- Что вы чувствовали, когда были в роли обиженного? Что вам хотелось сделать?
- Какая роль вам понравилась больше?

Взрослый обобщает детские суждения и подводит к выводу:

- Добрый человек не будет обижать другого, причиняя ему душевную боль, унижение.
- Обиженный человек чувствует себя несчастным, раздраженным.
- Обида опасна, потому что может вызвать такие чувства, как гнев, ненависть и разрушить доброжелательные отношения.
- Человек, который попадает под власть таких негативных чувств, может причинить боль другим случайно. В этом случае нужно извиниться и помириться (попросить прощения).

4. Рисование «обиды»

Детям под музыку спокойного «печального» характера предлагается с помощью цветных клякс нарисовать свою обиду. По окончании рисования спросите, помогли ли музыка и рисование почувствовать себя лучше?

5. Знакомство с новым советом,

который дает Знайка

Совет. Если ты очень рассержен на того, кто тебя обидел, напиши ему гневное письмо, а потом это письмо порви!

Взрослый обращает внимание на то, что обида — сильное чувство, от которого не всегда легко избавиться. На душе становится неприятно, тяжело. Помочь человеку справиться с собой и улучшить свое настроение помогут следующие упражнения, которые разучиваются с детьми на занятии.

Упражнение «Воздушный шарик»

Цель: показать, что дыхание является способом релаксации и обретения спокойствия, научить «вдыхать» и «выдыхать».

1. Представьте, что в вашей груди находится воздушный шарик. Вдыхая воздух через нос, до отказа заполните легкие воздухом. Выдыхая воздух ртом, почувствуйте, как он выходит из легких.
2. Не торопясь, повторите. Дышите и представляйте, как шарик наполняется воздухом и становится больше.
3. Медленно выдохните ртом, как будто воздух тихонько выходит из шарика.
4. Сделайте паузу и сосчитайте до 5.
5. Снова вдохните и наполните легкие воздухом. Задержите его, считая до 3, представьте, что каждое легкое — надутый шарик.
6. Выдохните. Почувствуйте, как теплый воздух проходит через легкие, горло, рот.
7. Повторите 3 раза, вдыхая и выдыхая воздух, представьте, что каждое легкое — надутый шарик, из которого выходит воздух, когда вы выдыхаете.
8. Остановитесь и почувствуйте, что вы полны энергии, а все напряжение пропало.

Это упражнение успокаивает нервную систему, гасит эмоции. Когда мы глубоко дышим, то избавляемся от тревожных мыслей и ощущаем, что можем контролировать свои мысли, а не подчиняться им. (Время проведения упражнения — 1 минута.)

Упражнение «Небо»

Цель: обучение расслаблению, переживание ощущения покоя, приобретение способности управлять своими мыслями.

1. Сядьте в кресло прямо, опираясь на спинку (но не напягаясь), ноги должны касаться пола. (Можно сеть на пол, скрестив ноги.) Закройте глаза.
2. Представьте голубое небо, по которому двигаются облака. Вы наблюдаете за ними. Если вы о чем-то думаете, пусть ваши мысли улетят вместе с облаками. Вы сосредоточены на небе.
3. Вы ощущаете покой, тишину и радость.
4. Откройте глаза, некоторое время посидите спокойно, затем медленно встаньте. (Время проведения упражнения — 5 минут.)

ЗАНЯТИЕ 8

«МАМА — НАДЕЖНЫЙ ЗАЩИТНИК»

ЦЕЛЬ

— учить детей открыто сообщать близким людям о своих переживаниях; использовать для решения конфликтных ситуаций социально приемлемые способы поведения: «прошу прощения», «говорю правду», «обнимаю», «сплю», «рисую».

ХОД ЗАНЯТИЯ

1. Проблемная ситуация

Незнайка поссорился со своей мамой. К ней в гости пришла подруга. Взрослые разговаривали на свои темы, а Незнайке стало скучно, и он стал вмешиваться в разговор старших, перебивать их. И вот теперь... Читаем стихотворение:

Я не плачу

Мама сильно рассердилась,

Без меня ушла в кино.

Жалко мне, что так случилось,

Но не плачу все равно.

Я за шалости наказан

Справедливо, может быть,

Только я прощенья сразу

Не решился попросить.

А теперь сказал бы маме:

— Ну, прости, в последний раз! —

Я не плачу — слезы сами

Так и катятся из глаз.

Г. Ладонщиков

Совместное обсуждение проблемной ситуации:

- Почему заплакал Незнайка?
- Взрослый подводит детей к оценке реакции героя стихотворения — слезам. Слезы в нашей духовной жизни — это сильная эмоциональная разгрузка, защита от стресса. Слезы могут возвышать человека,

если они являются проявлением таких качества, как доброта, отзывчивость, сочувствие.

- Что можно сказать о Незнайке и его слезах? (Он добрый, и ему стыдно за свой проступок.)
- Что чувствует человек, когда плачет?

2. Доверительная беседа на тему «Когда мы ссоримся с родителями?»

- Почему дети ссорятся с родителями?
- Что ты чувствуешь, когда ссоришься со своими родителями? (Обиду, боль, злость, вину, стыд.)
- Что тебе хочется в этот момент сделать?
- Что ты делаешь для того, чтобы почувствовать себя лучше и изменить ситуацию?
- Для чего человеку нужна мама? (Мама — защитник, мама — утешение, мама — друг.)

3. Тренинговое упражнение «Мамин голос» (выполняется под спокойную музыку)

Закройте глаза, прислушайтесь. И вы услышите мамин голос. Он такой знакомый, ласковый, родной. Его не спутаешь ни с одним другим голосом. Даже если станешь взрослым, всегда будешь помнить мамин голос, мамыны глаза, мамыны руки...

Прочитайте вместе с детьми стихи Э. Мошковской:

Обида

Я маму мою обидел.
Теперь никогда-никогда
Из дома мы вместе не выйдем,
Не ходим с ней никуда.
Она в окно не помашет,
Я тоже не помашу.
Она ничего не расскажет,
Я тоже не расскажу...
Возьму я мешок за плечи,
Я хлеба кусок найду,
Возьму я палку покрепче —
Уйду я, уйду в тайгу!

Я буду ходить по следу
В страшный-страшный мороз.
И через бурную реку
Буду я строить мост.
И буду я главный начальник,
И буду я с бородой,
И буду всегда печальный
И молчаливый такой...
И вот, будет вечер зимний,
И вот, пройдет много лет.
И вот, в самолет реактивный
Мама возьмет билет.
И в день моего рожденья
Тот самолет полетит!
И выйдет оттуда мама,
И мама меня простит...

4. Рисование на тему «Моя мама»

По окончании рисования взрослый обращает внимание на яркость красок, которые дети использовали для изображения своей любимой мамы — самого близкого человека, к кому можно обратиться за помощью в любую минуту.

5. Взрослый предлагает детям посоветовать Незнайке, как помочь себе в трудных ситуациях. (Закрепление ранее изученных способов управления своим состоянием и поведением в психотравмирующих ситуациях.)

Новые советы

- Если ты чувствуешь свою вину или страх быть наказанным взрослыми за совершенный проступок, то умение вовремя попросить прощения или честно сказать о содеянном поможет тебе сохранить добрые отношения и почувствовать облегчение.
- Прижмись к маме, расскажи ей о случившемся — она умеет хранить тайны.
- Сон — прекрасное средство защиты от неприятных переживаний. (Утро вечера мудренее.)

ЗАНЯТИЕ 9 «КОГДА ОПАСЕН ГНЕВ?»

ЦЕЛИ

— помочь детям в осознании функций гнева и способов его выражения;

— учить детей конструктивным замещающим реакциям.

ХОД ЗАНЯТИЯ

1. Проблемная ситуация

Незнайка поссорился с Винтиком. Они никак не могли решить, кто же первый начнет игру. Они так рассердились друг на друга, что затеяли драку. У Незнайки насуплены брови, сморщен нос, он крепко сжал кулаки. Винтик машет руками, лоб нахмурен, брови сдвинуты. Мальчики набрасываются друг на друга.

Взрослый предлагает представить детям себя на месте мальчиков и выбрать, с помощью чего они решили бы этот спор:

- кулаков;
- спокойного тона;
- крика;
- насмешки;
- топанья ног.

Людей, привыкших решать спор с помощью силы, часто сравнивают с драчливыми петухами, которых так высмеивает поэт В. Берестов:

Петушки распетушились,
Но подраться не решились.
Если очень петушиться —
Можно перышек лишиться.
Если перышек лишиться —
Нечем будет петушиться!

2. Доверительная беседа на тему «Почему человек злится?»

- В каких ситуациях может злиться человек?
- На что похоже зло в человеке? (На вулкан, молнию, дикое животное...)
- А вам приходилось когда-нибудь злиться?

- Что вы чувствовали в этот момент?
- Что хотелось сделать?

Человек испытывает чувство злости, когда он бессилён удовлетворить свое желание.

Гнев — естественная эмоциональная реакция человека, сигнализирующая о том, что возникло препятствие. Это чувство побуждает человека к преодолению препятствия, изменению ситуации, помогает заглушить или разрядить душевную боль или неприятные ощущения. Гнев выражается в стремлении применить насильственные действия, в угрозах, оскорблениях. Не всегда мы умеем правильно выразить свои чувства, не причинив вреда окружающим людям.

Взрослый предлагает детям почувствовать ощущение гнева с помощью небольшого этюда.

3. Тренинговое упражнение «Сердитая старуха»

Дети разыгрывают эпизод встречи старика и старухи из «Сказки о рыбаке и рыбке» А.С. Пушкина:

... Вот неделя, другая проходит,
Еще пуще старуха вздурилась,
Опять к рыбке старика посылает:
«Воротись, поклонись рыбке:
Не хочу быть столбовою дворянкой,
А хочу быть вольною царицей».
Испугался старик, взмолился:
«Что ты, баба, белены объелась?
Ни ступить, ни молвить не умеешь!
Насмешишь ты целое царство».
Осердилась пуще старуха,
По щеке ударила мужа.
«Как ты смеешь, мужик, спорить со мной,
Со мною, дворянкой столбовою?
Ступай к морю, говорят тебе честью,
Не пойдешь — поведут поневоле»...

Дети мимикой и движениями изображают старика и старуху, а затем участники игры меняются ролями.

Вопросы для обсуждения

- Что вы чувствовали, побывав в роли «сердитой старухи»?

- Что вы чувствовали, побывав в роли «старика»?
- Хотелось бы вам в реальной жизни испытывать такие же переживания? Почему?

Незнайка, вступая в спор, часто считает, что спор можно решить только с помощью силы. Рассказ К. Ушинского «Ветер и Солнце» поможет найти детям правильный ответ.

«Однажды Солнце и сердитый Ветер затеяли спор о том, кто из них сильнее. Долго спорили они и, наконец, решились помериться силами над путешественником, который в это самое время ехал верхом по большой дороге».

— Посмотри, — сказал Ветер, — как я налечу на него: мигом сорву с него плащ.

Сказал — и начал дуть что было мочи. Но чем более старался Ветер, тем крепче закутывался путешественник в свой плащ: он ворчал на непогоду, но ехал все дальше и дальше. Ветер сердился, свирепел, осыпал бедного путника дождем и снегом; проклиная Ветер, путешественник надел свой плащ в рукава и подвязался поясом. Тут уж Ветер и сам убедился, что ему плаща не сдернуть.

Солнце, видя бессилие своего соперника, улыбнулось, взглянуло из-за облаков, обогрело, осушило землю, а вместе с тем и бедного полузамерзшего путешественника. Почувствовав теплоту солнечных лучей, он приободрился, благословил Солнце, сам снял свой плащ, свернул его и привязал к седлу.

— Видишь ли, — сказала тогда кроткое Солнце сердитому Ветру, — лаской и добротой можно сделать гораздо больше, чем гневом».

По окончании чтения рассказа необходимо уточнить у детей, чем можно заменить гнев? (Лаской, добрым отношением.)

4. Рисуем гнев

С помощью цветных клякс дети изображают гнев, затем анализируют со взрослым цветовую гамму и свои ощущения в процессе рисования.

5. Советы по управлению гневом:

- поиграть с мячом, скакалкой или с боксерской грушей;
- побегать или попрыгать;

- покричать;
- станцевать «буйный танец»;
- заняться уборкой в комнате (трудотерапия);
- принять душ.

Игра «Дракон кусает свой хвост»

Цель: снятие напряженности, невротических состояний.

Процедура игры: звучит веселая музыка, дети встают друг за другом и крепко держатся друг за друга (за плечи). Первый ребенок — «голова дракона», последний — «хвост дракона». «Голова дракона» пытается поймать «хвост», а тот увертывается от нее. Во время игры необходимо следить, чтобы дети не отпускали друг друга.

ЗАНЯТИЕ 10 «ВСЕГДА ЛИ МЫ ПОСТУПАЕМ ПРАВИЛЬНО?»

ЦЕЛИ

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

ХОД ЗАНЯТИЯ

1. Проблемная ситуация

Незнайка рассказывает детям случай, происшедший с ним давно, но который его до сих пор беспокоит. Возвращаясь как-то домой, он нечаянно споткнулся о камень. Ему стало очень больно. В это время к нему подбежал котенок, и Незнайка пнул его ногой. Теперь он об этом очень сожалеет, ему стыдно и неприятно.

Чтобы помочь Незнайке, взрослый предлагает послушать рассказ В. Осеевой «Кто всех глупее»:

«Жили-были в одном доме мальчик Ваня, девочка Таня, пес Барбос, утка Устинья и цыпленок Боська.

Вот однажды вышли они все во двор и уселись на скамейку — мальчик Ваня, девочка Таня, пес Барбос, утка Устинья и цыпленок Боська.

Посмотрел Ваня направо, посмотрел налево, задрал голову кверху. От нечего делать взял да и дернул за косичку Таню. Рассердилась Таня, хотела дать Ване сдачи, да видит — мальчик большой, сильный. И ударила девочка ногой Барбоса. Завизжал Барбос, обиделся, оскалил зубы. Таня — хозяйка, трогать ее нельзя. И цапнул Барбос утку Устинью за хвост. Всполошилась утка, пригладила свои перышки; хотела цыпленка Боську своим клювом ударить, да раздумала. Вот и спрашивает ее Барбос:

- Что же ты, утка Устинья, Боську не бьешь? Он слабее тебя.
 - Я не такая глупая, как ты, — отвечает Барбосу утка.
 - Есть глупее меня, — говорит пес и на Таню показывает.
- Услыхала Таня.
- И глупее меня есть, — говорит и на Ваню смотрит.

Оглянулся Ваня — сзади никого.

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

Совместное обсуждение проблемной ситуации:

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

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

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

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

3. Рисование

С помощью красок детям предлагается изобразить состояние человека, незаслуженно обидевшего кого-либо. По окончании рисования дети обсуждают цветовую гамму, которую они использовали в своих рисунках.

Незнайка говорит, что у него на душе стало немного легче от того, что он смог поделиться своей проблемой и чувствами со своими друзьями и выразил душевную тревогу в рисунке.

Взрослый знакомит детей с рядом советов, которые могут пригодиться в тех случаях, когда нам бывает трудно и мы не можем честно и открыто сказать о своих чувствах.

Советы

- Если ты чувствуешь, что совершил что-то нехорошее и не можешь сразу честно об этом сказать, то вырази

свои чувства в своем дневнике, в котором ты можешь записывать самые сокровенные мысли (срабатывает эффект исповеди, когда, раскаиваясь, человек получает физическое и эмоциональное облегчение и воссоздает полную картину того, что произошло, многое для себя проясняя).

- Умей признать свою вину или ошибку и постарайся ее исправить: извинись за совершенное необдуманное действие, утешь обиженного.
- Если ты разгневан, то лучше ударь по подушке или боксерской груше, и ты почувствуешь облегчение.
- Чтобы почувствовать себя лучше, нужно заняться своим любимым делом (хобби).

Игра с подушками — «Выбивание пыли»

Детям предлагается выбить пыль из подушки. «Наша подушка запылилась. Давайте поможем ей снова стать чистой и пушистой». Дети выбивают подушку, тем самым снимая свое мышечное напряжение.

ЗАНЯТИЕ 11

«МОЖНО ЛИ СПРАВИТЬСЯ СО ЗЛОМ?»

ЦЕЛИ

- формировать осознание последствий агрессивных способов защиты;
- обучить способам снятия напряжения;
- воспитать внимательное и доброжелательное отношение к окружающим людям.

ХОД ЗАНЯТИЯ

1. Проблемная ситуация

Друг (подруга) забыл вернуть книгу, которая тебе срочно нужна. На следующий день ты его встречаешь и говоришь... Что ты скажешь в данной ситуации?

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

- Какие чувства вызывают разные типы ответа?

Подвести к выводу о том, что злость вызывает только злость.

2. Чтение рассказа Э. Шим «Не смей!»

«Перед нашим домом, на куче песка, играют самые малые ребятишки. Ну, известно, какие у них игры: лепят “кулички”, строят что-то из еловых шишек. Ерунда в общем. Только у этих карапузов тоже имеются свои заводилы, свои атаманы. И свои тихони безответные.

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

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

А самая безответная, самая тихонькая девчонка, конечно же, соседская Татьяна. Среди ребятишек она — как палец мизин-

чик. Меньше всех. Слабее всех. Вдобавок носит очки Татьяна, а в ее возрасте это совестно. Вот и прилепится Татьяна где-нибудь сбоку, с краешка, старается никому не мешать. И даже если обидят, не ревет громко — стесняется...

Но сегодня Татьяна победила Федора.

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

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

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

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

Вопросы для обсуждения:

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

3. Доверительная беседа

«Как побороть зло и стать добрее?»

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

Взрослый предлагает совершить доброе дело, поучаствовав в конкурсе художников. Дети делятся на две команды. Им предлагается черно-белое изображение злого персонажа, которого они, пририсовывая, дорисовывая детали, используя разные цвета и др., должны превратить в доброго персонажа.

4. Притча про Змею и Мудреца

«Жила-была невероятно свирепая, ядовитая и злобная Змея. Однажды она повстречала Мудреца и, поразившись его добро-

те, утратила свою злобность. Мудрец посоветовал ей прекратить обижать людей, и Змея решила жить простодушно, не нанося ущерба кому-либо. Но как только люди узнали про это, они стали бросать в нее камни, таскать ее за хвост и издеваться.

Мудрец, выслушав жалобы Змеи, сказал:

— Дорогая, я просил, чтобы ты перестала обижать людей, но не говорил, чтобы ты никогда не шипела и не отпугивала их».

Вопросы для обсуждения:

- Нравятся ли вам злые люди?
- На кого похож злой человек?
- Как вы поняли совет Мудреца?
- От чего человек вынужден защищаться?
- Как можно защитить слабого?

Игра «Я могу защитить...»

Участники игры образуют круг. Ведущий из центра подбрасывает мяч и предлагает по-разному закончить фразу: «Я могу защитить...», «Я могу защитить, потому что...».

Подвижная игра «Ястреб и птицы»

Ястреб, выбранный жеребьевкой, прячется от птиц. Когда они приближаются к нему, он выскакивает из засады и ловит их. Пойманный играющий становится ястребом. Игра повторяется. В игре можно использовать грузинскую песню «Ястреб»:

Ястреб, ястреб! Кыш, злодей!
Все кричите посильней,
Чтобы выпустил цыпленка
Злой разбойник из когтей!

Человек, который не в состоянии справиться со злыми чувствами, сам нуждается в помощи, потому что в порыве злости часто не думает о своих словах и поступках, за которые потом ему самому станет стыдно, но признаться в этом сложно. Как ему помочь? Есть очень интересное упражнение с зеркалом, которое можно ему предложить, но сначала давайте сами его разучим. Для выполнения этого упражнения необходимо зеркало. Итак, глядя в зеркало, скажите:

— Я совсем не хотел(а) тебя обидеть.

— Извини(те) меня, пожалуйста, я очень был(а) расстроен(а).

— Извини(те), пожалуйста, я погорячился(лась).

Понаблюдайте за выражением своего лица — оно может быть растерянным, смущенным, но извинение принесет облегчение и вам и тому человеку, которому вы причинили боль.

Советы

- Учитесь преодолевать плохое состояние, настроение.
- В каждой тревожной и печальной ситуации пытайтесь уловить юмористические нотки, посмотрите на себя со стороны.
- Если наваливаются неприятности, не пугайтесь, попытайтесь успокоиться и разобраться в их причинах.
- Можно написать гневное письмо, и пусть оно останется неотправленным, или высказать «все, что ты думаешь», но наедине, мысленно представляя себе противника.
- «Думай хорошо, и мысли созреют в добрые поступки».
- Помогает исправить плохое настроение секрет-правило: подумай о хорошем, и будет хорошо.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1

ИГРЫ ДЛЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА, СНИМАЮЩИЕ ГНЕВ, А ТАКЖЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ И МЫШЕЧНОЕ НАПРЯЖЕНИЕ ¹

Брыкание

Ребенок ложится спиной на ковер. Ноги свободно раскинуты. Медленно он начинает брыкаться, касаясь пола всей ногой. Ноги чередуются и высоко поднимаются. Постепенно увеличиваются сила и скорость брыкания. На каждый удар ногой ребенок говорит «нет», увеличивая интенсивность удара.

«Уходи, злость, уходи!»

Играющие дети ложатся на ковер, располагаясь по кругу. Между ними — подушки. Закрыв глаза, они начинают изо всей силы бить ногами по полу, а руками по подушкам с громким криком «Уходи, злость, уходи!».

Упражнение длится 3 минуты, затем участники по команде взрослого ложатся, раскинув руки и ноги, спокойно лежат, слушая музыку, 3 минуты.

Кулачок

Дайте ребенку в руку какую-нибудь мелкую игрушку и попросите его сжать кулачок крепко-крепко. Пусть он подержит кулачок сжатым, а когда раскроет его, рука расслабится, и на ладошке будет красивая игрушка.

Упражнение способствует осознанию эффективных форм поведения, смещению агрегации, мышечной релаксации.

Подушечные бои

Для игры необходимы маленькие подушки. Играющие кидают друг в друга подушки, издавая победный клич, колотят друг друга ими, стараясь попадать по различным частям тела. Сюжетом игры может быть «Сражение двух племен» или «Вот тебе за...».

¹ При подборе игр использованы материалы известных отечественных психологов: Е.К. Лютовой, Г.Б. Мониной, Н.К. Ключевой, Ю.В. Касаткиной, Н.Л. Кряжевой, М.А. Панфиловой, М.И. Чистяковой, Н.В. Самоукиной, С.А. Шмакова, а также игры немецкого психолога Клауса Фопшеля.

Рекомендации к проведению. Игры начинает взрослый, как бы давая разрешение на подобные действия и снимая запрет на агрессию.

Детский футбол

Вместо мяча — подушка. Играющие разбиваются на 2 команды. Взрослый — судья. Играть можно руками и ногами, подушку можно пинать, кидать, отнимать. Главная цель — забить в ворота гол.

Рекомендации к проведению. Взрослый следит за соблюдением правил: нельзя пускать в ход руки, ноги, если нет подушки. Нарушители удаляются с поля.

Ругаемся овощами

Предложите детям поругаться, но не плохими словами, а... именами овощей:

«Ты — огурец!», «А ты — редиска!», «Ты — морковка!», «А ты — тыква» и т.д.

Замечание взрослым. Прежде чем поругать ребенка плохим словом, вспомните это упражнение.

«Час тишины» и «час можно»

Договоритесь с ребенком, что иногда, когда вы устали и хотите отдохнуть, в доме будет «час тишины». Ребенок должен вести себя тихо, спокойно играть, рисовать, конструировать. Но иногда у вас будет «час можно», когда ребенку разрешается делать все, что он хочет: прыгать, кричать, брать мамины наряды и папины инструменты, обнимать родителей, висеть на них и т.п.

Рекомендации к проведению. «Часы» можно чередовать, а можно устраивать их в разные дни, главное — чтобы они стали привычными в семье.

Маленькое привидение

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

ко. Но помните, что мы — добрые привидения и хотим только слегка пошутить».

Затем педагог хлопает в ладоши...

«Молодцы! Пошутили и достаточно. Давайте снова станем детьми!»

Высвобождение гнева

Ребенок стоит лицом к объекту, на который будет вымещаться агрессия (кровать, мягкий стул или куча подушек). Он наносит удары по этому объекту. Удары должны быть сильными, но наноситься расслабленной рукой. Наносить их можно пластиковой выбивалкой, ракеткой для игры в бадминтон или рукой. В нанесение удара включается все тело, при этом можно выкрикивать любые цензурные слова, выражающие чувство гнева.

Возьмите себя в руки

Ребенку говорят: «Как только ты почувствуешь, что забеспокоился, что тебе хочется кого-то стукнуть, что-то кинуть, есть очень простой способ доказать себе свою силу: обхвати ладонями локти и сильно прижми руки к груди — это поза выдержанного человека».

Медведи и пчелы

Дети делятся на 2 группы. Одна группа — пчелы, другая — медведи. Медведи воруют мед у пчел и убегают, а пчелы догоняют их. Напомнить детям, что медведи, воруя мед, должны радоваться, а пчелы — выражать гнев.

Воробьиные драки

Дети выбирают себе пару и «превращаются» в драчливых «воробьев» (приседают, обхватив колени руками). «Воробьи» боком подпрыгивают друг к другу, толкаются. Кто из детей упадет или уберет руки со своих колен, тот выбывает из игры («летят крылышки и лапки у доктора Айболита»). «Драки» начинаются и заканчиваются по сигналу взрослого.

«Петухи»

Рисуют круг диаметром 5 метров. Двое детей («петухи») становятся в круг и пытаются вытолкнуть друг друга из него, ударяя один другого ладонью о ладонь. Игру можно усложнить, если

«петухи» будут прыгать на одной ноге или стоять на бревне, гимнастической скамье. При этом они приговаривают: «Я сильнее, я сильнее».

Вариант игры: дети присаживаются на корточки. Прыгая на носках, стараются сбить противника плечом, а также заставить потерять равновесие — сесть.

Рисуем море

Это упражнение (рисуночная игра) способствует снятию мышечного напряжения и формированию сплоченности группы. Прочитав «Сказку о рыбаке и рыбке», дети рисуют море, настроение которого меняется с каждым приходом старика.

...Вот пришел он к синему морю;
Видит: море слегка разыгралось.
...Вот пришел он к синему морю,
(Помутилось синее море.)
...Пошел старик к синему морю;
(Неспокойно синее море.)
...Вот идет он к синему морю,
Видит, на море черная буря:
Так и вздулись сердитые волны,
Так и ходят, так воем и воют...

В процессе рисования можно предложить детям ответить на следующие вопросы:

- Почему изменялось настроение моря?
- Как менялся его цвет с каждым приходом старика?
- Что нужно было сделать, чтобы море снова стало голубым и спокойным?

Облака

Дети делятся на 2 группы. Первая группа изображает гневные облака, вторая — удивляется, глядя на гневные облака. Затем дети меняются ролями.

Клоуны ругаются

Клоуны показывали детям представление, веселили их, а потом стали учить детей ругаться. Да-да, сердито ругаться друг на друга «овощами и фруктами». Например: «Ты, — говорит клоун, — капуста!» А ребенок отвечает... (пауза для того, чтобы

ребенок придумал ответ). «А ты, — продолжает клоун, — клубника!» Другой ребенок отвечает (ругает взрослого). Обращается внимание на адекватное, сердитое интонирование. Дети могут выбирать пары, менять партнеров, «ругаться» вместе или по очереди «ругать» всех детей. Взрослый руководит игрой, сигналом объявляет начало и конец игры, останавливает, если используются другие слова или физическая агрессия.

Затем игра продолжается, изменяя эмоциональный настрой детей. «Когда клоуны научили детей ругаться, родителям это не понравилось». Клоуны, продолжая игру, учат детей не только «ругаться овощами и фруктами, но и ласково называть друг друга цветами». Например: «Ты — колокольчик...» (ребенок ласково называет взрослого). Интонирование должно быть адекватным. Дети вновь разбиваются на пары и ласково называют друг друга цветами.

Коршун

Из наиболее слабых игроков выбирают коршуна и наседку. Коршун сидит на земле и копает ямку. К нему подходит наседка, за которой гуськом, крепко держась друг за друга, стоят детки. Наседка начинает с коршуном разговор:

- Коршун, что ты делаешь?
— Ямку рою.
— Зачем тебе ямка?
— Копеечку ищу.
— Зачем тебе копейка?
— Иголочку куплю.
— Зачем тебе иголочка?
— Мешочек сшить.
— Зачем тебе мешочек?
— Камешки класть.
— Зачем тебе камешки?
— В твоих деток кидать.
— За что?
— Ко мне в огород лазят.
— Ты бы делал забор повыше,
А коли не умеешь, так лови их!

Коршун бросается на цыплят: сначала на последнего, стараясь поймать его и «оторвать» от остальных. Мать защищает сво-

его цыпленка, который тоже старается увернуться от рук хищника. Когда коршун переловит всех, игра кончается.

Рекомендации к проведению. В игре участвуют 4 игрока и более. Мама и папа могут выступать в роли коршуна и наседки. Хорошо, если коршун будет использовать различные хитрости, например, неожиданно повернется в другую сторону и схватит цыпленка. Движения коршуна должны быть забавными. Следует помнить правила: цыплятам надо крепко держать друг друга за пояс; наседка, защищая цыпленка, не имеет права отталкивать коршуна руками.

У медведя во бору

Играющие жеребьевкой выбирают медведя, который живет в лесу. Дети идут в лес за грибами, ягодами и приговаривают:

У медведя во бору
Грибы-ягоды беру!
Медведь простыл,
На печи застыл!
У медведя во бору
Грибы-ягоды беру!
А медведь не спит
И на нас рычит!

Медведь начинает ворочаться, потягиваться, выходит из берлоги и ловит кого-нибудь. Пойманный становится медведем.

Указания к проведению. В игре могут участвовать дети дошкольного и младшего школьного возраста от 3 человек и более. Следует соблюдать правила: медведь не имеет права выбегать, пока играющие не скажут последние слова речитатива (дразнилки), игроки могут не сразу бежать в свой дом, а подразнить медведя (взрослые показывают пример); ловить игроков можно только в пределах установленной площадки.

Ястреб и птицы

Ястреб, выбранный жеребьевкой, прячется от птиц. Когда они приближаются к нему, выскакивает из засады и ловит их. Пойманный играющий становится ястребом. Игра повторяется.

Рекомендации к проведению. Минимальное число игроков — 3 человека, игру интереснее проводить на лесной поляне, где яс-

треб может спрятаться в кустах, за деревьями, чтобы напасть неожиданно. Птицы должны летать по всей площадке, приближаясь к дому ястреба.

ИГРЫ ДЛЯ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ

1. Игры, способствующие выходу отрицательных эмоций, снятию напряжения

Игровые поединки

В игровых поединках идет борьба один на один с реальным противником или команды вступают в единоборство с другими командами.

Рукопашный бой

Два игрока по сигналу ведущего сходятся и вступают в схватку друг с другом, стараясь сорвать прикрепленные к спине эмблемы (ленточки, номера, кусочки ваты, закрепленные булавкой).

Раздави шар ногой

Перед соревнующимися на расстоянии 5 шагов кладут надутый воздушный шар. Игрокам завязывают глаза повязкой. Задача — подойти к шару и раздавить его ногой. Кто удачно выполнил задание, тот и выиграл.

Вытолкни из круга*Вариант 1*

Два игрока становятся в круг и пытаются вытолкнуть друг друга из круга.

Вариант 2

Играющие делятся на 2 команды. Между ними чертится круг диаметром 3 метра. Капитан одной команды посылает первого игрока в круг. Капитан второй, оценив силы противника, посылает своего игрока в круг. По сигналу игроки определенным способом (упором плечами, захватом, борьбой) стараются вытолкнуть соперника из круга. Тот, кто это сделает, получает очко для своей команды. Потом первым посылает в круг игрока своей команды второй капитан, и так продолжается до тех пор, пока все игроки не примут участие в игре. Побеждает команда, набравшая больше очков.

Мушкетеры

Соревнуются два игрока. На край стола ставят шахматную фигурку (слона или офицера), в руках у каждого участника тонкая палка наподобие шпаги. Сделав выпад (шаг вперед),

надо уколom попасть в фигурку. Расстояние до стола — 2 метра. Побеждает тот, кому это удастся. Возможен вариант поединка между двумя участниками. Шпагу изготавливают из поролона. Задача — поразить противника, коснувшись «острием».

Волк и ягнята

Состав игроков: волк, овца, ягнята.

Волк сидит на дороге. По дороге идут: впереди — овца, держась за овцу и друг за друга (выстроившись гуськом), — ягнята. Подходят к волку. Овца спрашивает: «Что ты здесь делаешь?». — «Вас жду», — говорит волк. — «А зачем, волк, ты нас ждешь?». — «Чтобы всех съесть!». С этими словами волк бросается на ягнят, а овца их загораживает.

Правила игры. Ягнята держатся друг за друга и за овцу. Волк может ловить только последнего ягненка. Ягнята должны ловко делать повороты в сторону, следуя за движениями овцы... Волку нельзя отталкивать овцу.

Прорыв цепи

Соревнуются две команды по 10 человек. Игроки первой команды, взявшись за руки, образуют круг. Участники второй становятся в центр и по сигналу ведущего пытаются прорваться за круг, разъединяя руки игроков первой команды. Потом команды меняются местами. Ведущий подсчитывает игроков, сумевших прорвать цепь, с той и с другой стороны.

Борьба «всадников»

Игроки двух команд распределяются по парам. «Всадники» садятся на плечи «коням». По сигналу ведущего начинается борьба. Каждый старается стащить на землю соперника. Побеждает команды, сбившая всех «всадников» из команды противника.

Бой подушками

На полу кладут два пластмассовых обруча, играющие встают в них друг против друга, в руках у каждого мягкая подушка. Противники по сигналу ведущего начинают наносить удары. Выигрывает бой тот, кто заставит соперника потерять равновесие или выбьет его из круга.

Бой «петухов»

Вариант 1

Играющие делятся на 2 команды и становятся в 2 шеренги одна против другой. Между ними чертится круг диаметром 2 метра. Капитаны посылают в круг по одному «петуху». «Петухи» становятся в круг на одной ноге, другую подгибают, руки держат за спиной. По сигналу «петухи» стараются вытолкнуть соперника плечом из круга или заставить его встать на обе ноги. Кому это удастся — получает очко для своей команды. Когда все «петухи» примут участие в игре, подсчитываются очки. Выигрывает команда, получившая больше очков.

Вариант 2

Соперники выступают друг против друга на одной ноге, вторая согнута, руки за спиной. Прыгая на одной ноге, нужно толкнуть плечом противника так, чтобы он упал, потерял равновесие или опустил вторую ногу.

«Динозаврики»

Игра снимает психофизическое напряжение, агрессивность и поднимает настроение.

Детям предлагается превратиться в динозавриков: скорчить страшные рожицы и, высоко подсакакивая, бегать по залу, издавая душераздирающие крики.

Сорви шапку

Дети разбиваются на пары (необходимо, чтобы они были примерно одного возраста и роста). Левая рука каждого из них привязана к туловищу, правая свободна, на голове у каждого шапка. Задача играющих: снять шапку со своего противника и не позволить ему снять свою.

Борьба за булаву

На полу (площадке) чертят две параллельные линии на расстоянии четырех шагов одна от другой, в середине двое соревнующихся держат друг друга за правые руки, стоя спиной друг к другу, лицом к булавам, стоящим за чертой с той и другой стороны. По команде каждый старается перетянуть «противника» на свою сторону и схватить булаву. При этом произносит: «Я перетяну, я перетяну!»

Дракон кусает свой хвост

Звучит веселая музыка. Дети встают друг за другом и крепко держатся друг за друга (за плечи). Первый ребенок — «голова дракона», последний — «хвост дракона». «Голова дракона» пытается поймать «хвост», а тот увертывается от нее.

Замечания. 1. Следите, чтобы дети не отпускали друг друга. 2. Следите также, чтобы роли «головы дракона» и «хвоста» выполняли желающие.

2. Игры на саморегуляцию поведения, формирование сознательного контроля агрессии, обучение социально одобряемым формам поведения¹

«Кенгуру»

Игра развивает чувство сопереживания другим, эмпатию, корректирует агрессивные тенденции поведения, учит управлять своим телом.

К поясу детей свободно привязывают шарфик, образуя «сумку» кенгуру. В нее сажают детеныша — любимую мягкую игрушку-зверушку. По команде ведущего «кенгуру» начинают прыгать к условному месту, стараясь при этом не выронить малыша. Руками придерживать нельзя. Побеждают самые быстрые и заботливые «кенгуру».

«Агрессивное поведение»

Материалы: бумага и карандаш для каждого игрока.

Рекомендации к проведению: данную игру рекомендуется проводить с детьми 9–11 лет.

Возьмите каждый по листу бумаги и запишите на нем все, что делает человек, о котором можно сказать: «Да, он действительно агрессивный». Выделите признаки, по которым можно создать портрет агрессивного ребенка. Например: пара крепких кулаков, громкий голос, большая порция жестокости и т.п. Затем попросите нескольких учеников продемонстрировать элементы такого поведения, а класс должен отгадывать, что именно они показывают.

А теперь подумайте, какие элементы агрессивного поведения вы встречаете здесь, в этом классе. Что вам кажется агрес-

¹ При составлении данной группы игр использованы материалы Г.Л. Анцуповой [1], С.А. Шмакова и Н.Я. Безбородовой [40].

сивным? Когда лично ты проявляешь агрессивность? Каким образом можно вызвать агрессию по отношению к себе?

Возьмите еще один лист бумаги, разделите его пополам вертикальной линией. Слева запишите, как окружающие в течение учебного дня проявляют агрессию по отношению к тебе. Справа запишите, как вы сами проявляете агрессию по отношению к другим детям в школе.

На это упражнение можно отвести 10–15 минут. По окончании попросите учеников зачитать свои записи.

Анализ упражнения

- Вы можете себе представить, что кто-нибудь из вас станет драчуном или эдаким «Рэмбо»?
- Бывают ли такие дети, которые проявляют свою агрессию не кулаками, а другим способом?
- Почему и дети, и взрослые так часто стремятся почувствовать свое превосходство, унизив других?
- Как ведет себя жертва агрессии?
- Как становятся жертвой? Что можно сделать, чтобы не стать жертвой?
- В чем проявляется равноправие между детьми?
- Как бы ты описал свое собственное поведение?

«Спустить пар»

Рекомендации к проведению: данную игру рекомендуется проводить с детьми 9–11 лет.

— Сядьте, пожалуйста, в общий круг. Я хочу предложить вам игру, которая называется «Спустить пар». Играют в нее так.

Каждый из вас может сказать остальным о том, что ему мешает или на что он сердится. Пожалуйста, обращайтесь при этом к конкретному человеку. Например: «Алена, мне обидно, когда ты говоришь, что все мальчишки придурковатые» или «Федя, я выхожу из себя, когда ты назло мне сбрасываешь вещи с моей парты».

Пожалуйста, не оправдывайтесь, когда на вас будут жаловаться. Просто внимательно выслушайте все, что вам хотят сказать. До каждого из вас дойдет очередь «спустить пар». Если кому-то из вас совершенно не на что пожаловаться, то можно просто сказать: «У меня пока ничего не накопилось, и мне не нужно «спускать пар»».

Когда круг «спускания пара» завершится, дети, на которых жаловались, могут ответить на претензии к ним.

А теперь подумайте о том, что вам сказали. Иногда вы можете изменить в себе то, что мешает другим, иногда вы не можете или не хотите ничего менять. Услышали ли вы о чем-то таком, что можете и хотите в себе изменить? Если да, то твердо скажите себе, например: «Я не хочу больше называть всех мальчишек придурками...» или «Я больше не хочу сбрасывать твои вещи с парты».

«Приятные воспоминания»

Материалы: бумага и карандаш, восковые мелки.

Рекомендации к проведению: ведущий обращается к детям с ритуальными словами: «Сядьте или лягте поудобнее, закройте глаза. Сделайте три глубоких вдоха и выдоха...»

С каждым выдохом ты чувствуешь, что становишься все легче и легче, как будто ты паришь в воздухе...

Делая сейчас новый глубокий вдох, постарайся почувствовать, как ты наполняешься ощущением легкости и света. Задержи на мгновение дыхание на вдохе... А теперь выдохни сильно, одним движением весь воздух вместе со всей когда-то накопившейся усталостью, напряжением, неприятностями (15 секунд). Ощути, как это здорово, когда ты чувствуешь себя в полной безопасности, когда тебе просто хорошо от того, что ты удобно лежишь и спокойно и глубоко дышишь.

А сейчас ты видишь солнце, посылающее свой теплый свет с безоблачного ясного неба на землю. Представь себе, что с каждым вдохом ты вбираешь солнечное тепло, с каждым выдохом ты чувствуешь, как солнце наполняет всего тебя теплым светом и ты становишься все легче и легче, все светлее и светлее.

Теперь легко можешь вспомнить то время, когда ты чувствовал себя счастливым. Постарайся вызвать в памяти такой момент, когда ты был абсолютно счастлив... Вспомни такой день, когда ты пережил что-то такое, что хотел бы повторять вновь и вновь. Представь себе это событие во всех его деталях так, будто оно происходит сейчас.

Постарайся отметить, что именно ты переживаешь в этом счастливом воспоминании. Ты сейчас один или вместе с кем-то? Что ты при этом ощущаешь? Что ты видишь, слышишь? Что ты делаешь в это время? А другие? (30 секунд.)

А теперь ты можешь вернуться к нам бодрым и отдохнувшим. Сохрани это воспоминание, чтобы освежать его в памяти всякий раз, когда ты этого пожелаешь. Потянись, немного напряги и расслабь все свое тело и открой глаза.

Ведущий предлагает детям нарисовать свое счастливое воспоминание или описать его несколькими предложениями. Писать нужно так, как будто все происходит прямо сейчас, в настоящий момент (10–15 минут).

Затем дети показывают свои рисунки или зачитывают свои тексты.

Дотянись до звезд

Рекомендации к проведению: данную игру рекомендуется проводить с детьми 10–11 лет.

— Представь себе, что над тобой ночное небо, усыпанное звездами. Посмотри на какую-нибудь особенно яркую звезду, и пусть она сейчас будет твоей мечтой: желанием что-то иметь или кем-то стать... (15 секунд).

Теперь открой глаза и протяни руки к небу, чтобы дотянуться до своей звезды. Старайся изо всех сил! И ты обязательно сможешь достать рукой свою звезду. Сними ее с неба и мысленно бережно положи в красивую просторную корзинку... (Когда у всех детей «звезды» будут лежать в «корзинках», можно продолжить игру дальше.)

Опусти руки и закрой глаза. Выбери прямо у себя над головой другую сверкающую звездочку, которая напоминает тебе о другой твоей мечте... (10 секунд).

Теперь открой глаза, потянись руками как можно выше и достань до неба. Сорви эту звезду с неба и положи в корзинку к первой звезде.

Ведущий продолжает в том же духе и дает детям сорвать с неба еще несколько звезд. Можно посоветовать им дышать так: делать глубокий вдох, когда они тянутся за звездой, и выдох, когда они достают ее и кладут в корзинку. Групповая сплоченность может возрасти, если после игры каждый расскажет о какой-нибудь из своих звезд и объяснит, что она для него значит.

Внутренняя сила

Пусть твои руки и ноги будут расслаблены, как у тряпичной куклы. Или ты можешь представить себе, что лежишь в ванне с теплой пенящейся водой. И когда ты почувствуешь себя рас-

слабленным, то заметишь, как разливается сила в твоих мышцах. Ощути, как твои мускулы становятся немножечко больше, наполняясь крепостью и силой. Твой мозг сам контролирует дыхание, тебе не надо думать о том, как это происходит. Как приятно думать, что где-то глубоко в тебе живет кто-то, кто очень хорошо знает тебя и правильно регулирует твоё дыхание и сердцебиение, и ты не должен для этого ничего делать. Теперь ты можешь включить свою фантазию.

Ты идешь пешком по улице к месту, где встретишь супермена. Если хочешь, можешь представить себе любого другого героя, которого ты любишь.

Супермен ждет тебя там. Он тебе рад, и я думаю, что он скажет что-то полезное для тебя. Возможно, ты уже сейчас это знаешь, а может быть, узнаешь позже.

Теперь поднимись с ним на небольшой холм и почувствуй, как ты сам становишься сильнее, как у тебя появляется больше доверия к себе и больше надежды на то, что ты справишься со своими проблемами. Почувствуй, как ты все выше и выше поднимаешься на холм и в то же время все глубже и глубже дышишь, ощущая себя сильным и полным надежд. Заметь, что ты стал больше, почти таким же большим, как супермен, и ты чувствуешь, как растут твои силы. Ты дышишь глубже и увереннее, и твое сердце бьется мощно, накачивая кислородом и крепостью твои мышцы. Заметь, каким сильным и уверенным ты себя чувствуешь, стоя с суперменом на холме.

Сейчас вы с суперменом добрались до вершины холма. Ты чувствуешь свою новую силу и с вершины холма можешь оглядеть все вдали. Все выглядит маленьким. Ты замечаешь, что и трудности уже не кажутся тебе такими непреодолимыми. Ты чувствуешь, что способен самостоятельно решать свои проблемы.

Ты стоишь рядом с суперменом; постарайся отчетливо представить себе его лицо, цвет его волос, улыбающиеся глаза, высокий лоб.

Ты можешь использовать этот случай, чтобы получить какую-то помощь от своего друга. Говори очень медленно: «Да, супермен, мне нужна помощь. У меня есть к тебе вопрос. Я доверяю тебе, я знаю, что ты можешь мне помочь найти решение. Послушай, пожалуйста. Я сейчас скажу тебе, что я должен решить, что мне нужно, что беспокоит меня...» А теперь точно объясни супермену, чего ты хочешь и в чем нуждаешься.

Супермен обязательно поможет тебе. Сделай глубокий вдох и расслабься, наблюдая за тем, что сделает или скажет супермен. Запомни все, что он тебе ответит или сделает (30–60 секунд).

Сейчас ты должен показать супермену, как ты можешь воспользоваться своей новой силой и новыми идеями для того, что бы отчасти решить свою проблему. Представь, как ты сам делаешь что-то полезное, что-то, что тебе поможет. И ты увидишь, что ты очень хорошо это делаешь, используя новую силу. Может быть, ты захочешь немного подождать, прежде чем рассказать нам об этом? Начинай (30–60 секунд).

Ты хорошо справился!

Прежде чем ты спустишься с суперменом вниз, оглянись на верхушке холма и почувствуй, что обзор у тебя теперь гораздо шире. Заметь, как подмигивает или машет тебе рукой супермен, показывая, что он знает о том, что ты получил немного его силы.

Спускайся с холма и попрощайся с суперменом. Поблагодари его за дружескую помощь, и пусть он идет в другую сторону, помогать другим. Ты знаешь, что всегда сможешь снова позвать его, когда тебе будет нужно. И ты знаешь, что всегда сможешь представить себе эту картину, когда захочешь почувствовать себя сильнее и увереннее. Ты можешь гордиться собой, своим мужеством и своими усилиями, так как ты вступил в бой со своей проблемой. Точно так же ты сможешь это делать в будущем.

Теперь возвращайся назад, потянись немного, вдохни глубоко, оглянись и будь снова с нами, бодрый и радостный.

Три зверя

Рекомендации к проведению: данную игру рекомендуется проводить с детьми 8–11 лет.

Ведущий просит детей вспомнить о посещении театра и о том, что им там больше всего понравилось. Он объявляет им, что они могут сейчас в своем воображении стать театральными режиссерами, которые говорят актерам, что они должны играть.

Подумай о человеке, которого ты любишь. Если этот человек будет играть в детской театральной постановке, какую роль ты ему дашь? Сейчас подумай о человеке, которого ты не любишь. Кем он мог бы быть в твоём спектакле? Ну, а теперь подумай о самом себе. Какую роль ты сыграл бы с удовольствием?

Теперь вернемся к человеку, которого ты любишь. Каким животным он мог бы быть? А человек, которого ты не любишь? А каким животным мог бы быть ты сам?

Представь себе большой зеленый луг. Представь, что ты — то животное, которое ты для себя выбрал, и находишься на этом лугу. И человек, которого ты любишь, тоже в виде животного приходит к тебе на луг. А затем к вам обоим на луг выбегает третье животное — человек, которого ты не любишь. Представь себе всех трех животных на лугу. Придумай небольшую историю о том, что эти трое делают (2 минуты).

Твоя история подходит к концу. Теперь потянись и стань снова собой. Возвращайся обратно, вдохни глубоко и открой глаза...

Дети рассказывают свои истории о трех зверях. Если в рассказах детей будет проявляться слишком много агрессии по отношению к человеку, которого они не любят, желательно это обсудить и постараться смягчить излишнюю озлобленность.

Верный друг

Рекомендации к проведению: данную игру рекомендуется проводить с детьми 9–11 лет.

Перед игрой ведущий беседует с детьми о том, кому они доверяли свои заботы и проблемы, когда были маленькими. «Может быть, это ваши родители, братья и сестры или друзья? А может быть, вы разговаривали с игрушками или с доброй феей? А с кем разговариваете вы сейчас, когда хотите поделиться чем-нибудь важным? Куда вы идете, когда вам хочется поговорить о каком-нибудь сложном вопросе?»

Представь себе, что ты идешь по узкой тропинке в лесу. Вокруг тебя растут высокие стройные деревья. Ты слышишь плеск воды, подходишь к мосту над мелкой спокойной речкой, останавливаешься посередине моста и смотришь вниз на воду. На ее поверхности ты видишь свое отражение.

И вдруг ты чувствуешь, что ты здесь не один. Есть еще кто-то неподалеку, и его присутствие тебя успокаивает — тебе приятно, что кто-то сейчас находится рядом с тобой. Внизу на воде ты видишь, как рядом с твоим отражением появляется еще одно. Ты чувствуешь, что это кто-то, кто очень хорошо к тебе относится и отлично тебя понимает. Возможно, ты его уже знаешь, а может быть, видишь его впервые. Может быть, это старый мудрый человек, или какое-то животное, или кто-то, живущий толь-

ко в твоём воображении. Это неважно, главное — ты понимаешь, что это твой верный друг, который давно и хорошо знает тебя и которому ты можешь полностью доверять (30 секунд).

Твой верный друг зовет тебя вместе с ним перейти через мостик. Вместе вы поднимаетесь на зеленый холм, поросший теплой от солнца, мягкой травой. Там вы находите уютную пещеру. Твой друг первым входит в нее и садится, приглашая и тебя сесть рядом с ним.

Через какое-то время он начинает говорить с тобой. Он рассказывает тебе только о твоей жизни. Ты и представить себе не мог, чтобы кто-то другой так хорошо знал все твои скрытые мысли и чувства и говорил о них с таким пониманием (15 секунд).

И тогда ты видишь, что можешь говорить со своим верным другом о самом важном для тебя. Быть может, у тебя есть какой-то особенный вопрос, который ты хотел бы задать своему другу. Сейчас ты можешь сделать это. Возможно, ты услышишь ответ в его словах, а может быть, он придет к тебе в другой форме — звуками, особенным выражением лица или в виде особенного движения (1 минута).

Твой верный друг говорит тебе, что ты в любой момент можешь прийти к нему вновь, когда тебе потребуется его совет или понимание. Ты можешь найти его в любое время в этой пещере, чтобы обсудить с ним важные для тебя вопросы и услышать его мнение на этот счет.

Теперь поблагодари своего верного друга за поддержку и попрощайся с ним на сегодня.

Медленно пройди той же тропой через холм к мостику. Еще раз посмотри на свое отражение в воде. Ты вспомнишь о том, как было приятно, когда ты оказался на этом мосту не один, как это хорошо, когда у тебя есть друг, которому можно полностью доверять. А теперь потянись, напряги и расслабь все тело и медленно открой глаза. Сконцентрируй свое внимание снова на нас. Будь бодрым и отдохнувшим.

Угадай, кто это?

Из группы участников выбирается один водящий, который отходит на некоторое расстояние. Они загадывают кого-либо из присутствующих ребят, кого водящий знает особенно хорошо. Он возвращается и начинает задавать всем игрокам вопросы. К примеру:

— А что, если бы это была книга?

— А что, если бы это был колодец?

— А что, если бы это был фильм?

Игроки должны в ответ завуалированно охарактеризовать предмет или явление с точки зрения личных качеств того, кого загадали. Вот примерные ответы:

— Это был бы учебник истории (ученик очень любит историю).

— Это был бы глубокий, чистый колодец (игрок, которого загадали, — человек чистой души, глубокий в мыслях).

— Это был бы серьезный многосерийный фильм, например, «Война и мир».

Ответ подчеркивает особенности загаданного. Если водящий отгадывает, водить идет тот, чей ответ помог раскрыть имя загаданного.

Приз Василисы Прекрасной

Из числа играющих выбирается Василиса Прекрасная, которая выполняет роль судьи. Соревнующиеся с завязанными глазами стреляют из самодельных (или спортивных) луков в большую мишень... Предварительно игроки могут потренироваться и сделать контрольные выстрелы, чтобы запомнить расстояние до мишени, ее расположение, учесть силу натягивания тетивы. Самого меткого игрока Василиса Прекрасная награждает призом.

Узнай по носу

В углу комнаты вешают плотную раздвигающуюся занавеску. За нею на стул садится водящий. Участники поочередно, чуть раздвигая занавеску, показывают ему руку, ногу, глаза, рот, нос, волосы и т.д.

Если водящий узнает товарища сразу же, то получает пять очков, если при повторном показе — четыре очка, при третьем — три, при четвертом — два, при пятом — одно очко.

Игра повторяется несколько раз, причем водящие все время меняются.

РЕКОМЕНДУЕМАЯ И ИСПОЛЬЗОВАННАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. *Анциупова Г.Л.* Давай поиграем! Организация и проведение игровых занятий с детьми. — Ростов-на-Дону: «Феникс», 2000.
2. *Арнольд О.* Заслужи себе счастье. — М.: Изд-во «Селена», 1994.
3. *Асписова О.* Игры для детей от двух до шести лет. — М.: «Росмен», 1999.
4. *Бойко В.В.* Энергия эмоций в общении: взгляд на себя и на других. — М.: Информационно-издательский дом «Фименъ», 1996.
5. *Вагин И.О.* Уроки психологической защиты. — СПб.: «Питер», 2002.
6. *Гатальская Г.В., Крыленко А.В.* В школу с радостью. — Минск: «Амалфея», 1998.
7. *Горностаева З.Я., Орлова Л.В.* Психологическая защита у детей: как проявляется и от чего зависит // *Начальная школа.* — 1996. — № 7. — С. 22.
8. *Грановская Р.М., Никольская И.М.* Защита личности: психологические механизмы. — СПб.: «Знание», 1999.
9. *Дмитриев В.Н.* Игры на открытом воздухе. — М.: Издательский дом МСП, 1998.
10. *Ильин Е.П.* Эмоции и чувства. — СПб.: «Питер», 2001.
11. *Игры в школе и дома: психотехнические упражнения, коррекционные программы.* — Ярославль: «Академия развития», «Академия-холдинг», 2002.
12. *Каппони В., Новак Т.* Сам себе психолог. — СПб.: «Питер», 1994.
13. *Карвасарский Б.Д.* Психотерапевтическая энциклопедия: общая редакция. — СПб. «Питер Ком», 1998.
14. *Квинн В.* Прикладная психология. — СПб.: «Питер», 2000.
15. *Клюева Н.В., Касаткина Ю.В.* Учим детей общению. — Ярославль: «Академия развития», 1996.
16. *Клюева Н.В., Филиппова Ю.В.* Общение: дети 5–7 лет. — Ярославль: «Академия развития», «Академия-холдинг», 2001.
17. *Козак О.Н.* Летние игры для больших и маленьких. — СПб.: «СОЮЗ», 1997.
18. *Козак О.Н.* Путешествие в страну игр. — СПб.: «СОЮЗ», 1997.
19. *Кряжева Н.Л.* Развитие эмоционального мира детей. — Ярославль, 1996.
20. *Кряжева Н.Л.* Кот и пес спешат на помощь... — Ярославль: «Академия развития», «Академия К», 2000.
21. *Линденфилд Г.* Как справиться с гневом / Пер. с англ. — М.: «Золотой теленок», 1997.
22. *Любимые детские игры (для занятий с детьми дошкольного и младшего школьного возраста) / Сост. Г.Н. Гришина.* — М.: ТЦ «Сфера», 1998.
23. *Лютлова Е.К., Моница Г.Б.* Тренинг эффективного взаимодействия с детьми. Комплексная программа. — СПб.: Изд-во «Речь», 2000.
24. *Минаева В.М.* Развитие эмоций дошкольников. Занятия. Игры: Пособие для практических работников дошкольных учреждений. — М.: «АРКТИ», 1999.
25. *Наприенко А.К., Петров К.А.* Психологическая саморегуляция. — Киев: «Здоровье», 1995.
26. *Психология / Под ред. А.А. Крылова.* — М.: «Проспект», 1999.
27. *Панфилова М.А.* Игротерапия общения: тесты и коррекционные игры. Практическое пособие для психологов, педагогов, родителей. — М.: «Изд-во ГНОМ и Д», 2001.
28. *Паренс Г.* Агрессия наших детей / Пер. с англ. — М.: Издательский дом «Форум», 1997.
29. *Райгородский Д.Я.* Психология личности. — Т. 1. Хрестоматия. — 2-е изд., доп. — М., 1999.
30. *Романова Е.С., Гребенников Л.Р.* Механизм психологической защиты. Генезис. Функционирование. Диагностика. — Мытищи: Изд-во «Талант», 1990.
31. *Рудестам К.* Групповая психотерапия. — СПб.: «Питер и Ком», 1998.
32. *Рыданова И.И.* Педагогические конфликты: пути преодоления. — Минск: «Дизайн ПРО», 1998.
33. *Самоукина Н.В.* Игры, в которые играют... — Дубна: Издательский центр «Феникс», 1997.
34. *Семенова С.И.* Формирование профессиональной готовности студентов к работе с агрессивными детьми: Дисс. канд. пед. наук. — М., — 1999.
35. *Смид Р.* Групповая работа с детьми и подростками / Пер. с англ. — М.: «Генезис», 1999.

36. *Страковская В.Л.* Помогите малышу подготовиться к школьной жизни: Оздоровливающие и развивающие подвижные игры для детей от 1,5 до 5-7 лет: Методическое пособие. — М.: «Терра-Спорт», 2000.

37. *Фоппель К.* Как научить детей сотрудничать? Психологические игры и упражнения. Практическое пособие / Пер. с нем: В 4-х т. — М.: «Генезис», 1998.

38. *Фрейд А.* Психология «Я» и защитные механизмы. — М.: «Педагогика-Пресс», 1993.

39. *Чижова С.Ю., Калинина О.В.* Детская агрессивность. — Ярославль: «Академия развития», 2001.

40. *Чистякова М.И.* Психогимнастика / Под ред. М.И. Буянова. — М.: «Просвещение», 1990.

41. *Шмаков С.А., Безбородова Н.Я.* От игры к самовоспитанию. Сборник игр-коррекций. — М.: «Новая школа», 1993.

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	3
ЦИКЛ КОРРЕКЦИОННО-РАЗВИВАЮЩИХ ЗАНЯТИЙ ...	10
Занятие 1. «Наши чувства и действия»	12
Занятие 2. «Зачем человеку чувство стыда?»	15
Занятие 3. «Учимся честно говорить о проступке»	18
Занятие 4. «Почему трудно признать свою вину?»	21
Занятие 5. «Детские жалобы»	24
Занятие 6. «Учимся справляться с чувством протеста»	27
Занятие 7. «Учимся справляться с чувством обиды»	31
Занятие 8. «Мама — надежный защитник»	35
Занятие 9. «Когда опасен гнев?»	38
Занятие 10. «Всегда ли мы поступаем правильно?»	42
Занятие 11. «Можно ли справиться со злом?»	45
ПРИЛОЖЕНИЯ	49
РЕКОМЕНДУЕМАЯ И ИСПОЛЬЗОВАННАЯ ЛИТЕРАТУРА	68

Развитие и воспитание

Светлана Ивановна Семенака

**СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ
АДАПТАЦИЯ РЕБЕНКА В ОБЩЕСТВЕ**

Коррекционно-развивающие занятия

Главный редактор *И.Ю. Синельников*
Ответственный за выпуск *В.Е. Дремин*
Редактор *А.М. Андропова*
Корректор *Ю.В. Петрова*
Верстка *Г.С. Семенов*
Оформление обложки *А.Г. Чувасов*

Лицензия серия ИД № 04186 от 06.03.2001. Подписано к печати 10.08.2004
Формат 60×90/16. Гарнитура Школьная. Объем 4,5 п.л.
Печать офсетная. Бумага типографская № 1. Тираж 5 000 экз. Заказ № 47.

Налоговая льгота
(Постановление Правительства РФ № 41 от 23.01.03)

Издательство «АРКТИ»
125212, Москва, Головинское шоссе, д. 8, корп. 2. Тел.: (095) 742-1848

Отпечатано в полном соответствии
с качеством предоставленных диапозитивов в ФГУП ДПК Роспатента
142001, г. Домодедово, Каширское шоссе, 4, корп. 1.

48

Издательство «АРКТИ»

представляет литературу по развитию и воспитанию



ISBN 5-89415-402-2



По вопросам приобретения
литературы обращайтесь:

125212, Москва, а/я 61

Тел. (095)742-1848, факс: 452-29-27

www.arkty.ru E-mail: arkty@dol.ru