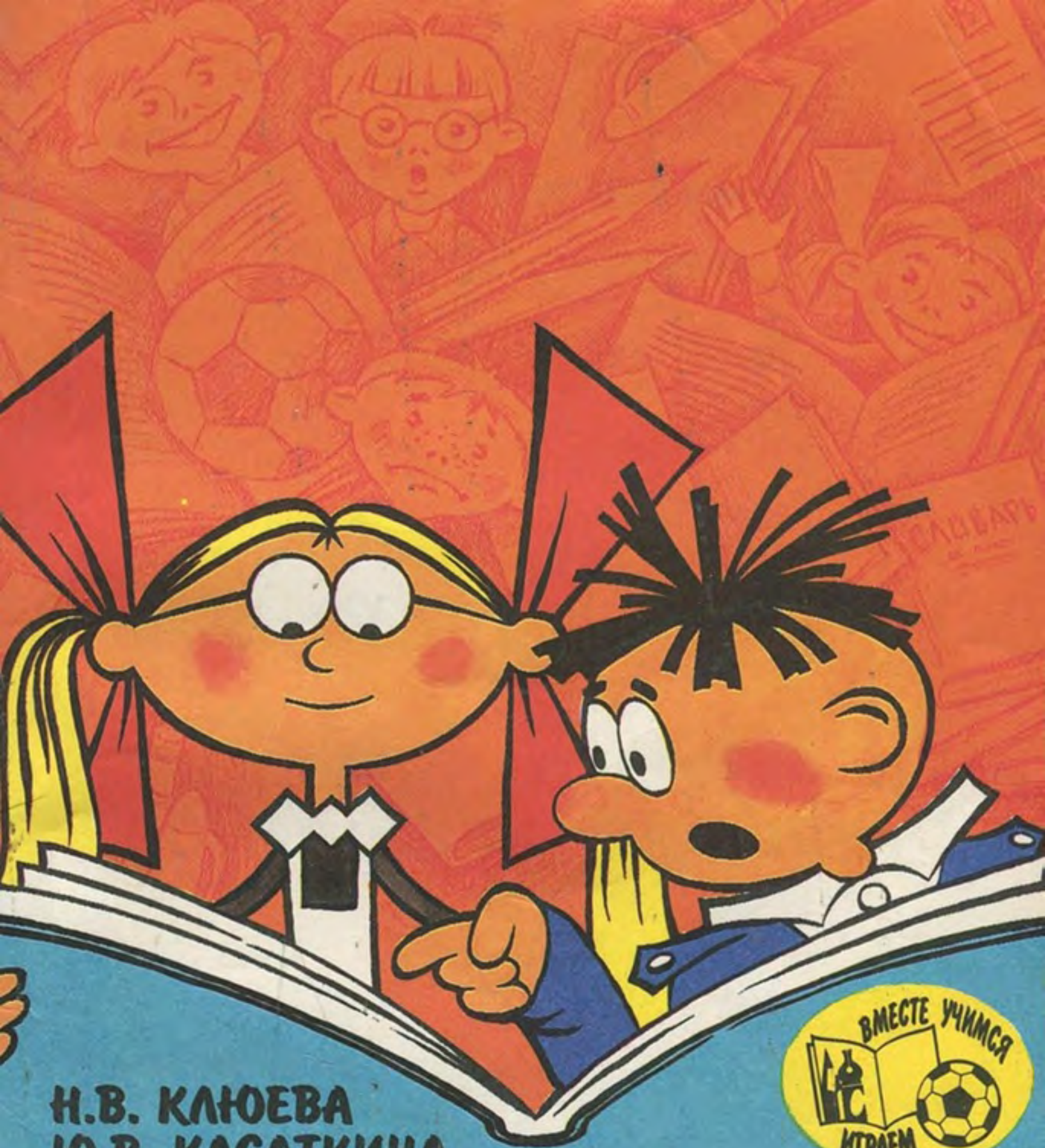




Н.В. КЛЮЕВА
Ю.В. КАСАТКИНА



УЧИМ ДЕТЕЙ ОБЩЕНИЮ

ХАРАКТЕР, КОММУНИКАбельНОСТЬ

ПОПУЛЯРНОЕ ПОСОБИЕ
ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ И ПЕДАГОГОВ

Клюева Н. В., Касаткина Ю. В.

К 52 Учим детей общению. Характер, коммуни-
кабельность. Популярное пособие для родителей
и педагогов/Художники Соколов Г. В., Куров В. Н. —
Ярославль: «Академия развития», 1997. —
240 с., ил. — (Серия: «Вместе учимся, играем»).

Авторы выражают благодарность Чижовой С. Ю. за ис-
пользование игр из ее авторской программы коммуни-
кативного тренинга для дошкольников «Школа общения».
Игры «Рисуем эмоции пальцами» с. 41, «Зоопарк» с. 44,
«Страна Х» с. 47, «Старатели» с. 138, «Помоги принцессе»
с. 175.

К 4305000000
ЛР 064510 — 96 Без объявл.

ББК 88.8

ISBN 5-7797-0012-5

© Оформление, «Академия развития», 1997
© Клюева Н. В., Касаткина Ю. В., 1997
© Художники Соколов Г. В., Куров В. Н., 1997

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение	4
Что такое коммуникативные способности	5
Диагностика уровня развития коммуникатив- ных способностей у детей старшего до- школьного и младшего школьного возраста	9
Мой ребенок нормально общается с другими...	27
Как помочь детям с нарушениями в общении	59
Беспокойный ребенок	65
Ребенок с нарушением самооценки	111
Агрессивный ребенок	127
Конфликтный ребенок	143
Застенчивый ребенок	159
Замкнутый ребенок	177
Если ребенок плохо говорит	191
Заключение	206
Приложение	207

**Что такое
коммуникативные
способности**

Наверное, все без исключения родители хотят видеть своего ребенка счастливым, улыбающимся, умеющим общаться с окружающими людьми. Не всегда это получается, и задача взрослых — помочь ребенку разобраться в сложном мире взаимоотношений со сверстниками и взрослыми.

Способность общаться — это дар или то, чему можно научиться? Психологи определяют коммуникативные способности как индивидуально-психологические особенности личности, обеспечивающие эффективность ее общения и совместимость с другими людьми. Способность к общению включает в себя: 1) *желание вступать в контакт с окружающими* («Я хочу!»); 2) *умение организовать общение* («Я умею!»), включающее умение слушать собеседника, умение эмоционально сопереживать, умение решать конфликтные ситуации; 3) *знание норм и правил*, которым необходимо следовать при общении с окружающими («Я знаю!»).

Дети 5—6 лет уже умеют согласовывать свои действия со сверстниками, участниками совместных игр, соотносят свои действия с общественными нормами поведения. Всему этому ребенок научается в семье, в детской группе и в общении со взрослыми — педагогами и воспитателями, родителями. Чем раньше мы обратим внимание на эту сторону жизни ребенка, тем меньше проблем у него будет в будущей жизни. Значение взаимоотношений с окружающими огромно, и их нарушение — тонкий показатель отклонений психического развития. Конечно, количество социальных контактов ребенка зависит от темперамента,

но большинство маленьких детей пытаются установить дружеские контакты со сверстниками. Ребенок, который мало общается со сверстниками и не принимается ими из-за неумения организовать общение, быть интересным окружающим, чувствует себя уязвленным, отвергнутым. Это может привести к резкому понижению самооценки, возрастанию робости в контактах, замкнутости. Необходимо помочь ребенку наладить отношения с окружающими, чтобы этот фактор не стал тормозом на пути развития личности. Как это сделать? Этому и посвящена наша книга.

В первой ее части вашему вниманию будут предложены простые в употреблении и в интерпретации диагностические методики, которые помогут понять, как общается ваш ребенок, в чем причина его затруднений в контактах с окружающими. Во второй части мы предложим вам игры и посоветуем, как можно развивать коммуникативные способности у детей старшего дошкольного и младшего школьного возраста. В третьей части будут предложены рекомендации тем родителям, воспитателям и педагогам, рядом с которыми растут дети с определенными трудностями в общении: застенчивость, агрессивность, неадекватная самооценка и некоторые другие.

Итак, в добрый путь! Но сначала внимательно познакомьтесь с принципами, которые должны быть положены в основу вашего общения с детьми.

Принципы отношений родителей с детьми

Я не всезнайка.

Поэтому я и не буду пытаться быть им.

Я хочу, чтобы меня любили.

Поэтому я буду открыт любящим детям.

Я так мало знаю о сложных лабиринтах детства.

Поэтому я позволяю детям учить меня.

Я лучше всего усваиваю знания, полученные в результате собственных усилий.

Поэтому я объединю свои усилия с усилиями ребенка.

Я люблю, когда меня принимают таким, каков я на самом деле.

Поэтому я буду стремиться сопереживать ребенку и ценить его.

Я — единственный, кто может прожить мою жизнь. Поэтому я не буду стремиться к тому, чтобы управлять жизнью ребенка.

Я черпаю надежду и волю к жизни внутри себя. Поэтому я буду признавать и подтверждать чувство самости у ребенка.

Я не могу сделать так, чтобы страх, боль, разочарование и стрессы ребенка исчезли.

Поэтому я буду стараться смягчать удары.

Я чувствую страх, когда я беззащитен.

Поэтому я буду прикасаться к внутреннему миру беззащитного ребенка с добротой, лаской и нежностью.



**Диагностика уровня
развития
коммуникативных
способностей у детей
старшего дошкольного
и младшего
школьного возраста**

В старшем дошкольном и младшем школьном возрасте можно выделить несколько особенностей личностного развития ребенка, на которые следует обратить внимание, отвечая на вопрос: «Что помогает и что мешает моему ребенку общаться с другими?»

Наиболее достоверным диагностическим методом, видимо, можно считать наблюдение за тем, как ребенок ведет себя в повседневных ситуациях, как он играет с ребятами, что он делает, когда в доме много незнакомых людей. Психологи заметили, что дети, имеющие проблемы в межличностном общении, боятся смотреть в глаза собеседнику, часто имеют такие привычки, как грызение ногтей, непроизвольное подергивание головой, плечами или другими частями тела, порой болезненно реагируют на слова окружающих.

Зачастую в игре ребенок проявляет те чувства и отношения, которые скрыты для других да и для него самого. Например, девочка, играя с куклой, наказывает ее, повторяя фразу: «Так тебе и надо, дрянная девчонка! Иди в угол, чтобы я тебя больше не видела...» Ваш сын, играя с мальчишками, стремится к «победе» любой ценой. «Я лучше знаю! У тебя все равно не получится!» — кричит он. Присмотритесь к играм детей — не правда ли, порой в них зеркально отображается наша взрослая жизнь?!

Для того, чтобы определить, как ребенок относится к себе, что для него значимо в отношениях

с другими людьми, каким он видит свое семейное окружение, можно применять психологические тесты.

Несколько советов, как их использовать:

- выберите время, когда ребенок находится в хорошем настроении;
- ребенок не должен думать, что его оценивают и проверяют, лучше эти занятия проводить в виде игры;
- не говорите ребенку, что он что-то сделал, ответил или нарисовал неправильно.

1. Тест на развитость самоконтроля

Предложите ребенку рассмотреть по очереди 4 картинки. Попросите его описать изображенные на них ситуации и предложить свои варианты разрешения проблем.

Результаты. Если ребенок объясняет, что причины неудач в скамейке, качелях, горке, краске, т. е. неудачи не зависят от персонажей, видимо, он еще не умеет оценивать себя и контролировать свои действия. Если ребенок видит причину в самом герое и предлагает потренироваться, подрасти, набраться сил, позвать на помощь, значит у него развиты навыки самоконтроля и самооценивания. Если ребенок видит причину неудач и в герое, и в объекте, это может говорить о хорошей способности к разностороннему анализу ситуаций.



2. Отношение ребенка к себе и другим

Многое о ребенке могут рассказать рисунки, особенно если темы: «Моя семья», «Мое заветное желание», «Чего я боюсь» и др. По тому, как и что ребенок рисует, можно сделать вывод о его душевном состоянии. Возьмем для примера рисунок «Моя семья».

Предложите ребенку нарисовать, а тему подскажите сами: «Нарисуй нашу семью». Не нужно подсказывать ребенку, кого и как рисовать. Дайте ему альбомный лист, простой и цветные карандаши.

Результаты. Особенного внимания заслуживает искажение реального состава семьи — порой это сигнал эмоционального конфликта, неблагоприятных отношений. Расположение и размеры фигур указывают на особенности взаимоотношений в семье. Кто на рисунке выше ростом, тот для ребенка — главный человек в семье; кто ближе всех расположен к ребенку — тот наиболее желаем в общении. Если малыш нарисовал себя отдельно от всех, он ощущает свою изоляцию. Ребенок с заниженной самооценкой располагает рисунок лишь на небольшой части листа.

Обратите внимание на прорисовку отдельных частей тела. Символика рисунка следующая:



голова — разум и контроль;

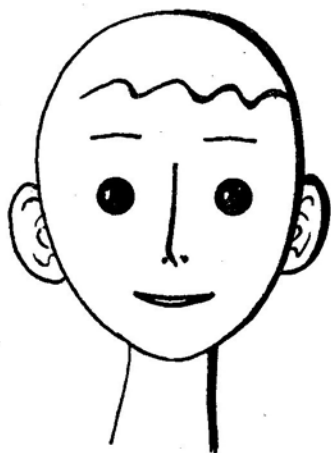
тело — чувства, страсти;

шея — возможность осуществления контроля разума над эмоциями;

руки — установление контакта с близкими людьми;

ноги — опора в реальности и свобода передвижения.

Обратим внимание на лица тех, кого нарисовал ребенок:



глаза — орган печали, тревоги и контроля;

уши — возможность слышать и слушать, воспринимать информацию (в том числе критическую) в свой адрес;

рот — возможность разговаривать, есть и... нападать.

Тревожные, неуверенные в себе дети по несколько раз могут перерисовывать свой рисунок, стирать отдельные его элементы. Кроме того, они предпочитают занимать не все пространство листа, а лишь его часть. Обратим внимание на преобладающие цвета рисунка. Яркие, жизнерадостные тона (желтый, зеленый, голубой) говорят о положительном состоянии ребенка, а использование «мрачных» красок — черных, темно-синих — о сниженном эмоциональном фоне.

После того, как малыш закончил рисовать, спросите его, кого он изобразил на рисунке, подпишите вместе с ним персонажей. Спросите ребенка, что они делают, весело им или грустно и почему? И... не торопитесь с выводами. Результат может зависеть в большей степени от сиюминутного настроения ребенка, от его желания рисовать и от вашей способности понять истинные причины происходящего с ребенком.

**Мой ребенок
нормально общается
с другими...**

Свой ребенок для каждого родителя уникален. Он не похож на других; и смеется, и играет он совершенно по-особому. И для маленького ребенка его родители — это совершенно особенные люди, его дом — это целый огромный мир. Комната и коридор кажутся ему громадными, полными чудес и приключений. В этом мире у него сначала есть только вы — близкие люди: мама и папа. Постепенно в его такой большой, но знакомый и понятный мир начинает входить чужое: чужие дяди и тети, с которыми надо разговаривать, другие дети, с которыми можно играть, огромная улица с бегающими по ней собаками. Ваш малыш очень легко может потеряться в этом мире, который с каждым днем становится для него все шире и шире. Чтобы понять его и удержаться в нем, ребенку нужно уметь налаживать контакты с другими людьми, живущими рядом.

«Ну и что, — скажете вы, — мой все это умеет и знает. Посмотрите, как охотно и хорошо он общается!» Прекрасно, вроде бы у вашего ребенка нет особых проблем, но, что это? Вдруг он поссорился с мальчиком или девочкой из своего детского сада, а вот он стесняется подойти к взрослому и спросить его о чем-то. Практически у каждого ребенка в определенные моменты его жизни возникают некоторые затруднения, связанные с общением. Это не значит, что у него что-то не так. В принципе, у него уже сформировались те самые коммуникативные способности, о которых мы говорили выше. Теперь необходимо поддержать и развить их. Конечно, эт



доступно и самому ребенку в его повседневной жизни. Не ошибаясь, он не научится эффективно, без конфликтов и стеснения общаться. Так давайте поможем ему в этом. Попробуем развить некоторые умения, что пригодятся ему в реальном общении, поможем ему пройти сложный, но необходимый путь к беспроblemному общению более безболезненно.

В этой главе мы постараемся описать простые игры и упражнения, способствующие развитию основных умений общаться, которые родители могут провести дома индивидуально со своим ребенком или вместе с его друзьями.

Эти игры мы разделили на несколько различных направлений:

— «Я и мое тело». Эти упражнения направлены на преодоление замкнутости, пассивности, скованности детей, а также двигательное раскрепощение. Это важно, т. к. только физически свободно чувствующий себя ребенок спокоен и психологически защищен.

— «Я и мой язык». Игры и упражнения, направленные на развитие языка жестов, мимики и пантомимики, на понимание того, что, кроме речевых, существуют и другие средства общения.

— «Я и мои эмоции». Игры и упражнения, направленные на знакомство с эмоциями человека,

осознания своих эмоций, а также на распознавание эмоциональных реакций других людей и развитие умения адекватно выражать свои эмоции.

— «Я и Я». Здесь собраны упражнения, направленные на развитие внимания ребенка к самому себе, своим чувствам, переживаниям.

— «Я и другие». Игры, направленные на развитие у детей навыков совместной деятельности, чувства общности, понимания индивидуальных особенностей других людей, формирование внимательного, доброжелательного отношения к людям и друг к другу.

— «Я и моя семья». Игры и упражнения, направленные на осознание отношений внутри семьи, формирование теплого отношения к ее членам, осознание себя как полноправного, принимаемого и любимого другими члена семьи.

А теперь несколько общих правил, касающихся организации и проведения таких игр:

- не старайтесь использовать за один раз сразу несколько игр (у ребенка 6—7 лет работоспособность еще невелика, он быстро утомляется, и на фоне этого может сложиться негативное отношение к игре);
- используйте для игр время, когда ребенок в хорошем настроении, не перевозбужден, не утомлен, не голоден, но и не сразу после еды, лучше всего после дневного сна, в течение 20—25 минут;
- не говорите ребенку, что он что-то сделал неправильно, иначе в дальнейшем он будет бояться давать искренние ответы;
- помните, что самая правдивая и искренняя информация та, которую ребенок выдает первой без долгих размышлений;
- игры и упражнения будут полезны только тогда, когда ребенок захочет ими заниматься. Поэтому не надо заставлять его играть с вами, лучше уделите ему время, когда он сам этого захочет.

Я и МОЕ ТЕЛО

1. «Путаница»

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

В этой игре хорошо использовать веселую, бодрящую музыку.

Несколько другой вариант этой игры мы представили в главе «Ребенок с нарушением самооценки».

2. «Медвежата»

Ребенок превратился в маленького медвежонка. Он лежит в берлоге. Подул холодный ветер и пробрался в берлогу. Медвежонок замерз. Он сжался в маленький клубочек — греется. Стало жарко, медвежонок развернулся и зарычал.

Взрослый рассказывает ребенку про медвежонка, а тот изображает его движения. Упражнение направлено на мышечное расслабление.

3. «Насос и мяч»

Игра может проводиться в группе и индивидуально. Один из участников (может быть, взрослый) становится насосом, другие — мячами. Сначала «мячи» стоят, обмякнув всем телом, на полусогнутых ногах. Корпус наклонен вперед, голова опущена. Когда «насос» начинает надувать мячи, сопровождая свои действия звуком, дети начинают распрямляться, надувают щеки и поднимают руки. Мячи надуты. Ведущий вытягивает шланг насоса из мячей. Дети издают с силой звук «ш-ш-ш-ш», возвращаясь в исходное положение. Насосом может быть и ребенок.



Если детей несколько, то их можно разбить на пары, в которых один будет насосом, другой — мячом, затем они меняются ролями.

Игра направлена на осознание чувств напряжения и расслабления.

4. «Белые медведи»

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

Эта игра также способствует снятию мышечного напряжения, стимулированию активности и развитию навыков совместных действий. В ней хорошо бы использовать маски, изображающие белых медведей, которые могут нарисовать сами дети.

5. «Походки»

а) Ребенку предлагается изобразить походки различных людей и животных, например, походить, как глубокий старик, как маленький ребенок, как клоун в цирке, как лев, как котенок, как медведь и т. п. Варианты походок ребенок может придумать сам.

- б) Возможен другой вариант этой игры, когда другие дети по походке стараются угадать, кого хотели изобразить.

Упражнение предназначено для снятия напряжения, эмоционального раскрепощения детей.

6. «Три подружки»

Дети прослушивают рассказ, распределяют между собой роли и разыгрывают сценку.

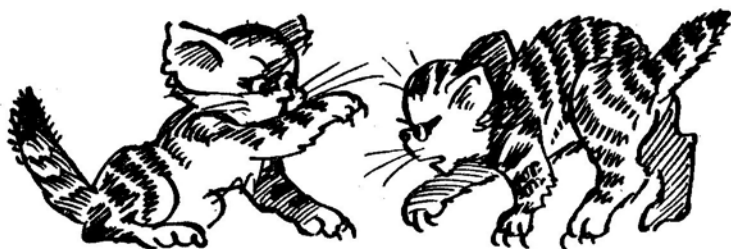
Жили-были три подружки: свинка Хрюшка, кошка Мурка, утка Крякушка. Однажды в теплый летний день они пошли гулять. На них были новые платья, и мамы строго-настрого наказали им не пачкаться и далеко друг от друга не отходить. Но Мурка гонялась за птичкой (подкрадывается, только протянула руки, чтобы прикрыть ее ладошками, а птичка уже в другом месте), зацепилась за пенек и разорвала платье. А Хрюше захотелось полежать и понежиться в луже. Утка Крякушка потеряла шляпку и башмачок, когда помогала Хрюше выбраться из лужи. Вот - идут они после прогулки обратно, опустив головы, громко плача... Что-то будет, что скажут мамы? Мама встретили малышей около дома, страшно удивились, рассердились и хотели их наказать. Но когда они узнали, что Крякушка спасла Хрюшу, перестали браниться и похвалили ее.



7. «Котята»

Два маленьких котенка поссорились в углу.
 Сердитая хозяйка взяла свою метлу
 И вымела из кухни дерущихся котят,
 Не справившись при этом, кто прав, кто виноват.
 А дело было ночью, зимою, в январе.
 Два маленьких котенка озябли во дворе.
 Легли они, свернувшись, на камень у крыльца,
 Носы уткнули в лапки и стали ждать конца.
 Но сжалилась хозяйка и отворила дверь.
 «Ну что? — она спросила. — Не ссоритесь теперь?»
 Пошли они тихонько в свой угол на ночлег,
 Со шкурки отряхнули холодный, мокрый снег.
 И оба перед печкой заснули сладким сном,
 А вьюга до рассвета шумела за окном.

(Перевод С. Маршака)



Дети, прослушав стихотворение, показывают мимику хозяйки сердитой, сжалившейся; ссорящихся, замерзающих, а затем спящих котят. Затем разыгрывается сценка. Возможен обмен ролями. Перед разыгрыванием хорошо бы обсудить с ребенком это стихотворение.

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

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

Я и МОЙ ЯЗЫК

1. Беседа «Как можно общаться без слов»

Обсудите с ребенком, с помощью каких средств он может общаться с другими людьми. Наверное, он сразу же назовет речь. Спросите его, как можно без слов объясниться с человеком, как с помощью жеста, мимики передать свое эмоциональное состояние. Можно ли узнать, о чем думал, что чувствовал писатель, художник или композитор, читая, рассматривая или слушая их произведения. Попробуйте угадать настроение автора, читая какую-нибудь книгу или слушая музыку.

1. «Иностранец»

К вам в гости приехал иностранец, который не знает русского языка, а вы не знаете того языка, на котором говорит он. Предложите ребенку пообщаться с ним, показать ему свою комнату, свои игрушки, пригласить пообедать, естественно, все это без слов.

2. «Через стекло»

Детям предлагается сказать что-либо друг другу жестами, представив, что они отделены друг от друга стеклом, через которое не проникают звуки. Тему для разговора ребенку можно предложить, например: «Ты забыл надеть шапку, а на улице очень холодно».



или «Принести мне стакан воды, я хочу пить» и т. п., или ребенок сам придумает свое сообщение. После игры надо выяснить, насколько точно и правильно дети поняли друг друга и обсудить, что чувствовали дети при передаче сообщений, легко ли им было.

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

3. «Изобрази сказку»

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

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

4. «Расскажи стихи без слов»

Взрослый читает детям стихотворение, например, такое:

Ждет гостей сегодня кошка
И волнуется немножко:
«Что ж так долго не идут?»
Ну а гости тут как тут.
Друг за дружкой по дорожке
Все спешат поздравить кошку.

Белка в тележке
Везет орешки.

Кудрявый барашек
С букетом ромашек.



Катит медвежонок
Меду бочонок.

Тащит петушок
Проса мешок.

До чего ярок
Лисий подарок!

Еще один гость —
В зубах кость.

Подарок царский —
Сыр швейцарский.

А кот Тимофей
Принес двух мышей.

Всем подаркам кошка рада,
С одного не сводит взгляда.
Догадайтесь поскорей,
Чей подарок всех милей?

(Е. Ефимовский)



Может быть использовано и любое другое стихотворение. Ребенку дается задание передать содержание стихотворения с помощью мимики и пантомимики.

5. «Испорченный телефон»

Эта речевая игра для нескольких участников. Дети садятся в одну линию. Первый ребенок задумывает слова. Задача — передать это слово по цепочке как можно быстрее, говоря шепотом на ухо друг другу. В конце игры первый и последний участники произносят первый вариант слова и то, что услышал последний. Дети сравнивают, насколько изменился смысл слова. Можно проследить те изменения, которые происходили при передаче слова, для этого каждый ребенок сообщает, что слышалось ему.



Эта игра направлена на понимание важности правильной грамотной речи для общения с собеседником.

6. Беседа «Зачем нужна речь»

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

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

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

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

Я и МОИ ЭМОЦИИ

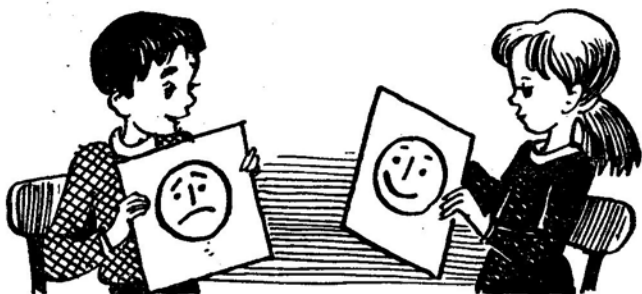
1. «Пиктограммы»

а) Для этой игры необходимо изготовить набор карт-пиктограмм. Пиктограммы — это изображение лиц людей в различных эмоциональных состояниях. Вам понадобится два набора карточек, один целый, а другой нарезанный. Образцы наборов см. в приложении (с. 221—225).

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

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

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



2. «Мимическая гимнастика»

Ребенку предлагается выполнить ряд упражнений для мимических мышц лица. Сморщить лоб, поднять брови (удивление). Расслабиться. Сохранить лоб гладким в течение одной минуты. Сдвинуть брови, нахмуриться (сержусь). Расслабиться. Полностью расслабить брови, закатить глаза (а мне все равно — равнодушие). Расширить глаза, рот открыт, руки сжаты в кулаки, все тело напряжено (страх, ужас).



Расслабиться. Расслабить веки, лоб, щеки (лень, хочется подремать). Расширить ноздри, сморщить нос (брезгливость, вдыхаю неприятный запах). Расслабиться. Сжать губы, прищурить глаза (презрение). Расслабиться. Улыбнуться, подмигнуть (весело, вот я какой!).

Цель игры — изучение мимики лица и связанных с ней эмоциональных состояний человека, тренинг выразительной мимики.

3. «Угадай-ка!»

Выбирается один ведущий. Дети садятся в ряд лицом к нему. За спинами передается небольшой мячик или другой предмет. По выражению лица и позе ведущий должен угадать, у кого мячик. Передача мяча прекращается после звонка.

Игра направлена на тренировку внимания и умения отследить состояние человека по мимике и пантомимике.

4. «Волшебный мешок»

Перед этой игрой необходимо обсудить с ребенком, какое у него сейчас настроение, что он чувствует, может быть, он обижен на кого-то и т. п. Затем ребенку предлагается сложить в волшебный мешок

все отрицательные эмоции: злость, обиду, грусть и т. п. Этот мешок, со всем плохим, что в нем есть, выбрасывается. Можно предложить выбросить его самому ребенку. Хорошо, если взрослый тоже сложит в этот мешок свои отрицательные эмоции.

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

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

5. «Рисуем эмоции пальцами»

Ребенку предлагается нарисовать свои эмоции пальцами. Для этого необходимо использовать баночки с гуашевой краской. Можно нарисовать свое настроение с помощью пальцев.

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

6. «Музыка и эмоции»

Прослушав музыкальный отрывок, дети описывают настроение музыки по шкалам: веселая — грустная, довольная — сердитая, смелая — трусливая, праздничная — будничная, задушевная — отчужденная, бодрая — усталая, спокойная — взволнованная, медленная — быстрая, теплая — холодная, ясная — мрачная.

Это упражнение способствует не только развитию понимания передачи эмоционального состояния, но и развитию образного мышления.



7. «Рисуем настроение музыки»

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

8. «Дневник настроений»

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

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

Вы можете вместе с ребенком придумать свои обозначения или расширить эти.

Дневник настроений усиливает внимание к своим эмоциям, настроению, дает осознание своего эмоционального состояния и умение выразить его словами.

9. Беседа «Способы повышения настроения»



Обсудите с ребенком, как можно самому себе повысить настроение. Постарайтесь придумать как можно больше таких способов (улыбнуться себе в зеркале, попробовать рассмеяться, вспомнить о чем-нибудь хорошем, сделать доброе дело другому, нарисовать себе картинку и т. п.).

Перед тем, как начать использовать игры, описанные в этом разделе, необходимо провести с ребенком небольшую беседу о том, какие эмоциональные состояния он знает. Ребенок должен вспомнить ситуацию, в которой он испытывал ту или иную эмоцию, чем было вызвано это состояние, что он при этом чувствовал. Можно обсудить внешние проявления каждого эмоционального состояния. Спросите ребенка, как он понимает слова «эмоции», «чувства», когда они возникают.

Я и Я

1. «Психологический автопортрет»

Это упражнение проводится с детьми младшего школьного возраста. На одной половине листа дети пишут ответ на вопрос: «За что меня можно любить?», на другой половине — «За что меня можно ругать?». Если ребенок еще не умеет писать, можно попросить его ответить на эти вопросы устно, а затем обсудить, что можно сделать для того, чтобы ругать его было не за что. Обратите внимание на то, чтобы варианты предлагал сам ребенок, и вы вместе обсуждали, насколько они приемлемы.

2. «Кто я?»

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

Эта игра дает детям возможность взглянуть на себя как бы с разных сторон, расширить представления о себе.

3. «Составь рассказ»

Ребенку предлагается составить рассказ на какую-нибудь тему, которую ему может предложить взрослый, или он выбирает ее сам. Темы могут быть такими: «Я люблю, когда ...», «Меня беспокоит...», «Когда я злой...», «Когда мне плохо...», «Когда меня обижают...», «Что я не могу...», «Я боюсь...».



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

4. «Слушаем себя»

Взрослый обращается к ребенку: «Давай сядем поудобнее, расслабимся и закроем глазки. Послушаем, что происходит вокруг и внутри тебя. Внимательно прислушайся к своим ощущениям... Что ты сейчас чувствуешь, что хочешь? Что ты услышал? Ребенок делится своими впечатлениями.

Это упражнение развивает концентрацию внимания, способствует обращению внимания на себя, на свои чувства.

5. «Зоопарк»

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

6. «Страна клякс»

Это упражнение может быть как индивидуальным, так и групповым. Перед детьми кладется большой лист бумаги, на котором они должны нарисовать кляксы: цветные пятна любой величины и формы. Затем детям предлагается попробовать разглядеть в кляксах какую-нибудь картинку, придумать сказку про увиденное.



7. «Как стать самим собой» (беседа)

Перед этой беседой хорошо бы выполнить упражнения «Кто я?» и «Психологический автопортрет». Затем обсудить, что мешает ребенку быть таким, каким он хочет, и как ему можно избавиться от этих помех. В этой же беседе можно обсудить и обыграть с детьми «Правила хорошей работы»:

1. Все заранее планируй.
2. Приготовь рабочее место, инструмент.
3. Попроси совета у старших, как лучше выполнить эту работу.
4. Будь аккуратен, не торопись.
5. Если не получается — не отчаивайся, начни сначала. Помни, что «терпение и труд все перетрут». Не расстраивайся при неудачах — будешь настойчивым и упорным, всему научишься.

8. «Рисуем себя»

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

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

Описанные в этом разделе игры и упражнения способствуют усилению внимания ребенка к себе, к своим чувствам и переживаниям, а также развивают уверенность в себе. Они учат детей с пониманием относиться к индивидуальным особенностям и различиям между людьми.

Я и ДРУГИЕ

1. «Биография по фото»

Для этого упражнения вам понадобится несколько фотографий. Хорошо, если эти фотографии принесут сами дети, но в этом случае надо проследить, чтобы каждому ребенку досталась не та фотография, которую принес он сам. Дети составляют рассказы о людях, изображенных на фотографиях. Особое внимание следует обратить на то, что в данный момент чувствует этот человек и каковы возможные причины этих переживаний.

Игра направлена на выработку чувствительности к переживаниям другого.



2. «Страна X» (коллективный рисунок)

Это упражнение предусматривает совместное рисование детей на большом листе бумаги. Детям предлагается вместе придумать свою страну, дать ей название и нарисовать. Каждый ребенок рисует на общей картине то, что хочет. Взрослый также может участвовать в общем рисовании.



Это упражнение дает возможность каждому ребенку участвовать в общей деятельности, помогает увидеть, какое место занимает ребенок в группе. Оно также поможет закрепить наглядно те знания, которые ребенок получает на занятиях в школе или в детском саду.

3. «Прорви круг»

Эта подвижная игра способствует большей включенности детей в группу.

Дети стоят в кругу, крепко взявшись за руки. Один ребенок должен с разбегу разорвать этот круг и оказаться внутри его.

Одним из вариантов этой игры является игра «Разрывные цепи». Дети делятся на две команды и становятся, держась за руки, друг напротив друга на расстоянии 10—15 м. Одна команда вызывает

неприятен автору рисунка или, возможно, недавно его обидел. Часто на рисунке отсутствуют братья и сестры (или они нарисованы без лица, схематично, мелко), это говорит о ревности, конкуренции за родительское тепло и внимание.

Иногда ребенок не рисует себя или рисует только себя. В обоих случаях он как бы не включает себя в состав семьи, это свидетельствует о некотором эгоизме ребенка.

Расположение и размеры фигур указывают на особенности семейных отношений, как их чувствует ребенок. Например, наиболее крупным он изображает того, кто главенствует в семье; тот, кого он изобразил ближе к себе, наиболее желаем в общении.

Мелочей в рисунке нет, поэтому обратим внимание на детали. Как правило, хорошие отношения в семье отражаются в виде веселых лиц, украшенных цветами, бантиками; при плохих отношениях рисунок отличается большей схематичностью, незаконченностью. Когда дети старше 5 лет (нормального интеллекта) в рисунке пропускают части лица (глаза, рот) — это может указывать на нарушения в сфере общения.

Есть некоторые характерные особенности рисунка, отражающие психологический климат в семье. Вот некоторые из этих соответствий.



Ребенку дома
хорошо.

Изображается общая деятельность всех
членов семьи. Никто не забыт, не изо-
бражен отдельно. Линии рисунка рав-
номерные, с нормальным нажимом;
рисунок внутри контура не затушеван



Ребенок ощуща-
ет обстановку
дома как враж-
дебную себе.

Позы фигур агрессивные. Фигуры де-
формированы или зачеркнуты. Руки
изображенных людей раскинуты в сто-
роны, пальцы длинные, подчеркнутые.



Ребенка волнуют конфликты, происходящие дома.

Фигуры разделены линиями (барьерами). Отдельные фигуры стерты, у некоторых нет частей тела. Есть изолированность отдельных членов семьи. На рисунке имеются слишком большие и слишком маленькие фигуры. На рисунке преобладают вещи, нет некоторых членов семьи, или они могут быть изображены стоящими спиной.



Ребенку уделяется мало внимания.

Ребенок изображен очень маленьким или стоящим спиной. Фигуры расположены в нижней части листа. Автор изолирован от других членов семьи или вообще отсутствует. Он изображен неподвижным, а остальные в движении. Линия рисунка слабая, прерывистая.



Ребенок тревожен.

Рисунок внутри контура заштрихован, видны следы стирания. Сильный нажим, двойные или прерывистые линии. Рисунок ограничен линиями сверху (потолок) и снизу (пол). Преувеличенное внимание автора к деталям, преобладание вещей.



Вполне возможно, многое, что вы узнаете с помощью рисунка, не будет для вас новостью. Но поверьте, далеко не все. Ведь в рисунке ребенок отражает свой внутренний мир таким, каков он есть на данный момент, причем многое из нарисованного он не сможет объяснить словами. Это мир его глаз, рук, обоняния и его тела. Попробуйте увидеть и понять этот мир.

Завершая разговор о детских рисунках, надо отметить, что профессиональное толкование рисунка может дать лишь специалист. Поэтому, когда вас беспокоит поведение ребенка, лучше обратиться к психологу. Но и для вас рисунки ребенка могут стать индикатором состояния вашей семьи, а соответственно и вашего ребенка, его душевного благополучия.

Мы закончили описание упражнений, которые можно использовать в работе со всеми детьми. Но

не надо ограничиваться только ими. Если вам и вашему ребенку понравятся эти игры и вы будете получать удовольствие от игрового общения друг с другом, вы можете начать придумывать игры и сами. И у вас, наверняка, получится что-то очень интересное и захватывающее. А мы желаем вам счастливого путешествия по стране эффективного общения.

**Как помочь детям
с нарушениями
в общении**

В этом разделе книги мы остановимся на наиболее типичных трудностях, что испытывают дети 5—7 лет в общении, а также мы приведем комплексы упражнений, которые можно использовать при работе с застенчивыми детьми, с детьми, у которых проявляется агрессия, с детьми с речевыми и другими трудностями.

Несколько слов об отличительных особенностях этого возраста. К ним относятся: чувство уверенности в себе при общении (или при некоторых условиях развития — ощущение своей неполноценности), а также осознание своих возможностей: «На что я способен?»

Наиболее часто родителей, воспитателей и педагогов беспокоят такие индивидуальные особенности ребенка, как медлительность, упрямство, неуравновешенность, эгоизм, агрессивность и жестокость, неуверенность в себе, страхи, вранье и т. п. Кроме того, не всегда нам, взрослым, понятно, почему у ребенка нет друзей, не складываются отношения с братом (сестрой), он не ходит гулять, так как на него не обращают внимания.

Для того, чтобы помочь ребенку в решении его коммуникативных проблем, необходимо понять их причины. К ним мы относим: неблагоприятные отношения в семье, которые проявляются в непоследовательности и противоречивости воспитания. Отвержение, излишняя требовательность — это лишь некоторые черты неадекватного отношения к ребенку.

Меланхолический темперамент характеризуется низкой активностью, сдержанностью и приглушенностью речи, слабым выражением чувств. На этом фоне могут развиваться эмоциональная ранимость, замкнутость и отчужденность, тревожность и неуверенность в себе. Таких детей пугает новая обстановка и незнакомые люди.

Главное, дорогие родители и воспитатели: не стремитесь переделать ребенка! В каждом из этих типов темперамента есть свои положительные черты. Опирайтесь в общении с ребенком на них!

Беспокойный ребенок

Вы вдруг стали замечать, что ребенок стал обостренно эмоционально реагировать на все происходящее вокруг. То и дело у него на глазах появляются слезы, он стал обидчив, а то вдруг наступают приступы безудержного смеха. Ребенок учится управлять своими эмоциями, он начинает понимать, что эмоции должны быть адекватны определенной ситуации. У него пока еще не очень хорошо получается справляться с ними, но ... пройдет немного времени, и такой беззаботный и импульсивный малыш станет более уравновешенным, спокойным, даже, может быть, немного замкнутым в себе.

Седьмой год жизни ребенка — кризисный, и одним из проявлений этого кризиса является эмоциональная неустойчивость. Ребенок стремится привлечь к себе внимание, пусть иногда и не очень адекватными способами. А взрослый не всегда выбирает правильную тактику поведения, он начинает ругать ребенка за его «кривляния» и «истерики», не вполне понимая, с чем они связаны. И что в результате? Такой искренний, такой открытый ребенок становится молчаливым и замкнутым, он все больше и больше отдаляется от родителей. А потом это противоречие углубляется, становится все шире и вытекает в подростковые конфликты.

Нерадостная получается картина... «Что же делать?» спросите вы. Давайте попробуем уделить чуть больше внимания эмоциям нашего ребенка. Попробуем разобраться с причинами их появления, а также помочь ребенку познакомиться с различными эмоциями и с тем, как они проявляются.

Не соответствующее ситуации эмоциональное реагирование может быть связано с тем, что ребенок просто не знает, как проявить свои эмоции. А может быть и другая ситуация: ребенок становится нервным из-за того, что он видит вокруг. Если мама с папой постоянно ссорятся, а ребенок только и слышит: «Отстань!», «Не мешай!», он, естественно, все это переживает внутри себя, и эти переживания проявляются в его эмоциональных реакциях. Подумайте, в чем причина такой неуравновешенности? Может быть, нужно просто несколько изменить стиль отношений в вашей семье?

В любом случае необходимо познакомить малыша с несколькими основными эмоциями и с тем, как они проявляются. Этому будет посвящена первая часть данной главы. Во второй ее части мы опишем некоторые упражнения тренинга мышечного расслабления для детей. Эмоционально неустойчивые дети часто отличаются общей двигательной расторможенностью, беспокойным сном, они иногда бывают сильно напряжены, что также влечет за собой эмоциональные срывы. Расслабление способствует снятию мышечного напряжения и эмоционального возбуждения. Более подробно об этом тренинге мы поговорим непосредственно перед его описанием.

А теперь несколько рекомендаций, касающихся того, как строить стиль своего поведения с вашим беспокойным ребенком:

- избегайте крайностей: нельзя позволять ребенку делать все, что ему заблагорассудится, но нельзя и все запрещать, четко решите для себя, что можно и что нельзя, и согласуйте это со всеми членами семьи;
- своим поведением показывайте ребенку пример: сдерживайте свои эмоции, ведь он подражает вам в своем поведении;

- уделяйте ребенку достаточно внимания, пусть он никогда не чувствует себя забытым, но в то же время объясните ребенку, что бывают моменты, когда у вас есть другие заботы, надо это понять и принять;
- помните, что истерические приступы чаще всего связаны со стремлением обратить на себя внимание или вызвать жалость и сочувствие. Не надо потакать ребенку, не надо изменять своих требований, лучше, когда ребенок успокоится, объяснить ему, почему вы поступили так, а не иначе.

Этюды на выражение различных эмоций

Для подготовки первой части данной главы мы использовали книгу М. И. Чистяковой «Психогимнастика». Мы разделили все описанные упражнения на основании тех эмоций, на осознание которых они направлены.

Этюды на выражение различных эмоций способствуют осознанию способов их адекватного проявления. Ребенок учится выражать свои эмоции. Освоив это, развив в себе такую способность, он одновременно осваивает и адекватные способы привлечения внимания к себе. Например, вместо того, чтобы кричать и плакать, выражая свое горе или свою проблему, пусть даже очень небольшую, он может показать эту эмоцию с помощью мимики или жестов, при этом достигается цель привлечения к себе внимания, снижаются импульсивные эмоциональные реакции ребенка. Мы представили этюды на выражение различных эмоций с целью освоения максимально широкого спектра эмоционального реагирования.

1. Этюды на выражение внимания, интереса и сосредоточенности

Интерес — это избирательное отношение человека к каким-либо предметам или явлениям окружающего мира. Причиной интереса может быть значимость этого предмета для человека или его эмоциональная привлекательность. Сначала интерес ребенка имеет безотчетный, стихийный характер, затем он расширяется и углубляется. С возрастом интересы становятся все более устойчивыми. Сильный, устойчивый интерес побуждает ребенка к активности, к преодолению препятствий и делает деятельность приятной и привлекательной.

К сожалению, рекомендации, как целенаправленно формировать интересы, как использовать их для развития эмоциональной сферы дошкольника, еще мало разработаны в современной психологии.

Для разработки этюдов на выражение интереса М. И. Чистякова взяла старинную игру «Живые картины», в которой дети изображали различные сценки. Неподвижные позы этих живых картин дополнялись подвижными играми с воображаемыми предметами.

Полезны также для детей этюды на выражение сосредоточенности, особенно тем, у кого несколько снижена концентрация внимания и имеются затруднения в понимании эмоциональных выражений.

Содержание этюдов не читается детям, а предложенная в этюде ситуация эмоционально пересказывается. Ситуация — лишь «закваска» для создания множества вариантов на заданную тему, в которых будут учитываться эмоциональные особенности и проблемы каждого ребенка.

1. Албука настроения (разработана коллективом авторов под руководством кандидата психологических наук Н. Л. Белопольской)

Детям, сидящим за столом, раздается набор из

шести карточек, на каждой из которых изображен персонаж с разным эмоциональным состоянием. Детей просят по сигналу ведущего поднять карточку, на которой персонаж удивлен, обижен, радуется и т. д. Можно также попросить детей рассказать случаи из своей жизни, когда они испытывали такие же чувства. Азбука дана в приложении (с. 227—237).

2. «Что там происходит»?

Дети стояли в тесном кружке и что-то делали, наклонив головы вниз. В нескольких шагах от них остановилась еще одна девочка. «Что там происходит?» — подумала она, но ближе подойти не решилась.

ВЫРАЗИТЕЛЬНЫЕ ДВИЖЕНИЯ: голова поворачивается в сторону происходящего действия, пристальный взгляд.

ПОЗА: выдвинуть одну ногу вперед, перенести на нее вес тела, одна рука на бедре, другая опущена вдоль тела.



3. «Любопытный»

По улице шел мужчина и нес в руке спортивную сумку, из которой что-то выпирало. Мальчик заметил, и ему очень захотелось узнать, что лежало в сумке. Мужчина шел большими шагами и



замечал мальчика. А мальчик прямо-таки вился около прохожего: то с одной стороны подбежит к нему, то с другой и, вытягивая шею, заглядывает в полуоткрытую сумку. Вдруг мужчина остановился, положил сумку на землю, а сам зашел в телефонную будку. Мальчик присел на корточки около будки, слегка потянул за молнию и заглянул внутрь сумки. Там лежали всего-навсего две обыкновенные теннисные ракетки. Мальчик разочарованно махнул рукой, встал и не спеша пошел к своему дому.

4. Сосредоточенность

Командир сидит за столом и внимательно изучает карту. Он обдумывает план наступления на врага.

ВЫРАЗИТЕЛЬНЫЕ ДВИЖЕНИЯ: левая рука упирается локтем в стол и поддерживает голову, наклоненную влево; указательный палец правой руки двигается по воображаемой карте.

МИМИКА: слегка сощуренные глаза, нижняя губа закусена.





5. Раздумье

Мальчик собирал в лесу грибы и заблудился. Наконец он вышел на большую дорогу. Но в какую сторону идти? **ВЫРАЗИТЕЛЬНЫЕ ДВИЖЕНИЯ:** ребенок стоит, руки сложены на груди или одна рука на груди поддерживает другую руку, на которую опирается подбородок.

II. Этюды на выражение удивления

Удивление — очень кратковременная эмоция. Одна шестилетняя девочка как-то сказала: «Люди удивляются, когда бывает чудо». Действительно, причиной удивления должно быть что-то внезапное, неожиданное. Ситуации, которые вызывают удивление, затем

вызывают другие положительные или отрицательно окрашенные эмоции.

Эмоция удивления быстро наступает, и очень быстро проходит. Мимика, связанная с удивлением, очень ярка и легко воспроизводима (широко открытые глаза и рот). Этюды на выражение удивления поэтому доступны даже и младшим дошкольникам.



1. Удивление

Мальчик очень удивился: он увидел, как фокусник посадил в пустой чемодан кошку и закрыл его, а когда открыл, кошки там не было... Из чемодана выпрыгнула собака.

МИМИКА: рот раскрыт, брови и верхние веки приподняты.



2. «Круглые глаза»

Однажды первоклассник увидел в подъезде удивительную сценку и написал об этом рассказ: «Я шел из школы. Я зашел в подъезд и увидел, что бегают тряпка. Я поднял тряпку и увидел, что там котенок».

Взрослый предлагает детям показать, какие круглые глаза были у мальчика, когда он увидел живую тряпку.



3. «Вожатый удивился»

Взрослый читает отрывок из стихотворения С. Маршака «Человек рассеянный с улицы Бассейной»:

Однажды на трамвае
Он ехал на вокзал
И, двери открывая,
Вожатому сказал:
— Глубокоуважаемый
Вагоноуважатель!
Вагоноуважаемый
Глубокоуважатель!
Во что бы то ни стало
Мне надо выходить.
Нельзя у трамвала
Вокзал остановить?
Вожатый удивился
Трамвай остановился.
Вот какой рассеянный
С улицы Бассейной!



Затем выбирается ребенок на роль вагоновожатого. К нему со странной просьбой обращается человек рассеянный с улицы Бассейной.

ПОЗА: ребенок смотрит на говорящего, руки бес- сильно падают вниз или одна рука прикрывает рот, как бы с целью сдерживать восклицание.

МИМИКА. брови и верхние веки приподнимаются.

III. Этюды на выражение удовольствия радости

Выражение радости легко узнается: лицо расцветает улыбкой, уголки губ оттягиваются кверху, около глаз собираются морщинки. Радость выражается узнается с младенчества, она помогает ребенку у- танавливать контакт с другими людьми.

Радость невозможно вызвать волевым усилие- ном, ставя ребенка в определенные ситуации, мож- его легко зарядить чувством радости.

Использование выразительных движений создает у ребенка чувство удовольствия, радости. Ощущение радости в жизни появляется после преодоления чего-то, как результат событий и стечения обстоятельств, поэтому игры и этюды построены в основном на принципе противопоставления: страдание — удовольствие, борьба — радость победы и т. п. Детям можно предложить сыграть какую-нибудь роль, например, роль клоуна, чтобы оправдать слишком громкий смех и двигательную активность.

1. «Цветок»

Теплый луч упал на землю и согрел в ней семечко. Из семечка проклюнулся росток. Из ростка вырос прекрасный цветок. Нежится цветок на солнце, подставляет теплу и свету каждый свой лепесток, поворачивая свою голову вслед за солнцем.

ВЫРАЗИТЕЛЬНЫЕ ДВИЖЕНИЯ: сесть на корточки, голову и руки опустить; поднимается голова, распрямляется корпус, руки поднимаются в стороны — цветок расцвел; голова слегка откидывается назад, медленно поворачивается вслед за солнцем.

МИМИКА: глаза полузакрыты, улыбка, мышцы лица расслаблены.



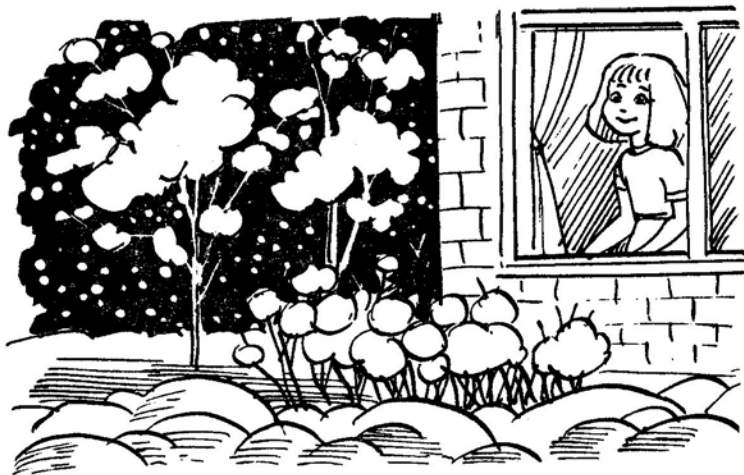
2. «Первый снег»

Много дней шел мелкий холодный дождь. Дул противный ветер. В саду было уныло и грязно. Мальчика не выпускали на улицу.

Вот и сегодня мальчик проснулся и подумал, что опять не пойдет гулять. Он подошел к окну и замер от приятного изумления. Все было покрыто белым-белым снегом.

Утром глянул я чуть свет:
Двор по-зимнему одет.
Рапахнул я настежь двери,
В сад гляжу, глазам не верю.
Эй! Смотрите, чудеса —
Опустились небеса!
Было облако над нами,
Оказалось под ногами.

(А. Гунули)



В саду стало чисто, просторно и красиво. Можно идти гулять. Скорее-скорее одеваться!

ВЫРАЗИТЕЛЬНЫЕ ДВИЖЕНИЯ: откинутая назад голова, приподнятые брови, на лице улыбка.

3. «Встреча с другом»

У мальчика был друг. Но вот настало лето, и им пришлось расстаться. Мальчик остался в городе, а его друг уехал с родителями на юг. Скучно в городе без друга. Прошел месяц. Однажды идет мальчик по улице и вдруг видит, как на остановке из троллейбуса выходит его товарищ. Как же обрадовались они друг другу!

ВЫРАЗИТЕЛЬНЫЕ ДВИЖЕНИЯ: объятия, улыбки.



4. «Битва»

Ребенок изображает Ивана-царевича, который сражается с трехглавым Змеем Горынычем и побеждает его. Рад и горд своей победой Иван-царевич.

ВЫРАЗИТЕЛЬНЫЕ ДВИЖЕНИЯ: у исполнителя роли Змея Горыныча голова и кисти рук — это головы Змея. Они качаются, делают выпады в сторону Ивана-царевича, никнут по очереди (срубленные), поднимаются (вырастают новые). Иван-царевич с видимыми усилием машет воображаемым мечом.



ПОЗА И МИМИКА ПОВЕДИТЕЛЯ: плечи развернуты, ноги слегка расставлены, голова откинута, брови приподняты, губы тронуты улыбкой.

5. «Два клоуна»

Два веселых клоуна жонглируют воображаемыми цветными кольцами, не замечая друг друга. Вдруг они сталкиваются спинами и падают. Им так смешно, что они, сидя на полу, громко хохочут. Немного успокоившись, клоуны помогают друг другу встать, собирают кольца и снова весело жонглируют. Но теперь они бросают кольца друг другу.

ВЫРАЗИТЕЛЬНЫЕ ДВИЖЕНИЯ: голова откинута, рот широко раскрыт, губы растянуты улыбкой, брови приподняты, глаза слегка прищурены.



6. «Чунга-чанга»

Путешественник пристал на своем корабле к острову, где все радостны и беззаботны. Едва он сошел на берег, как его окружили жители чудесного острова — маленькие чернокожие дети. И на мальчиках, и на девочках были надеты одинаковые пестрые юбочки, на руках и ногах у них звенели браслеты с колокольчиками, в ушах у всех были круглые серьги, на шее бусы, а в волосах красивые перья.

С веселой улыбкой они пританцовывают под музыку В. Шаинского «Чунга-Чанга» вокруг путешественника и напевают:

Чудо-остров, чудо-остров,
Жить на нем легко и просто,
Жить на нем легко и просто,
Чунга-Чанга!



7. Хорошее настроение

Мама послала сына в магазин: «Купи печенье и конфеты, — сказала она. — Мы попьем с тобой чаю и пойдем в зоопарк». Мальчик взял у мамы деньги, сумку и вприпрыжку побежал в магазин. У него было очень хорошее настроение.

ВЫРАЗИТЕЛЬНЫЕ ДВИЖЕНИЯ: походка — быстрый шаг, иногда переходящий на подскоки, улыбка.

IV. Этюды на выражение страдания и печали

Отрицательные эмоциональные реакции проявляются уже в первые дни жизни новорожденного. Ребенок сообщает о них окружающим криком, гримасой недовольствия.

Произвольно изображать грустное настроение ребенок способен с 4 лет. Этюды на выражение этих эмоций способствуют осознанию своего собственного состояния, а также пониманию и сочувствию печали других.

1. «Северный полюс»

У девочки Жени был волшебный цветик-семицветик. Захотела она попасть на Северный полюс. Достала Женя свой заветный цветик-семицветик, оторвала один лепесток, подбросила его вверх и сказала:

Лети, лети, лепесток,
Через запад на восток,
Через север, через юг,
Возвращайся, сделав круг.
Лишь коснешься ты земли —
Быть по-моему вели.

Вели, чтобы я была на Северном полюсе!



И Женя тут же, как была в летнем платьице, с голыми ногами, одна-одинешенька оказалась на Северном полюсе, а мороз там сто градусов!

(В. Каверин)

ВЫРАЗИТЕЛЬНЫЕ ДВИЖЕНИЯ: колени сомкнуты так, что одно колено прикрывает другое, руки около рта, дышит на пальцы.

2. «Ой-ой, живот болит!»

Два медвежонка Тим и Том съели вкусные, но немытые яблоки. У них разболелись животы. Медвежата жалуются:

Ой, ой, живот болит!
Ой, ой, меня тошнит!
Ой, мы яблок не хотим!
Мы хвораем, Том и Тим.



ВЫРАЗИТЕЛЬНЫЕ ДВИЖЕНИЯ: брови приподняты и сдвинуты, глаза прищурены, туловище согнуто, живот втянут, руки прижаты к животу.

3. «Я так устал»

Маленький гномик несет на спине большую еловую шишку. Вот он остановился, положил шишку у своих ног и говорит: «Я так устал, я очень устал...»

ВЫРАЗИТЕЛЬНЫЕ ДВИЖЕНИЯ: стоит, руки висят вдоль тела, плечи опущены.

4. «Остров плакс»

Путешественник попал на волшебный остров, где живут одни плаксы. Он старается утешить то одного, то другого, но все дети-плаксы отталкивают его и продолжают реветь.

МИМИКА: брови приподняты и сдвинуты, рот полуоткрыт.



5. Золушка

Девочка изображает Золушку, которая при домой печальной: она потеряла туфельку.

ВЫРАЗИТЕЛЬНЫЕ ДВИЖЕНИЯ: поникшая голова, наведенные брови, опущенные уголки губ, замедлен походка.



V. Этюды на выражение отвращения и презрения

Сначала чувство отвращения связано у ребенка только с приемом пищи. Чувствовать отвращение по отношению к себе он может ощущать примерно с пяти лет. Понимание, что к тебе испытывают отвращение, ведет к страданию или агрессии. Отвращение к самому себе понижает чувство достоинства и собственной ценности, ведет к депрессии.

Этюды на выражение этой эмоции направлены на то, чтобы смягчить ее.

1. «Соленый чай»

Бабушка потеряла очки и поэтому не заметила, что насыпала в сахарницу вместо сахара мелкую соль.

Внук захотел пить. Он налил себе в чашку чай, не глядя, положил в него две ложки сахарного песка, помешал и сделал первый глоток. До чего же противно стало у него во рту!



ВЫРАЗИТЕЛЬНЫЕ ДВИЖЕНИЯ: голова наклонена назад, брови нахмурены, глаза сощурены, верхняя губа подтягивается к носу, нос сморщен — ребенок выглядит так, словно он подавился.

2. «Грязь»

Мальчик обул новые ботинки и пошел в гости к своему другу. Ему надо было перейти дорогу, где шли ремонтные работы и было все раскопано. Недавно шел дождь, и на дороге было грязно и скользко. Мальчик шел осторожно, стараясь не пачкать ботинки.

ВЫРАЗИТЕЛЬНЫЕ ДВИЖЕНИЯ: походка должна производить впечатление, что ребенок идет по грязи, ступая на кончики пальцев, как бы нехотя, и делая вид, что он выбирает более чистое место.

3. «Гадкий утенок»

Дети вспоминают сказку Г. Х. Андерсена «Гадкий утенок», затем разыгрывают эпизод на птичьем дворе. В нем птицы и человек демонстрируют свое презрительное и брезгливое отношение к утенку который не был похож на других утят. Они считали его безобразным и гадким.

«Все гнали бедного утенка, даже братья и сестры Серdito говорили ему: "Хоть бы кошка утащил тебя, несносный урод!" А мать прибавляла: "Глаз бы на тебя не глядели!" Утки щипали его, куры клевали, а девушка, которая давала птицам корм толкала ногой».

Утенок не выдержал пре-небрежительного и враждебного отношения к себе. Он убежал через изгородь с птичьего двора.

ВЫРАЗИТЕЛЬНЫЕ ДВИЖЕНИЯ: отвращение — голова откинута назад, брови нахмурены, глаза прищурены, ноздри раздуты, нос сморщен, углы губ опущены или, наоборот, верхняя губа подтянута вверх. Униженность — голова опущена вниз, плечи сведены вперед.



VII. Этюды на выражение страха

Часто дети, не отделяя вымысел от реальности, начинают бояться персонажей из сказок, особенно Змея Горыныча, Бабу-Ягу, Кощея Бессмертного и т. п.

С 6—7 лет дети могут бояться несчастий с близкими, пожаров, катастроф. Эти страхи обычно — возрастные явления, но они могут привести к агрессивности, нервозности, ухудшению сна, аппетита.

Возможно «заражение» страхами, когда, например, ребенок начинает бояться темноты, если ее боятся дети вокруг него (например, в группе детского сада)

Этюды на выражение страха способствуют повышению устойчивости к нему, а использование вместе с ними других методических приемов (например, рисование страхов, проигрывание ролей тех персонажей, которых ребенок боится, «превращение» этих персонажей в ходе игры в добрых и т. п.) может способствовать и полному исчезновению устойчивых страхов.

1. Страх

Мальчик боится быть один. Он неподвижно сидит на стуле и со страхом смотрит на дверь... Вдруг другой комнате кто-то притаился, что тогда?

ВЫРАЗИТЕЛЬНЫЕ ДВИЖЕНИЯ: голова откинута назад и втянута в плечи.

МИМИКА: брови идут вверх, глаза расширены, раскрыты, как для восклицания.



2. Момент отчаяния

Ребенок приехал с родителями в чужой город. На вокзале он отстал от них. Мальчик вышел на привокзальную площадь, он в смятении, не знает, что делать.

ВЫРАЗИТЕЛЬНЫЕ ДВИЖЕНИЯ: голова наклонена вперед и втянута в плечи, плечи приподняты, брови идут вверх и сдвигаются, губы раскрыты так, что виден верхний ряд зубов, одна рука с силой сжимает другую.

3. «Ночные звуки»

Утенок убежал с птичьего двора. Ночь застает его в лесу. К тому же испортилась погода. Пошел дождь, поднялся ветер. Деревья громко скрипели и гнули ветви под напором ветра почти до земли, а утенку казалось, что его хватают большие темные и мокрые лапы. Перекликались филины, а утенок думал, что это кто-то кричит от боли. Долго метался утенок по лесу, пока нашел себе местечко, где можно было спрятаться.

В комнате приглушается свет, все дети, кроме ребенка-утенка, изображают деревья, коряги и пеньки, они принимают угрожающие позы и издают громкие, пугающие звуки: завывают, ухают и т. п. Утенок прячется в маленькой пещерке (под столом). Он сжимается в комочек и дрожит.

Когда перестает звучать музыка, включают свет.





Формулы, введенные в данной программе, можно использовать и вне занятий. При возбуждении или волнении напомните ребенку знакомые слова: «Мы спокойны всегда!», «Дышится легко...» Если он капризничает, можно отвлечь: «Успокойся, расслабься...», или спокойно, но твердо напомнить: «...рот приоткрывается, все в нем расслабляется, и послушный наш язык быть расслабленным привык». В конкретных обстоятельствах могут использоваться различные формулы.

Тренинг проходит в два этапа: мышечное расслабление по контрасту с напряжением и мышечное расслабление по представлению. Упражнения разделены на группы на основании тех мышц, расслаблению которых они способствуют. При проведении упражнений мы рекомендуем вам использовать спокойную, медленную музыку. И не забывайте, что уже разученные упражнения хорошо бы периодически повторять.

3. «Лягушки»

Губы вытягиваются, как при произношении звука «и», а затем возвращаются на место.

Тянем губы прямо к ушкам!
Вот понравится лягушкам!
Потяну — перетяну
И нисколько не устану!
Губы не напряжены
И расслаблены.



4. «Орешек»

Представьте, что вы разгрызаете твердый орешек. Крепко сожмите зубы. Челюсти напряглись, стали, как каменные. Это неприятно. Разожмите челюсти — легко стало, рот приоткрылся, все в нем расслаблено.

Зубы крепче мы сожмем,
А потом их разожмем,
Губы чуть приоткрываются,
Все чудесно расслабляется.



5. «Волшебный сон»

Ребенок находится в позе покоя. Взрослый дает ему следующую установку: сейчас, когда я буду читать стихи, ты закроешь глаза. Начинается игра «Волшебный сон». Ты не заснешь по-настоящему, будешь все слышать, но не будешь двигаться и открывать глаза, пока не «проснешься». Внимательно слушай и повторяй про себя мои слова. Шептать не надо. Спокойно отдыхай, закрыв глаза. «Волшебный сон» закончится, когда я скажу: «Открыть глаза». Внимание: наступает «волшебный сон».

Реснички опускаются...

Глазки закрываются...

Мы спокойно отдыхаем (2 раза),

Сном волшебным засыпаем.

Дышится легко, ровно, глубоко.

Наши руки отдыхают...

Ноги тоже отдыхают

Отдыхают засыпают (2 раза)

Шея не напряжена

И расслаблена...

Губы чуть приоткрываются,

Все чудесно расслабляется (2 раза).

Дышится легко... ровно... глубоко...



Длительная пауза,

Мы спокойно отдыхали,
Сном волшебным засыпали.
Хорошо нам отдыхать!
Но пора уже вставать!
Крепче кулачки сжимаем,
Их повыше поднимаем.
Потянуться! Улыбнуться!
Всем открыть глаза и встать.

Стихотворная формула читается медленно, тихим голосом, с длительными паузами. Желательно использовать спокойную, расслабляющую музыку. Это упражнение можно проводить перед дневным или ночным сном ребенка, для снятия накопившейся усталости и напряжения.

VII. Упражнения на расслабление мышц речевого аппарата (губ, челюстей, языка)

1. «Сердитый язык»

Язык упирается в верхние губы, затем опускается. Он старается вытолкнуть зубы наружу, потом расслабляется, как будто спит.

С языком случилось что-то:
Он толкает зубы!
Будто хочет их за что-то
Вытолкнуть за губы!
Он на место возвращается
И чудесно расслабляется.



2. «Горошина»

Язык прижимается к щеке и надавливает на нее, как будто за щекой спрятана горошина. Языку неудобно быть в таком положении, и мы возвращаем его на место. Он расслабился, отдыхает.

3. «Горка»

Удерживая кончик языка за нижними зубами, выгнуть его горкой. Неприятно так долго держать язык.

Спинка языка у нас
Станет горочкой сейчас!
Я растаять ей велю —
Напряженья не люблю.
Язык на место возвращается
И чудесно расслабляется.



4. «Волшебный сон»

Постепенно в описанный выше «Волшебный сон» можно вводить новые стихотворные формулы:

Наши руки отдыхают...
Ноги тоже отдыхают...
Отдыхают... Засыпают... (2 раза)
Напряженье улетело...
И расслаблено все тело, (2 раза)
Губы не напряжены,
Приоткрыты и теплы, (2 раза)
И послушный наш язык
Быть расслабленным привык. (2 раза)
Дышится легко... ровно... глубоко...

Мы постоянно сравниваем себя с другими людьми и на основе этого сравнения вырабатываем мнение о себе, о своих возможностях и способностях, чертах своего характера и человеческих качествах. Так постепенно складывается наша самооценка. Но зачастую родители забывают, что процесс этот начинается уже в самом раннем возрасте. Кому из нас не приходилось слышать подобные реплики: «Ну вот, посмотри, как сделал Петя. А что опять у тебя получилось?!» Или: «Ты уже такой большой, а завязывать шнурки (есть кашу, читать буквы и т. п.) так и не научился!» Много, много подобных высказываний можно услышать от родителей, которые не задумываются над тем, что именно из их оценок и складывается, в первую очередь, мнение ребенка о самом себе. Именно в семье ребенок впервые узнает, любят ли его, принимают ли таким, каков он есть, сопутствует ли ему успех или неудача. В дошкольном возрасте у нашего ребенка складывается ощущение благополучия — неблагополучия, которое в некоторой степени может помочь нам предположить, кем он станет в будущем: «лягушкой» или «принцем». «Принц» (победитель) — это человек, преуспевающий в любом деле, которое он выполняет. «Лягушка» (неудачник) — тот, кто считает себя не в силах осуществить намеченное.

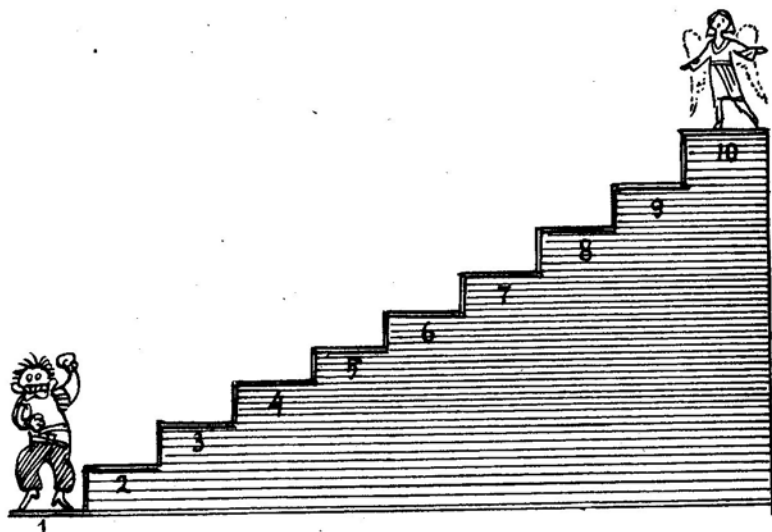
Наша самооценка может быть слишком высокой или слишком низкой, а может находиться на среднем уровне. Важно, чтобы то, как оценивает себя ребенок, совпадало с его реальными возмож-



ностями. Хотите проверить, какая самооценка у вашего ребенка? Это можно очень легко сделать с помощью нашего теста.

Давайте нарисуем на листе бумаги небольшую лестницу всего из 10 ступенек. Вот такую:

Теперь эту лесенку надо показать ребенку. На самой нижней ее ступенечке стоят самые плохие (злые, завистливые и т. п.) мальчики и девочки, которые живут в нашем городе (ходят в наш детский сад и т. п.), на второй ступенечке — чуть-чуть получше, на третьей — еще чуть-чуть получше и т. д., а вот на верхней ступеньке стоят самые хорошие (добрые, умные) мальчики и девочки. Важно, чтобы ребенок понял, на какой ступеньке стоят какие дети, поэтому можно переспросить его об этом. А теперь давайте спросим нашего ребенка, на какой



ступеньке стоял бы он сам. Пусть нарисует себя на этой ступенечке. Вот мы и выполнили это задание, а теперь попробуем разобраться, что же у нас получилось.

Психологи считают, что если ребенок ставит себя на первую, вторую или третью ступень, то он обладает заниженной самооценкой, если на четвертую, пятую, шестую или седьмую, то средней (адекватной), а если на восьмую, девятую или десятую, то мы должны считать, что самооценка нашего ребенка слишком высока.

Давайте посмотрим, как это проявляется в поведении. Активность, находчивость, бодрость, чувство юмора, общительность, желание идти на контакт — вот те качества, которые свойственны детям с адекватной самооценкой. Они охотно участвуют в играх, не обижаются, если оказались проигравшими и не дразнят других в случае выигрыша. Пассивность, мнительность, повышенная ранимость, обидчивость часто свойственны детям с заниженной самооценкой. Они не хотят участвовать в играх, потому что боятся оказаться хуже других, а если участвуют в них, то часто обижаются и уходят. Иногда дети, которым

дается негативная оценка в семье, стремятся компенсировать это в общении с другими детьми. Они хотят всегда и везде быть первыми и принимают близко к сердцу, если это не удается.

При завышенной самооценке дети во всем стремятся быть лучше других. Часто от такого ребенка можно услышать: «Я самый лучший (сильный, красивый). Вы все должны слушать меня». Такой ребенок порой бывает агрессивным по отношению к другим, которые тоже хотят быть лидерами детской группы.

Это, конечно, очень краткие описания наших «лягушек» и «принцев». Но, может быть, кто-то из вас, дорогие родители, уже узнал в них своего ребенка?

А теперь несколько советов родителям, заинтересованным в формировании адекватной самооценки.

— Не оберегайте своего ребенка от повседневных дел, не стремитесь решать за него все проблемы, но и не перегружайте его тем, что ему непосильно. Пусть ребенок выполняет доступные ему задания и получает удовлетворение от сделанного.

— Не перехваляйте ребенка, но и не забывайте поощрять его, когда он этого заслуживает. Помните, что похвала так же, как и наказание, должна быть соизмерима с поступком.

— Поощряйте в ребенке инициативу. Пусть он будет лидером всех начинаний, но также покажите, что другие могут быть в чем-то лучше его.

— Не забывайте поощрять и других в присутствии ребенка. Подчеркните достоинства другого и покажите, что ваш ребенок может также достичь этого.

— Показывайте своим примером адекватность отношении к успехам и неудачам. Оценивайте в слух свои возможности и результаты дела.

— Не сравнивайте ребенка с другими детьми. Сравните его с самим собой (тем, каким он был вчера и, возможно, будет завтра).

«Что же нам делать, если самооценка нашего ребенка неадекватна?» — часто возникает вопрос. Полезно знать, что уровень самооценки не устанавливается раз и навсегда. Он может изменяться, особенно в дошкольном возрасте. Каждое наше обращение к ребенку; каждая оценка его деятельности, отношение к его успехам и неудачам — все это оказывает влияние на отношение ребенка к себе. Мы рекомендуем вам выполнить с вашим сыном или дочерью ряд упражнений, которые помогут ему или ей лучше осознать себя и сформировать положительное отношение к самому себе. Некоторые из этих игр родители могут провести отдельно со своим ребенком, для других необходимо несколько детей, т. е. их можно организовать во время детских праздников, совместных прогулок и т. п., эти игры также могут оказаться полезными для воспитателей детских садов и для психологов, ведущих коррекционную работу с детьми.

1. Игра «Имя»

Можно предложить ребенку придумать себе имя, которое бы он хотел иметь, или оставить свое. Спросите ребенка, почему ему не нравится или нравится свое имя, почему бы он хотел, чтобы его называли по-другому.

Эта игра может дать вам дополнительную информацию о самооценке ребенка. Ведь часто отказ от своего имени означает, что ребенок недоволен собой или хочет быть лучше (в своем сознании), чем он есть сейчас.

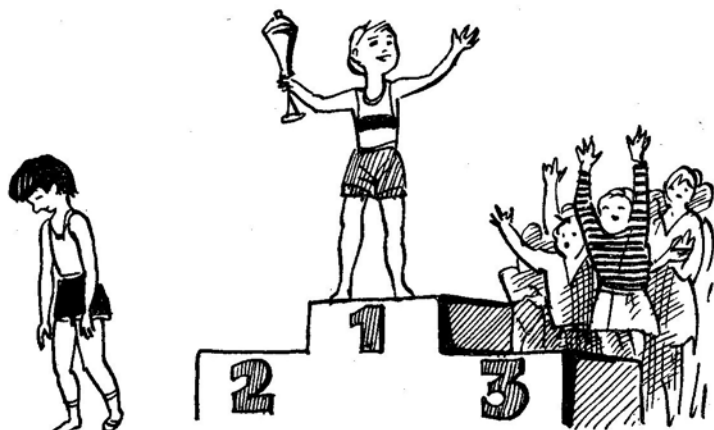
2. Проигрывание ситуаций

Ребенку предлагается ситуация, в которой он должен изобразить самого себя. Ситуации могут быть самыми разнообразными. Родители и воспитатели могут придумать их сами, а могут взять реальные ситуации из жизни ребенка. Прочие роли при разыгрывании ситуации выполняет один из

родителей или другие дети. Иногда после разыгрывания бывает полезно для играющего ребенка поменяться ролями с партнером и «оказаться на месте» того, с кем он общался.

Примеры ситуаций:

- Ты участвовал в соревновании и занял первое место, а твой друг был почти последним. Он очень расстроился. Помоги ему успокоиться.
- Твой друг попросил у тебя поиграть твою любимую игрушку, а отдал ее сломанной.



- Мама принесла три апельсина: тебе и твоему брату (сестре). Как ты поделишь эти апельсины? Почему?
- Ребята из вашей группы играют в интересную игру. А ты опоздал в детский сад, и игра уже началась. Попроси, чтобы ребята и тебя приняли в игру. Что ты будешь делать, если они не захотят принять тебя?



Эта игра поможет вашему ребенку освоить эффективные способы поведения и использовать их в реальной жизни.

3. «Жмурки»

Водящему завязывают глаза. Кто-то из группы крутит его на месте, чтобы затруднить ориентацию. При этом можно произносить скороговорку типа:

— На чем стоишь?

— На мосту.

— Что ешь?

— Колбасу.

— Что пьешь?

— Квас.

— Ищи мышей, а не нас!

После этого дети разбегаются. «Жмурка» должна ходить по комнате и ловить их. Участники игры бегают, дразнят «жмурку», трогают ее, чтобы отвлечь и т. д. «Жмурка» должна поймать кого-либо из детей и на ощупь отгадать, кто это. Важно, чтобы в этой игре осуществлялась постоянная смена ролей.

«Жмурки с колокольчиками»

Правила игры, в основном, остаются такими же. В руках у детей колокольчики. «Жмурка» должна поймать детей, ориентируясь на звук их колокольчиков. Различные варианты игры «Жмурки» помогут вашему ребенку почувствовать себя в роли лидера, что поможет, в случае успеха, значительно воздействовать на его самооценку.

«Жмурки с голосом»

Пойманного ребенка водящий должен узнать по голосу.

4. «Я и другие»

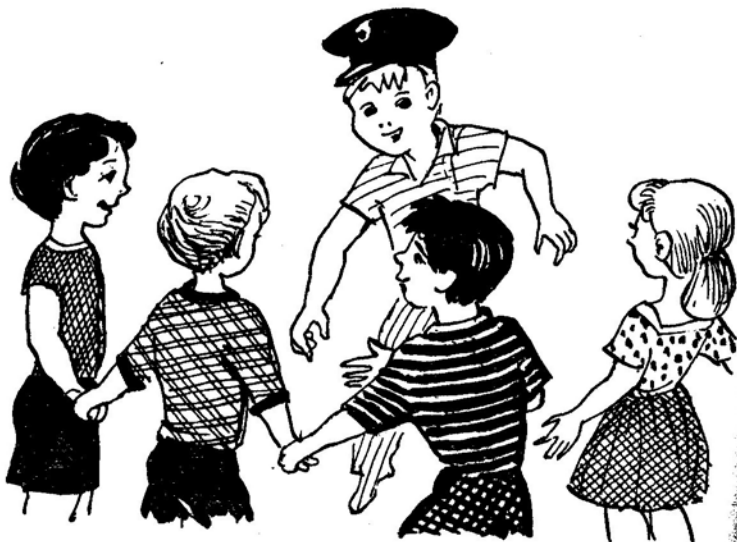
Ребенку предлагается рассказать о своем друге, маме, папе, бабушке, дедушке и т. п. Важно, чтобы ребенок мог высказать свое мнение, подчеркнуть положительные черты другого. Можно попросить ребенка рассказать и о себе, также выделяя отрица-

тельные и положительные качества, акцентируя внимание на последних.

Часто ребенок с неадекватной самооценкой выполняет в играх лишь подчиненные роли. Две следующие игры помогут вам исправить ситуацию, поскольку возможность почувствовать себя в роли лидера дает ребенку большую уверенность в своих силах.

5. «Пошли письмо»

Играющие дети стоят в кругу, крепко держась за руки. Водящий — почтальон — в центре круга. Он говорит: «Я посылаю письмо от Сережи к Лене». Сережа начинает передавать «письмо». Он пожимает руку своему соседу справа или слева, тот пожимает руку следующему и так дальше по кругу, пока «письмо» не дойдет до Лены. Цель почтальона «перехватить» письмо: т. е. увидеть, у кого из детей оно сейчас находится. Ребенок водит до тех пор, пока «письмо» не будет «перехвачено». Желательно, чтобы каждый ребенок побывал в роли почтальона.



6. «Сорви шапку»

В игру играют два игрока, примерно одного роста. Левая рука у каждого из них привязана к туловищу, а правая свободна. На головах детей шапки (шуточные или настоящие). Задача играющих проста и непроста — снять шапку со своего противника и не позволить снять свою.

7. «Зеркало»

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

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

Эта игра, на наш взгляд, будет очень полезна для пассивных, неуверенных в себе детей. Она помогает ребенку открыться, почувствовать себя более свободно, раскованно, а также увидеть себя как бы со стороны.



8. Игра «У нас все можно»

Эту игру можно провести с ребенком в выходной день или во время каникул, когда ваш ребенок целый день проводит с вами. Суть этой игры заключается в том, чтобы разрешить ребенку делать все, что он захочет, конечно, за исключением того, что может быть для него небезопасным. Пусть играет во что хочет, разрешите ему бегать и прыгать. Конечно, может быть, после этого окажется разбитой ваша любимая ваза или сломана какая-нибудь игрушка. Не надо ругать его за это. Наберитесь терпения и будьте спокойны. В конце дня попробуйте сесть вместе с ребенком и обсудить с ним все, что произошло за день. Вспомните каждый момент прошедшего дня. Обсудите, хороши ли были поступки ребенка, насколько они соответствовали ситуации: может быть, в тот момент, когда с боевым кличем шла война с индейцами другого племени, отдыхала старенькая бабушка, или папа разговаривал по телефону когда сыну очень хотелось поиграть с ним в конструктор. Пусть ребенок сам попробует вспомнить ситуации, когда он своим поведением в чем-то мешал другим. Попробуйте придумать с ним вместе другие выходы из этих ситуаций, которые устраивали бы и ребенка, и вас. Может быть, такая игра поможет лучше понять ребенку, что, кроме него, у взрослых есть другие дела и интересы, чем традиционные «Отстань!» и «Не мешай!»

Эта игра, на наш взгляд, будет полезна для детей как с заниженной, так и с завышенной самооценкой. Неуверенные в себе, робкие дети смогут почувствовать, что они могут быть активными, могут добиваться успеха и не бояться каких-либо оценок со стороны взрослого или других детей. Эгоистичные, не видящие никого вокруг себя, возможно, поймут, что на этой земле есть и другие люди.

Эта игра может оказаться трудной для вас, дорогие родители, но наберитесь терпения: для наших «лягушек» и «принцев» она может оказаться одной из самых полезных.

9. «Передача чувств»

Часто детям бывает трудно понять, какое чувство испытывают другие по отношению к их поступкам. Для этого мы предлагаем следующее упражнение, которое лучше проводить в два этапа.

На первом этапе, когда вы недовольны ребенком, похлопывайте его тихонько по плечу, объясняя причины своего недовольства. Когда вы хвалите своего малыша или поощряете его за какой-либо поступок, поглаживайте его по спине. (Надо отметить, что вместо поглаживания или похлопывания родители могут использовать и другие движения, которые им нравятся.)

Через несколько дней можно начинать второй этап этого упражнения. Теперь мы не будем говорить ребенку о своих чувствах, а будем лишь поглаживать или похлопывать его. Пусть он сам попробует догадаться, что вы чувствуете в данный момент, и объяснить причину этого. Наверное, ребенку будет трудно сразу сделать это, поэтому можно помочь ему.

Упражнение также направлено на то, чтобы помочь ребенку осознать чувства и желания других людей, которые находятся вокруг него.

10. «Прятки»

Эту игру можно использовать как в обычном ее варианте, так и в измененном.

В предлагаемом нами варианте в игре должны участвовать хотя бы трое игроков. В комнате должна сохраняться полная тишина. Игрокам завязывают глаза. Каждый из них должен поймать одного из играющих, но убежать от другого. Участники прислушиваются к шагам, дыханию друг друга и, когда считают нужным, называют игрока по имени и спрашивают: «Где ты?» Игрок, которого спрашивают, должен ответить: «Я здесь!» Первый, кому удалось поймать соперника, — победитель.

11. «Чей шар больше?»

Эта игра очень проста. Участники получают воздушные шарики и начинают надувать их. Тот, у кого шар лопнет, выбывает из игры. Побеждает тот, кто надует самый большой по объему шарик.

Эта игра хороша тем, что она ставит всех играющих в одинаковые условия, здесь мало что зависит от умений и способностей. Победителем может стать каждый. Почувствовать победу, вкусить успех — очень важно для ребенка, самооценка которого несколько снижена.

Если у нескольких участников шары примерно одинаковы, им можно предложить одной рукой кинуть шарик как можно дальше. Сделать это не так просто, как кажется на первый взгляд!

12. «Путанка»

Игра для группы детей. Выбирается водящий, который выходит из комнаты. Остальные дети берутся за руки и становятся в круг. Не разжимая рук, они начинают запутываться, кто как может. Когда образовалась путанка, водящий заходит в комнату и пытается распутать то, что получилось, также не разжимая рук.

Эта игра поможет детям почувствовать свою принадлежность к группе, понять, как неприятно быть вне ее.

В играх с детьми полезно использовать разыгрывание определенного сюжета. Важно, чтобы каждый ребенок побыл в одной из главных ролей (если игра идет в группе). Пусть он попробует преодолеть свое смущение и стать «почтальоном», «учителем» или «продавцом». Такие игры также помогают ребенку узнать много нового, расширить свой кругозор и познакомиться с различными профессиями.

13. «Почта»

Для этой игры можно использовать рисунки, аппликации, поделки, выполненные ребенком и упа-

кованные в бандероли, а также журналы, конверты и т. п. На грудь каждого играющего прикрепляется кружочек с цифрой, обозначающей его адрес. Перед игрой можно поотгадывать с ребенком загадки, связанные с почтой. Например:

Что путешествует по всему свету,
оставаясь в одном и том же углу?

(Марка)

Синий домик у ворот.
Угадай, кто в нем живет.
Дверца узкая под крышей —
не для белки, не для мыши,
не для вешнего жилья —
говорливого скворца.
В эту дверь влетают вести,
полчаса проводят вместе.
Вести долго не гостят —
во все стороны летят.

(Почтовый ящик)

Может быть, ребенок сам придумает несколько загадок.

Затем каждый участник игры решает, кому он хочет отправить письмо или бандероль, и ставит на них соответствующий номер-адрес. Если вы заметите, что кому-нибудь из детей никто ничего не послал, пошлите ему сами — пусть никто не чувствует себя обиженным и одиноким. После этого вся почта отдается заранее выбранному почтальону, который доставляет ее адресатам.

Эту игру можно провести, когда у вас дома гости. В нее с удовольствием будут играть и взрослые, и дети.

14. «Магазин»

В качестве товаров могут использоваться игрушки ребенка, мелкие сувениры, конфеты. Для этой игры мы рекомендуем сделать вместе с ребенком из бумаги деньги и написать ценники для каждого товара.

Важным условием игры является вежливое обращение между продавцами и покупателями. Таким образом, эта игра полезна для того, чтобы ребенок усвоил правила поведения в магазине.

Возможен другой вариант игры. Магазин без продавца. Дети выбирают товары самостоятельно, но кассир пропускает их при условии, что они скажут, что из этого можно приготовить, или как растут эти овощи и фрукты. Если ответ не понравился кассиру, он не пропускает покупателя, который в этом случае советуется с другими участниками игры и более подробно отвечает на вопрос. Дети могут объединяться в небольшие группы для совместных покупок.

Возможен и еще один вариант. Продавец или кассир оценивает ответ (в этом случае в роли продавца обязательно должен быть ребенок) и сравнивает оценку за ответ со стоимостью выбранной покупки; продает ее или требует «доплатить», т. е. улучшить ответ.

Агрессивный ребенок

Часто приходится слышать от огорченных родителей: «Такой хороший был мальчик, а сейчас драчун! В детском саду только его и ругают!»

К сожалению, нередко эти жалобы вполне обоснованы. Такие превращения из «хорошего, доброго мальчика» в драчуна и задиру встречаются достаточно часто. В каждой группе детского сада наверняка есть несколько таких детей.

Вспышки ярости с элементами агрессивного поведения впервые наблюдаются тогда, когда желание ребенка по какой-то причине не выполняется. Препятствием к выполнению желания обычно служит запрет или ограничения со стороны взрослого. Ребенок хочет получить куклу или конфету, спрыгнуть со шкафа, потрогать хрустальную вазу, бросить в угол бабушкины очки — разнообразие таких желаний не имеет границ. Только малая часть их может быть осуществлена без неприятных последствий для самого ребенка или для взрослых. Во всех остальных случаях приходится ограничивать требования ребенка. И вот появляется реальная возможность для возникновения конфликта между ним и взрослым. Как правильно вести себя в этой ситуации? Давайте попробуем перевести активность ребенка в другое русло. Предложите ему какую-нибудь игру или отвлечите его внимание от предмета желания, и вы сами убедитесь, что избежать такого конфликта не только можно, но и необходимо.

Нередко встречаются такие ситуации, когда агрессивность ребенка является частью протеста против действий взрослых, принуждающих его к чему-либо.

5. «Карикатура»

В группе выбирается один ребенок. Дети обсуждают, какие качества личности они ценят в этом ребенке, а какие им не нравятся. Затем группе предлагается нарисовать этого ребенка в шутовском виде. После рисования можно выбрать самый лучший рисунок. На следующем занятии «предметом» обсуждения может стать другой ребенок. Игра помогает осознать свои личностные качества, дает возможность «посмотреть на себя со стороны».



6. «Лепим сказку»

Детям предлагается всем вместе слепить какую-нибудь сказку. При подборе сказки важно учесть, что в ней должно быть достаточно много героев, чтобы каждый ребенок мог лепить одного из них. Перед игрой дети обсуждают фрагмент, который они собираются изобразить, и соотносят друг с другом свои замыслы. Для реализации этого упражнения хорошо подходит сказка «Три медведя».

Работа с пластилином дает возможность сместить «энергию кулака». Разминая пластилин, ребенок направляет на него свою энергию, расслабляет руки, что позволяет косвенным образом реализовать агрессивные чувства. Кроме того, игра развивает и закрепляет навыки совместной деятельности.



7. «Клеевой дождик»

Дети встают друг за другом и держатся за плечи впереди стоящего. В таком положении они преодолевают различные препятствия.

1. Подняться и сойти со стула.
2. Проползти под столами.
3. Обогнуть «широкое озеро».
4. Пробраться через «дремучий лес».
5. Прятаться от «диких животных».

На протяжении всего упражнения дети не должны отцепляться от своего партнера.

Упражнение способствует развитию сплоченности группы.



8. «Строители»

Каждому ребенку предлагается построить себе дом и рассказать о нем другим детям. Для строительства дома можно использовать все предметы, находящиеся в игровой комнате: маленький стол, стулья, мячи, кегли и т. д. Каждому строителю задаются вопросы:

- Удобно ли тебе будет жить в этом доме?
- Где тыставишь приехавших к тебе гостей?
- Кто будет жить в этом доме кроме тебя?

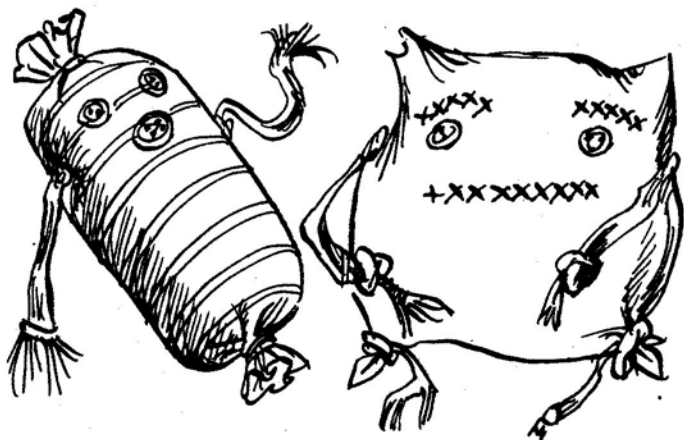
Можно спросить детей группы, подходит ли домик его строителю. После беседы возможна перестройка дома с помощью других детей. Игра сближает детей в группе, способствует эмоциональному и моторному самовыражению.



9. Кукла «Бобо»

Вы, наверное, замечали, что агрессия у ребенка постепенно накапливается, и, когда ему удастся выплеснуть ее, он снова становится спокойным и уравновешенным. Значит, если дать ребенку возможность выместить агрессию на какой-либо объект, часть проблем, связанных с его поведением, будет решена. Для этой цели используется специальная кукла «Бобо». Эта кукла не продается, но вы можете очень легко сделать ее сами, например, из подушки: пришейте к старой подушке руки и ноги, сделанные из ткани, сделайте «лицо» — и кукла готова. Можно сделать ее более плотной. Для этого сшейте чехол продолговатой формы, также прикрепите к нему «ручки», «ножки» и «лицо», набейте плотно ватой или песком и зашейте. Такую куклу ребенок может спокойно бить и пинать, вымещая на ней накопившиеся за день негативные чувства. Безболезненно выразив свою агрессию, ребенок становится более спокоен в повседневной жизни.

Иногда и взрослому хочется пнуть такую куклу. Не стесняйтесь, сделайте это и вы сами увидите, насколько быстро проходят негативные, агрессивные чувства.



10. «Связующая нить»

Дети сидят, по кругу передавая друг другу клубок ниток так, чтобы все, кто уже держали клубок, взяли за нить. Передача клубка сопровождается высказываниями о том, что они сейчас чувствуют, что хотят для себя и что могут пожелать другим. Начинает взрослый, показывая тем самым пример. Затем он обращается к детям, спрашивая, хотят ли они что-нибудь сказать. Когда клубок вернется к ведущему, дети натягивают нить и закрывают глаза, представляя по просьбе ведущего, что они составляют одно целое, что каждый из них важен и значим в этом целом.

Это упражнение формирует чувство близости с другими людьми, способствует принятию детьми друг друга, формирует чувства ценности других и самооценности.



11. Разыгрывание ситуаций

Вы уже, наверное, привыкли, что почти каждый раздел этой книги мы заканчиваем игрой «Разыгрывание ситуаций», и уже хорошо знаете приемы, которые используются в этой игре («зеркало», «обмен ролями» и т. п.). Поэтому сейчас мы не будем повторяться и ограничимся лишь описанием самих ситуаций:

- Ты вышел во двор и увидел, что там дерутся два незнакомых мальчика. Разними их.
- Тебе очень хочется поиграть такой же игрушкой, как у одного из ребят из вашей группы. Попроси ее.



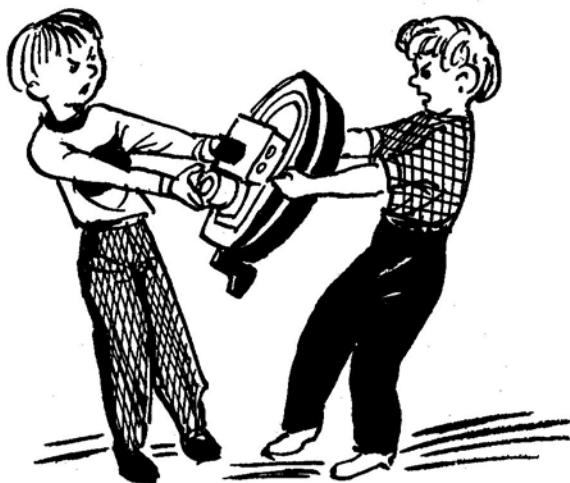
- Ты очень обидел своего друга. Попробуй помириться с ним.
- Ты нашел на улице слабого, замерзшего котенка — пожалей его.



Конфликтный ребенок

Наверное, с детскими ссорами встречается каждая мама. Но у одних дети ссорятся и быстро мирятся друг с другом, у других же ребенок более конфликтен, ссоры и драки сопровождают его постоянно, он не может найти выход даже из самых простых ситуаций. Существует много факторов, вызывающих вечные ссоры и способствующих развитию конфликтности. Например, в семье растет ребенок-задира. Он постоянно задирает своего брата или сестру и детей, с которым общается, если знает, что ему не дадут сдачи. Возможно, такому ребенку не хватает в семье внимания и заботы, и он стремится оказаться в центре внимания, а драка — хороший способ не только оказаться в центре, но и показать свое превосходство над другими. Иная ситуация: ребенок, который постоянно «ищет» неприятностей. Кажется, что он специально провоцирует других детей, а в итоге сам оказывается жертвой конфликта. Такой ребенок нуждается в родительской помощи даже больше, чем задира, т. к. его поведение само по себе, или, как любят говорить некоторые родители, «с возрастом», не проходит.

Б. Спок пишет, что для общения с конфликтными детьми очень важно, насколько родители последовательны в своем желании добиться прекращения нескончаемых ссор. Некоторые из них, прося ребенка прекратить ссору, не показывают должной уверенности. Одни родители постоянно нервничают, т. к. ждут ссор от своих детей, жалуются другим, нередко в присутствии ребенка; у других появляется какое-то скрытое смирение перед этой чертой характера ре-



бенка, они воспринимают его конфликтное общение как неизбежность. Однако с конфликтным поведением ребенка можно и нужно бороться. Но вначале важно определить причины конфликтности. Их может быть несколько. Возможно, конфликтность является следствием эгоистичности вашего ребенка. Если дома он — безусловный центр всеобщего внимания и малейшее его желание сразу же выполняется, то, разумеется, ребенок ждет такого же отношения к себе и со стороны других детей и, конечно, не получает его. Тогда он начинает добиваться этого, провоцируя конфликты. В таком случае родителям необходимо не только несколько изменить свое отношение к ребенку, но и научить его бесконфликтно общаться с другими детьми.

Возможна и обратная ситуация, когда ребенок в семье «заброшен». Он вымещает накопившиеся в его маленькой душе чувства в ссоре. А, может быть, ребенок видит, как дома мама постоянно ссорится с папой, и просто начинает подражать их поведению.

В любом случае почти всегда конфликтное поведение ребенка является сигналом, что и с вами,



уважаемые родители, что-то не так. Поэтому, занимаясь с конфликтным ребенком, будьте готовы к тому, что и вам придется несколько изменить свое поведение. Это иногда бывает довольно сложно сделать, но успеха без такого изменения вам добиться будет очень сложно. Мы, в свою очередь, постараемся помочь вам, описав некоторые несложные упражнения, которые помогут ребенку овладеть навыками бесконфликтного общения.

Но вначале несколько советов, касающихся стиля поведения родителей с конфликтными детьми:

- сдерживайте стремление ребенка провоцировать ссоры с другими. Надо обращать внимание на недружелюбные взгляды друг на друга или бормотания чего-либо с обидой себе под нос. Конечно, у всех родителей бывают моменты, когда некогда или нет сил контролировать детей. И тогда чаще всего раздражаются «бури»;
- не стремитесь прекратить ссору, обвинив другого

ребенка в ее возникновении и защищая своего. Старайтесь объективно разобраться в причинах ее возникновения;

- после конфликта обговорите с ребенком причины его возникновения, определите неправильные действия вашего ребенка, которые привели к конфликту. Попытайтесь найти иные возможные способы выхода из конфликтной ситуации;
- не обсуждайте при ребенке проблемы его поведения. Он может утвердиться в мысли о том, что конфликты неизбежны, и будет продолжать провоцировать их;
- не всегда следует вмешиваться в ссоры детей. Например, когда два мальчика в ходе игры что-то не поделили и начали ссориться, лучше понаблюдать за этим конфликтом, но не вмешиваться в него, т. к. дети сами смогут найти общий язык, и при этом они учатся общаться друг с другом. Если же во время ссор один из них всегда побеждает, а другой выступает «жертвой», следует прерывать такую игру, чтобы предотвратить формирование робости у побежденного.

Предлагаемые в этой главе игры и упражнения вы можете использовать как индивидуально со своим ребенком, так и с группой детей. Для некоторых игр и упражнений групповая работа будет более эффективной, т. к. они предусматривают «живое» взаимодействие детей и разбор ситуаций, возникающих в ходе общения.

1. «Спина к спине»

Дети садятся спиной друг к другу. Задача — договориться о чем-нибудь или рассказать что-нибудь друг другу. После упражнения дети делятся впечатлениями и своими ощущениями. Взрослый может помочь им, задавая вопросы типа: «Было ли вам удобно?», «Не хотелось ли что-нибудь изменить?». Лучше, если тему для разговора придумают сами дети, но и взрослый может им в этом помочь.

Возможен и такой вариант этого упражнения, когда спина к спине сидят взрослый и ребенок.

Эта игра направлена на то, чтобы развить умение детей договариваться друг с другом и показать, как важно для этого видеть своего собеседника.

2. «На кого я похож»

Дети садятся в круг. Выбирается один ребенок, а все остальные отвечают на вопросы взрослого: «На какое животное он похож?», «На какую птицу?», «На какое дерево?», «На какой цветок?» и т. п. Свои варианты может предлагать и сам ребенок, и так далее по кругу.

Эта игра направлена на то, чтобы помочь ребенку лучше осознать себя и черты своего характера. Для лучшего понимания можно попросить детей ответить на вопрос, почему ребенок похож на то или иное животное, птицу, дерево и т. п.



3. Рисунок «Мои друзья»

Ребенку предлагается нарисовать его друзей. Можно нарисовать их как людей, а можно в виде животных, птиц, цветов, деревьев и т. п. После рисования можно обсудить рисунок с ребенком, спросив его, кто здесь нарисован, почему он нарисовал именно этих детей? Рисунок может дать также информацию об отношениях вашего ребенка с другими детьми. Посмотрите, кто нарисован ближе всего к ребенку, каковы размеры фигур и т. п. Интересными могут быть и ассоциации, которые связаны у ребенка с его друзьями. Например, если кто-то из ребят нарисован в виде ели, это можно интерпретировать, как то, что с ним у вашего ребенка напряженные отношения, может быть, он даже испытывает некоторый страх при общении с ним, потому что этот ребенок «колется».

В качестве варианта этого упражнения можно использовать рисунок «Наша группа», который может быть хорошим диагностическим показателем взаимоотношений детей внутри группы.



4. Встреча сказочных героев

Взрослый подбирает каждому ребенку сказочный персонаж, который обладает противоположными личностными особенностями. Например, конфликтному ребенку дается роль персонажа, который со всеми дружит, всем помогает (Золушка, Мальчик с пальчик), ребенку с низкой самооценкой дается роль героя, которым все восхищаются (например, Илья Муромец), активному ребенку с двигательной расторможенностью роль, предусматривающую ограничения активности (стеклянный человечек, стойкий оловянный солдатик) и т. п. Сказочные герои могут быть вымышленными.

Каждому ребенку волшебник дает по пять «жизней», которых они лишаются, если изменяют поведение своих героев.



Дети садятся в круг и открывают встречу сказочных героев. Тему для разговора дети могут выбрать сами. Они придумывают сказку для своих героев и разыгрывают ее. После игры проходит обсуждение. Примерные вопросы:

- Опишите свои ощущения в новой роли.
- Что мешало сохранять определенный стиль поведения?
- Сможете ли вы в реальной жизни вести себя так, как ваш герой?
- Каковы сильные и слабые стороны каждого героя?

Эта игра хорошо подходит для коррекции негативных поведенческих реакций, формирования нового опыта взаимоотношений друг с другом в процессе игры.

5. Сказка наоборот

Известная детям сказка разыгрывается в двух частях:

1-я часть — с привычными образами сказочных героев;

2-я часть — черты характера сказочных героев меняются на противоположные.

Каждый ребенок играет одного и того же персонажа и в первой, и во второй части игры.

После игры проходит обсуждение. Примерные вопросы для беседы:

- Кого легче играть (доброго или злого, хитрого или честного)?
- Как в жизни люди относятся к разным характерам?
- Трудно ли переключаться с одного характера на другой?
- Бывают ли в жизни такие ситуации?

Эта игра направлена на расширение понятия о разных стилях поведения и осознание наиболее оптимального.

6. Ролевая гимнастика

а) Рассказать известное стихотворение следующим образом:

- шепотом;
- с пулеметной скоростью;
- со скоростью улитки;
- как робот;
- как иностранец.



б) Походить как:

- младенец;
- глубокий старик;
- лев.



в) Улыбнуться как:

- кот на солнышке;
- само солнышко.



г) Посидеть как:

- пчела на цветке;
- наездник на лошади;
- Карабас-Барабас.



д) Попрыгать как:

- кузнечик;
- козлик;
- кенгуру.



е) Нахмуриться как:

- осенняя туча;
- рассерженная мама;
- разъяренный лев.



Эта игра направлена на снятие напряжения, эмоциональное оживление, она способствует расширению поведенческого репертуара ребенка.

7. Новоселье

Детям предлагается нарисовать свои портреты и «поселить» их в домик, рисунок которого висит на доске. Затем дети все вместе раскрашивают дом красками. Эта игра направлена на формирование чувства единения с группой.



8. Рисуем сказочных героев

Детям предлагается нарисовать различных сказочных героев: добрых и злых, сильных и слабых, умных и глупых, хороших и плохих. После рисования обратите внимание ребенка на особенности рисунка: каким цветом какие герои нарисованы, в какой они позе, какое у них выражение лица. Можно спросить детей, какие герои им больше нравятся и почему; на каких героев они хотели бы быть похожи; что нужно сделать сказочному герою, чтобы стать таким, какой нравится ребенку и т. п.

9. Сказка по кругу

Дети выбирают основную тему своей сказки. Затем они садятся в круг и по очереди, держа в руках «волшебную палочку», сочиняют истории. Первый ребенок начинает ее, говоря первое предложение, второй продолжает и т. д. В конце проводится обсуждение, понравилась ли детям эта сказка, что они чувствовали, говоря по кругу; что они делали, если хотелось поправить другого ребенка и т. п.

Такое придумывание сказки помогает детям выразить свою индивидуальность, высказать свои мысли, учит адекватным способам взаимодействия-взаимопомощи, умению спокойно выслушивать собеседника.

Сначала большинству детей бывает трудно включаться в процесс рассказывания сказки, они постоянно оглядываются на взрослого. Но, по мере развития сюжета, эти трудности обычно проходят.

10. Сидящий и стоящий

Один ребенок сидит, другой стоит. Задача: постараться в этих условиях вести разговор. Через некоторое время дети меняются местами, чтобы испытать ощущения «сверху» и «снизу». После выполнения этого упражнения дети также делятся впечатлениями. Игра направлена на то, чтобы показать детям значение невербальных средств общения.



11. Беседа «Как правильно дружить»

В ходе этой беседы обговариваются некоторые приемы и правила, способствующие тому, чтобы общение детей протекало без ссор и конфликтов. Эти приемы предлагаются самими детьми и оформляются в «Правила дружбы». Некоторые из них мы предлагаем вам ниже; в ходе проведения беседы вы можете дополнить и расширить их.

- Помогай товарищу. Если умеешь что-то делать — научи и его. Если товарищ попал в беду — помоги ему, чем можешь.
- Делись с товарищем. Играй так, чтобы не стараться всегда взять себе самое лучшее.
- Останови товарища, если он делает что-то плохое. Если товарищ не прав, скажи ему об этом.
- Не ссорься, не спорь по пустякам; играй дружно, не зазнавайся, если у тебя что-то получилось лучше, чем у других; не завидуй — радуйся успехам товарища вместе с ним. Если поступил плохо, не бойся признаться в этом, попроси прощения и признай свою ошибку.
- Умей спокойно принять помощь, советы и замечания от других ребят.



Можно вместе с детьми также сформулировать и правила игры:

- Соблюдай правила, старайся выигрывать честно.
- Не радуйся, когда другой проигрывает, не смейся над ним.
- Обидно, когда проигрываешь, но не падай духом и не злись ни на того, кто выиграл, ни на того, по чьей вине, может быть, произошло поражение.

12. «Цветик-семицветик»

Игра способствует развитию умения делать правильный выбор, сотрудничать со сверстниками.

а) Для этой игры вам понадобится цветик-семицветик, который можно сделать по-разному, главное, чтобы лепестки отрывались (вынимались из цветка), а также красные и желтые фишки. Каждый, сорвав лепесток, может задумать одно заветное желание. Рассказать о нем другим можно только тогда, когда лепесток облетит весь свет. По очереди дети с лепестками кружатся вместе с остальными:



Лети, лети, лепесток,
Через запад на восток,
Через север, через юг,
Возвращайся, сделав круг.
Лишь коснешься ты земли,
Быть по-моему вели.

Если загаданное желание связано с удовлетворением его личных потребностей — ребенок получает желтую фишку, если оно имеет общественное значение — красную. Собрав в конце игры все фишки, можно определить уровень нравственного развития группы, но не стоит говорить об этом детям, т. к.

в дальнейшем они могут скрывать свои заветные желания, подстраиваясь под оценки взрослых. В конце игры можно обсудить, какие желания понравились всем детям и почему.

б) Один лепесток срывают двое детей. Держась за руки, они «совершают полет», обдумывая и согласуя друг с другом общее желание.

в) Все желающие получают по цветику-семицветику. Каждый придумывает по 7 желаний. Затем двое-трое детей собирают все лепестки в две коробки — красную и желтую. После того, как собраны все лепестки, кто-то один начинает поочередно вынимать их то из одной коробки, то из другой. На каждый вынутый лепесток дети раскрывают одно из своих желаний, и тогда лепесток возвращается к его владельцу. Чтобы собрать весь цветок, надо высказать все 7 желаний. Условие — не повторяться.

Проводя игру, поощряйте те желания, которые связаны с желанием позаботиться о товарищах, старых людях, о тех, кто слабее. Не забудьте заверить детей, что их желание обязательно сбудется.

13. Разыгрывание ситуации

Детям предлагается разыграть следующие ситуации:

— два мальчика поссорились — помири их;



- ты и твой друг хотят играть одной и той же игрушкой;
- твой друг обижен на тебя, извинись перед ним и попробуй помириться.



Можно использовать для разыгрывания и те ситуации, которые возникают в ходе реальной игры. При разыгрывании хорошо использовать такой прием, как «обмен ролями», когда дети меняются ролями в ходе разыгрывания. Это дает конфликтному ребенку хорошую возможность почувствовать себя в роли слабого и обиженного.

Застенчивый ребенок

Застенчивость — это особенность, характерная для очень многих людей, как детей, так и взрослых. Наверное, ее даже можно назвать наиболее распространенной причиной, осложняющей общение. Застенчивость может быть душевным недугом, калечащим человека не менее, чем самая тяжелая болезнь тела. Ее последствия могут быть удручающими:

- застенчивость препятствует тому, чтобы встречаться с новыми людьми, заводить друзей и получать удовольствие от приятного общения;

- она удерживает человека от выражения своего мнения и отстаивания своих прав;

- застенчивость не дает другим людям возможности оценить положительные качества человека;

- она усугубляет чрезмерную сосредоточенность на себе и своем поведении;

- застенчивость мешает ясно мыслить и эффективно общаться;

- застенчивость, как правило, сопровождается негативными переживаниями одиночества, тревоги и депрессии.

Быть застенчивым — значит бояться людей, особенно тех, от которых исходит, по мнению ребенка, какая-то эмоциональная угроза. На сегодняшний день в психологии распространена точка зрения, что застенчивость является результатом реакции на эмоцию страха, которая возникает в определенный момент при взаимодействии ребенка с другими людьми и закрепляется.

Может быть, ваш ребенок за свои 5 или 6 лет уже несколько раз испытывал опыт неудачного об-



щения с людьми в определенных ситуациях, или знает, как общаться, но по определенным внутренним причинам не хочет этого. Он может чувствовать неадекватность собственного поведения и испытывает постоянную тревогу по поводу своих действий. Ощущение собственной несостоятельности, связанное с общением, может вести и к самоунижению («Я застенчивый», «Я жалкий», «Я неспособный», «Я без мамы не могу»).

Рассказы застенчивых мальчиков и девочек о себе представляют унылую картину. Мальчики считают, что они слишком слабые, очень некрасивые и вообще менее симпатичные, чем их незастенчивые сверстники. Аналогично застенчивые девочки описывают себя как непривлекательных и менее умных, чем их подруги.

Но давайте подумаем, действительно ли застенчивые дети менее симпатичные или они лишь ощущают себя такими, потому что не умеют себя приподнести. А может быть, иногда и мы, взрослые, негативно отзываемся о застенчивом ребенке, еще больше занижая его самооценку. Также есть вероятность, что и сам ребенок слишком критично от-

носится к себе. Это утверждение подтверждается также исследованием, что среди младших школьников застенчивые отличаются нетерпимостью к другим и в то же время сниженным самоуважением.

Помочь ребенку преодолеть застенчивость, сформировать у него желание общаться — общая задача педагогов и родителей. Эта задача разрешима, но делать это надо, пока ребенок еще маленький. С возрастом у застенчивого ребенка уже складывается определенный стиль поведения, он начинает отдавать себе отчет в этом своем «недостатке». Однако осознание своей застенчивости не только не помогает, а даже мешает ее преодолеть. Ребенок не в силах победить свою застенчивость, поскольку он не верит в свои силы, а то, что он фиксирует внимание на особенностях своего характера и поведения, еще больше его сковывает.

Давайте вместе подумаем и выработаем определенный стиль поведения с застенчивыми детьми:

- *расширяйте круг знакомств своего ребенка, чаще приглашайте к себе друзей, берите малыша в гости к знакомым людям, расширяйте маршруты прогулок, учите малыша спокойно относиться к новым местам;*
- *не стоит постоянно беспокоиться за ребенка, стремиться полностью оберегать его от всевозможных опасностей, в основном придуманных вами, не старайтесь сами сделать все за ребенка, предупредить любые затруднения, дайте ему определенную меру свободы и открытых действий;*
- *постоянно укрепляйте у ребенка уверенность в себе, в собственных силах;*
- *привлекайте ребенка к выполнению различных поручений, связанных с общением, создавайте ситуации, в которых застенчивому ребенку пришлось бы вступать в контакт с «чужим» взрослым. Например: «Надо узнать, про что эта интересная книга с замечательными картинками. Давайте спросим библиотекаря (продавца) и попросим дать*

нам ее посмотреть». Обычно в такой ситуации «вынужденного» общения, например, на приеме у врача, в детской библиотеке, в гостях у соседки, ребенок сначала скован настолько, что здоровается только шепотом, отводя глаза, и не отрываясь от руки матери. Зато, уходя, прощается громко и отчетливо, иногда даже улыбается.

Иногда застенчивость у ребенка с возрастом проходит. Но, к сожалению, такое счастливое преодоление застенчивости встречается далеко не всегда. Большинству детей необходима помощь со стороны взрослых: родителей — с одной стороны и воспитателей детского сада — с другой. Работа по преодолению застенчивости должна вестись согласованно, постоянно и терпеливо. Она требует от взрослых осторожности, деликатности, т. к. застенчивые дети могут отреагировать на вмешательство взрослых совсем не так, как вы от них ожидаете. Особая тактичность по отношению к таким детям требуется от воспитателя: в группе перед «зрителями» неуверенность в себе становится больше, и ребенок острее реагирует на все обращенные к нему слова и действия.

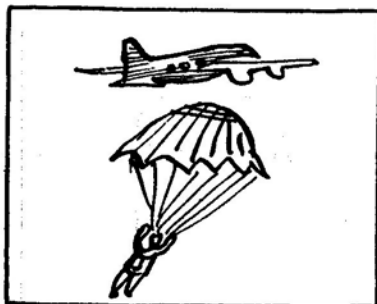
Ну как, вы готовы попробовать помочь застенчивому ребенку? Мы постараемся научить вас этому!

1. «Школа разведчиков»

Один ребенок выступает как «командир» (ведущий), остальные как разведчики. Командир перед началом игры дает команду построиться в линейку и знакомит детей с теми игровыми задачами, которые им предстоит выполнить. Обыгрываются следующие эпизоды:

— «Парашютисты» — полет на самолете. Дети сидят на стульчиках, затем встают на стулья и имитируют прыжок с парашютом (руки вверх — потянулись и спрыгнули на пол), приземлились (сели на корточки).

- «Чужой патруль». Чтобы избежать встречи с неприятелем, разведчики замаскировались как деревья. Подул ветер — деревья закачались.
- «Погоня». Спасаемся от неприятеля, превращаемся в зайчиков, скачем. А за нами собаки, мы тоже превращаемся в собак. Громко лаем, рычим и прогоняем чужих собак.
- «Зоопарк». Прячемся в зоопарке. Каждый ребенок выбирает животное, которое будет показывать. Сначала все сидят в клетках (за стульями). Ребята отгадывают изображаемых животных. После того, как всех узнали, клетки открываются, и «звери» выходят на свободу: прыгают, бегают, кричат, рычат.
- «Возвращение». Разведчики успешно выполнили боевое задание и возвращаются домой. Сначала плывем по реке в лодках — дети ими-

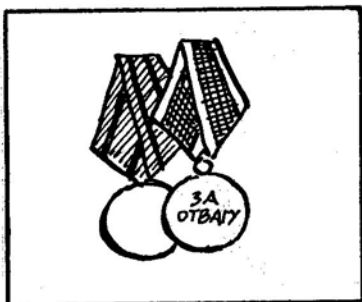


тируют греблю веслами. Но вот впереди на другом берегу высокая гора. Обязательно нужно ее преодолеть. Дети «взбираются» на стулья. Затем, как маленькие самолетики, слетают с горы вниз. Дети, расставив руки, прыгают на пол и «летают» в поисках аэродрома, нашли — приземлились.

— «Награждение». Все получают вырезанные из бумаги и раскрашенные медали. Командир отмечает отличившихся.

— «Госпиталь». Девочки «лечат» раненых, пострадавших при выполнении задания. Игра проходит без конкретных условий, свободно; «медсестры» действуют по своему усмотрению.

Эта игра способствует раскрепощению детей, установлению доброжелательной и свободной атмосферы в группе. Для игры можно использовать подготовленную самими детьми атрибутику.



2. «Веселая зарядка»

Взрослый рассказывает, дети показывают. Для того, чтобы машина заработала, надо завести мотор. Спящий человек похож на выключенную машину (дети «спят»). Тело устает за день, и ему нужен отдых — сон. Но впереди новый день и впереди много, очень много интересных дел и приключений. Надо подготовить себя к ним. Включить, завести свое тело. Скорее прыгнем на пол! Каждый из вас — хозяин своего тела. Вы — проснувшиеся кошечки, вытягиваете то передние, то задние лапки. Или мы упавшие на спинку божьи коровки? Удастся ли перевернуться без посторонней помощи? А теперь мы — крадущиеся в зарослях тигры. Станем тростником на ветру и возьмем себе его гибкость. А теперь вздохнем поглубже и превратимся в воздушные шарик. Еще чуть-чуть и полетим. Тянемся вверх, как жирафы. Попрыгаем, как кенгуру, чтобы стать такими же ловкими и сильными. А теперь мы — маятники. Тяжелые бронзовые маятники в старинных часах. Покачаемся из стороны в сторону —



и нам на все хватит времени. А теперь запустим самолет. Крутим его пропеллер изо всей силы. Изогнемся, как лук индейца, и станем такими же упругими. Какая из наших двух ног сегодня выше подпрыгнет — левая или правая? Побей собственный рекорд, присядь на один раз больше, чем вчера. Ты — победитель! Весь день станет нашим! Впрочем, можно и не делать зарядку, а ползать целый день, как старая больная черепаха.

Эта игра также способствует раскрепощению застенчивых детей. Ее можно использовать как в группе, так и индивидуально. Можно предложить «Веселую зарядку» ребенку в качестве утренней гимнастики, дав ему тем самым заряд бодрости на целый день. При проведении зарядки желательно использовать веселую, энергичную музыку.

3. «Колдун»

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

Эта игра направлена на овладение неречевыми средствами общения.



4. Расскажи стихи руками

Ребенок старается без слов, с помощью пантомимы, рассказать известное всем стихотворение или сказку. Остальные дети пытаются угадать, что он рассказывает.

5. Игра-фантазия

Дети выступают в роли того фантастического героя, которого придумали дома. На первом этапе дети придумывают сказку для своих героев, в которой оговаривается участие каждого героя в общей игре. На втором этапе идет собственно разыгрывание сказки. Игра направлена на представление каждому ребенку своей собственной, особой модели поведения.

6. Как поступить?

Для этой игры вам потребуется несколько сюжетных картинок конфликтного содержания. Например, такие:

- а) Все сажают овощи, цветы, деревья, а один ребенок сидит без дела.
- б) Дети собирают урожай, одна девочка набрала так много фруктов, что не может удержать их в руках.
- в) Двое детей едят что-то вкусное, а третий нет.
- г) Дети играют, а у одного ребенка нет игрушек.
- д) Ребенок плачет.

Эти картинки лежат на столе изображением вниз. Игру можно начать стихами, загадкой или пословицей. Например:

Одному не под силу — зови товарищей.

Все силы отдай, а друга в беде выручай.

Дети должны, взяв картинку, подобрать свой выход из ситуации. Предложенные ситуации и выходы из них можно разыграть.

Эта игра учит детей быть внимательными, заботиться друг о друге.



7. Сказка

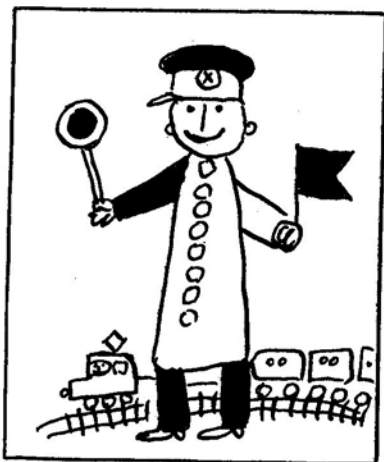
Ребенку предлагается придумать сказку о человеке, которого зовут так же, как его, опираясь на значение и звучание имени. Например: Марина — морская, сказка о девочке, которая живет в море.

Это упражнение способствует не только лучшему осознанию себя, но и развитию умения говорить о себе без стеснения, оценке своих лучших сторон, а также преодолению страха перед группой и установлению в ней доброжелательной атмосферы.

8. Рисунок «Какой я есть и каким бы я хотел быть»

Ребенку предлагается дважды нарисовать себя. На первом рисунке — таким, какой он сейчас, на втором — таким, каким бы он хотел быть. Работа с рисунками строится на сравнении их особенностей. Сравниваются цвета, которые использовал ребенок в каждом рисунке, поза, настроение, в котором он изображен, окружающая обстановка.

В психологии считается, что различия между этими рисунками отражают самооценку ребенка. В рисунках некоторых детей наблюдается совпадение между «реальным» и «идеальным» Я. Ребенок не видит



расхождения между двумя Я, считает, что нет необходимости что-то в себе менять. Такие дети обычно характеризуются несколько завышенной самооценкой.

В рисунках других детей наблюдается расхождение между двумя Я, но оно не очень большое. Обычно у таких детей самооценка адекватная.

Дети с заниженной самооценкой рисуют себя одним цветом, часто темным, маленького размера, рисунок грязный, неаккуратный. При рисовании идеального Я используется большее количество цветов, ребенок рисует себя в яркой одежде с элементами, подчеркивающими внешнюю красоту, в ситуациях выполнения положительных поступков.

После рисования проводится обсуждение. Оговаривается рисунок каждого ребенка, если рисование проходит в группе. В заключение ребенок должен сам сформулировать для себя, что нужно делать, чтобы стать таким, каким он хочет быть.

9. Магазин игрушек

Дети делятся на покупателей и игрушки. Дети-покупатели отходят в противоположный конец комнаты, дети-игрушки усаживаются в ряд на скамеечке, изображая товар, расставленный на полках в магазине. Продавец подходит к каждому ребенку и



спрашивает, какой игрушкой он будет. Они договариваются о том, как ее изобразить. Каждый участник игры должен сам придумать, какую игрушку он будет изображать. Покупатель должен отгадать игрушку, которую ему показывают. Кто не угадает, уходит без покупки. Игра направлена на развитие игровой инициативы, поддержку индивидуальных замыслов ребенка в игре, а также развивает умение выполнять различные роли в сюжетно-ролевой игре.

10. Коллективный рисунок «Наш дом»

Детям предлагается на одном большом листе бумаги нарисовать дом, в котором могла бы жить вся группа. Каждый рисует то, что хочет. Может быть, ребенок будет рисовать свой уголок в доме, а, возможно, несколько детей начнут рисовать общую комнату.

Коллективное рисование развивает навыки совместной деятельности, умение договариваться и соотносить свои замыслы с замыслами других детей.

11. «Сборщики»

Масса всевозможных мелких игрушек разбросана на полу. Участники игры разбиваются на группы по 2—3 человека и берутся за руки. По сигналу ведущего двумя свободными руками каждая тройка должна собрать как можно больше предметов. После того, как все предметы собраны, каждая тройка



подсчитывает число имеющихся у них предметов. При сборе используется веселая, энергичная музыка.

В ходе этой игры могут возникнуть различные конфликтные ситуации внутри одной группы или между ними, которые можно использовать для разыгрывания.

12. Разыгрывание ситуаций

Для разыгрывания можно предложить застенчивому ребенку следующие ситуации:

- ты пришел в новую группу детского сада, познакомься с детьми и расскажи о себе;
- ты потерял свою игрушку, подойди к детям и спроси, не видели ли они ее;



- несколько детей играют во дворе, присоединись к ним;
- к маме с папой пришли гости, покажи им свою комнату и свои игрушки.



13. Окажи внимание другому

Дети становятся в круг и по очереди говорят что-нибудь положительное одному из участников игры. Знаками внимания могут отмечаться личностные качества, внешность, умения, манера поведения и т. п. В ответ ребенок говорит: «Спасибо, я тоже думаю, что я...» (повторяет сказанное ему, а затем он подкрепляет еще одной похвалой в свой адрес: «А еще я думаю, что я...»).

В предыдущей главе мы рассматривали психологические особенности застенчивого ребенка и возможности коррекции застенчивости. «В чем же разница между застенчивостью и замкнутостью?» — спросите вы. Для ответа на этот вопрос давайте вспомним, как мы определили коммуникативные способности ребенка в начале книги: это некоторые индивидуально-психологические особенности личности, которые включают в себя три компонента:

— Я хочу общаться с другими (мотивация общения).

— Я знаю, как общаться с другими (знакомство с коммуникативными навыками).

— Я умею общаться с другими (уровень овладения коммуникативными навыками).

Застенчивый ребенок знает, как общаться с другими, но не умеет, не может использовать эти знания.

Замкнутый же ребенок не хочет и не знает, как общаться. В этом различии психологических особенностей общения замкнутых и застенчивых детей и кроется секрет коррекции этих личностных качеств.

При работе с застенчивым ребенком мы стараемся сформировать у него коммуникативные умения, а если наш ребенок замкнутый, то работа должна быть прежде всего направлена на формирование желания общаться и развитие коммуникативных навыков у ребенка. Исходя из этого различия, мы и подбирали упражнения на коррекцию застенчивости и замкнутости.

Замкнутость ребенка имеет, конечно, свои истоки.



Она выступает в поведении ребенка достаточно рано и обычно имеет в раннем возрасте такие предпосылки, как беспокойство, эмоциональная неустойчивость, плаксивость, общий сниженный фон настроения, ухудшение аппетита и нарушение сна в связи с малейшими изменениями в жизни ребенка (переезд на дачу, поездка в гости и т. п.). Для этих детей характерны также страх перед чужими людьми, долго не проходящее беспокойство и скованность при попадании в новую ситуацию.

Как правило, такие дети очень привязаны к матери и очень болезненно переносят даже непродолжительное ее отсутствие.

При общении с замкнутым ребенком необходимо постоянно расширять круг его пассивного общения, например, разговаривать в присутствии малыша с кем-то незнакомым или малознакомым. При этом старайтесь создать такие условия, в которых ребенок чувствовал бы себя спокойно и безопасно, например, при разговоре держите его за руку или поглаживайте по голове.

В процессе постепенного приобщения ребенка к обществу у него постепенно формируется спокойное и адекватное отношение к общению, развиваются

необходимые навыки общения, совершенствуется речь. Замкнутость можно и нужно корректировать. В нашей книге мы представим ряд упражнений, которые помогут вам в этом. Но сначала несколько советов родителям замкнутых детей:

- расширяйте круг общения вашего ребенка, приводите его в новые места и знакомьте с новыми людьми;
- подчеркивайте преимущества и полезность общения, рассказывайте ребенку, что нового и интересного вы узнали, а также, какое удовольствие получили, общаясь с тем или иным человеком;
- стремитесь сами стать для ребенка примером эффективно общающегося человека;
- если вы заметите, что, несмотря на ваши усилия, ребенок становится все более замкнутым и отстраненным, обратитесь за консультацией к психологу, который профессионально поможет вам решить эту проблему.

Работа по преодолению замкнутости достаточно сложна и долговременна. Чудес не бывает, и замкнутость вашего ребенка не пройдет за один день по взмаху «волшебной палочки». Поэтому наберитесь терпения и подготовьтесь к длительной работе, которая должна проходить постоянно в ходе вашего общения с ребенком. Желаем успеха на этом нелегком пути!

1. Незнайка

Каждый ребенок — Незнайка. Ведущий (взрослый) задает детям различные вопросы, а они только пожимают плечами, разводят руками.

ВЫРАЗИТЕЛЬНЫЕ ДВИЖЕНИЯ: приподнятые брови, опущенные уголки рта, приподнятые на миг плечи, руки слегка разводятся в стороны, ладони раскрыты.

После игры определяется лучший Незнайка. Эта игра способствует развитию выразительности жестов. Замкнутый ребенок может более легко вступить в контакт, используя неречевые формы общения, которые помогут ему свободнее и выразительнее высказать свою мысль.



2. Изобрази пословицу

Дети разбиваются на подгруппы. Каждая подгруппа задумывает какую-либо пословицу и изображает ее с помощью мимики и жестов. Пословицы выбираются достаточно простые, знакомые всем детям. Вторая группа угадывает, какая пословица изображается.

Эта игра также способствует развитию умения использовать не только речевые формы общения.

3. Назови свои сильные стороны

Каждый ребенок в течение нескольких минут должен рассказывать о своих сильных сторонах — о том, что он любит, ценит и принимает в себе, о том, что дает ему чувство уверенности в себе. Не обязательно говорить только о положительных чертах характера. Важно, чтобы ребенок говорил прямо, не умаляя своих достоинств. Старайтесь, чтобы он как можно меньше использовал засоряющие язык слова, например, «ну», «вот», «если» и т. п.

Упражнение развивает умение думать о себе в позитивном ключе и не стесняться говорить о себе в присутствии других.

4. Близнецы

Обыгрывается сюжет, когда все вокруг стали абсолютно одинаковыми. Одинаково думают, одеваются

12. Рисунок «Я в будущем»

Ребенку дается задание нарисовать себя таким, каким он видит себя в будущем. Обсуждая с ним рисунок, спросите, как он будет выглядеть, как он будет себя чувствовать, какими будут его отношения с родителями, братом или сестрой, с одноклассниками, с друзьями.

Упражнение позволяет осознать возможность преодоления замкнутости, дать ребенку перспективу на будущее и уверенность в своих силах.



13. Встречи через 5 лет

Дети ставят спектакль. Режиссерами, актерами и зрителями будут сами дети. Оговаривается примерный сценарий, место встречи, обстановка. Взрослый напоминает о том, что дети должны продемонстрировать все свое умение общаться. Каждый ребенок играет себя таким, каким он станет через 5 лет.

Игра позволяет выявить уровень осознания каждым ребенком своих личностных особенностей и возможного влияния их на развитие личности и жизненный путь в целом.



Итак, мы закончили рассмотрение особенностей проведения коррекционной работы с застенчивыми и замкнутыми детьми. Однако, работая с ребенком, помните, что в жизни маленького человека нет и не может быть никаких психологических, поведенческих отклонений, не связанных в той или иной мере с особенностями семьи, окружающих его взрослых, их чувств, действий. Изменить поведение ребенка — нереальная задача, если вы не присмотритесь к себе, не измените себя.