

Методическая разработка

Сборник игр

в помощь педагогу



Методическая разработка

«Сборник игр в помощь педагогу»

Практическое пособие, прежде всего, предназначено для учителей начальных классов, классных руководителей, педагогов – организаторов, социальных педагогов, а также узких специалистов (учителей-логопедов, музыкальных работников, инструкторов ФК)

Методическая разработка «Сборник игр в помощь педагогу». – Черемхово, 2016. – 55с.

Пособие содержит социально-педагогические игры на развитие межличностных взаимодействий в детском коллективе, игры на сплочение детского коллектива, игры на командообразование и нахождение лидеров, игры на знакомство, игры-развлечения, игры для работы с детьми

«группы риска», а также несколько вариантов игр-релаксаций, игр-формул и игр-освобождений для самих педагогов.

Содержание

Введение.....	5
Глава I. Игры в работе с детским коллективом	
1.1. Социально-педагогические игры на развитие межличностных взаимодействий.....	7
1.2. Игры на сплочение коллектива.....	14
<u>1.3. Игры на командообразование и нахождение лидеров в детском коллективе.....</u>	<u>18</u>
<u>1.4. Игры на знакомство.....</u>	<u>21</u>
<u>1.5. Игры-развлечения.....</u>	<u>25</u>
Глава II. Игры в работе с детьми «группы риска»	
<u>2.1. Игры для агрессивных детей.....</u>	<u>30</u>
<u>2.2. Игры с гиперактивными детьми.....</u>	<u>34</u>
<u>2.3. Игры для тревожных детей.....</u>	<u>39</u>
<u>2.4. Игры для замкнутых детей.....</u>	<u>44</u>
Глава III. Психологические игры для педагогов	
<u>3.1. Игры – релаксации.....</u>	<u>47</u>
<u>3.2. Игры – формулы.....</u>	<u>50</u>
<u>3.3. Игры – освобождения.....</u>	<u>51</u>
Список литературы.....	55

Введение

«В игре раскрывается перед человеком мир, раскрываются творческие способности личности. Без игры не может быть полноценного умственного развития. Игра – это огромное светлое окно, через которое в духовный мир ребёнка вливается живительный

поток представлений, понятий об окружающем. Игра – это искра, зажигающая огонёк пытливости и любознательности».

В. А. Сухомлинский

Педагогам и психологам известно огромное значение игры в развитии ребёнка. К сожалению, сегодня в сфере досуга преобладают порой разрушающие объекты, созданные западной индустрией развлечения, портящие психику детей, делающие их жестокими, бесчеловечными. Многие дети не умеют нормально общаться друг с другом, поэтому в детской среде часто возникают конфликтные ситуации.

Л.С. Выготский отмечал, что в игре ребёнок становится «как бы на голову выше самого себя. Игра в конденсированном виде содержит в себе, как в фокусе увеличительного стекла, все тенденции развития: ребёнок в игре, как бы пытается сделать прыжок над уровнем своего обычного поведения».

Понять природу игры, её поразительный воспитательный потенциал – это понять природу счастливого детства, понять своих питомцев и воспитанников.

Современная педагогика говорит об игровой деятельности как о средстве развития и формирования личности и выделяет целый ряд обучающих, развивающих и воспитательных функций игры.

Игры ребят – это, в первую очередь, площадка их человеческого общения. Известно, что развитие ребёнка, его социализация и нравственное становление могут осуществляться только в процессе общения с другими людьми, а игра для ребёнка – это лучшая сфера общения, её процесс всегда удовольствие.

В игре каждый может проявить себя, примерить своё «Я» к другим «Я». Одна из высочайших ценностей участия в играх – обогащение эмоциями. Играя, дети накапливают опыт эмоциональных переживаний, формируют необходимый для общения эмоциональный запас – контактность, толерантность, доброту, бескорытность, умение сопереживать, радоваться чужому успеху. Таким образом, в играх на всякой возрастной ступени детства закладываются те нравственные качества, которые будут определять ребёнка как личность во взрослой жизни.

Игра, несомненно, воспитывает и развивает творческую инициативу, так как в играх ребята сами ставят себе цели и сами выбирают способы их реализации. Участвуя в игре, ребёнок обретает важнейшую человеческую способность – умение самому принимать решение.

Привлекательность игр и заключается в риске выбора решения, сообразно обстановке и имеющейся информации. В силу неверных традиций дети часто приучаются лишь слепо выполнять решение старших или принимать «стандартизированные массовые» решения, а не мыслить и действовать самостоятельно.

Игра развивает воображение и мышление ребёнка, любознательность и способность к экспериментированию. Можно выделить целый ряд развивающих и воспитательных функций игры, то есть игру можно

рассматривать как: важнейший вид самостоятельной деятельности детей, позволяющей ребёнку самореализоваться и самоутвердиться; фактор, формирующий внутренний мир ребёнка, способствующий его психологическому и нравственному развитию; метод организации и сплочение коллектива; эффективное средство формирования интереса к коллективной деятельности; сферу общения; способ формирования творческой и социально активной личности; средство социализации; средство психокоррекции и диагностики личности.

Использовать игровую методику можно не только в работе с детьми, но и применительно к самим педагогам. Психологические перегрузки, которые испытывает педагог ежедневно в своей работе, разрушают его личность, истощают психознергетику. Приходя к своим воспитанникам, переутомлённый педагог утрачивает состояние стабильности, необходимое для успешной педагогической деятельности. Он становится перевозбуждённым, раздражается, переходит к давлению на воспитанника, проявляет нетерпение и гнев. По причине хронического переутомления педагог становится не готовым к позитивному принятию нововведений в педагогической деятельности, повышению собственной профессиональной компетентности.

Одной из форм эффективной помощи педагогу выступают психологические игры, игровые эпизоды и упражнения, которые помогают педагогу ориентироваться в собственных психических состояниях, адекватно их расценивать, управлять собой, сохраняя своё психическое здоровье и, как следствие этого, достигать успеха в профессиональной деятельности при сравнительно небольших затратах нервно-психической энергии.

Для психологических игр не нужно много времени и специальных помещений. Самостоятельно или в паре с другим педагогом, можно выполнять упражнения в перерывах между учебными занятиями (в группе, методическом кабинете), на занятиях когда дети работают самостоятельно, по дороге на работу или домой. Если выработать в себе привычку к психологическим действиям, то появится потребность в психической стабильности и внутреннем порядке.

В данный сборник вошли наиболее интересные, оригинальные, современные игры.

Глава I. Игры в работе с детским коллективом

1.

1. Социально-педагогические игры на развитие межличностных взаимодействий

Цель представленных ниже игр заключается в том, чтобы создать условия для полноценного общения детей, подростков; смоделировать такие ситуации, в которых у детей:

- снимается страх перед самостоятельным высказыванием;
 - развивается готовность принять и оказать помощь в нужной ситуации;
 - прививается навык анализировать свои поступки и происходящие события, осознавать свое отношение к миру;
 - формируется умение ценить свою и чужую работу;
- закрепляется чувство радости от совместного труда и творчества.
- Игровые занятия строятся таким образом, что каждый участник "проживает" различные ситуации, определяя свои способности к лидерству, поддержке, творчеству, признанию заслуг другого, убеждению, принуждению, умению отстаивать свою позицию и т.д. Здесь можно "узнать" себя в качестве партнера по общению, открыть в себе самые разнообразные стороны личности (и те, которые помогают установить контакт, и те, которые мешают этому). Одно из важнейших качеств ведущего игр на взаимодействие состоит в готовности к импровизации.

Поэтому ему стоит соблюдать следующие правила:

- будьте взрослым и ребенком, будьте мудрым и непредсказуемым;
- не скупитесь на добрые слова своим воспитанникам, но и не заискивайте перед ними;
- не отчаивайтесь, если что-то получилось не так, как вы задумали;
- не сопротивляйтесь, когда вдруг обнаружите, что дети хотят вас чему-то научить;
- не бойтесь творить и ошибаться;
- не забывайте благодарить судьбу за то, что к вам идут дети;
- пусть вам будет интересно!

Социально-педагогические игры помогают человеку:

- лучше узнать себя самого, понять свое отличие от других;
- найти и укрепить новые средства и пути для взаимной поддержки людей в групповом взаимодействии (поддерживающие слова и невербальные формы общения, предложение ситуаций, в которых люди не боятся проявить себя, имеют возможность выглядеть так, как хочется самому человеку и т. д.);
- развивать такие способности, которые одновременно учат и лидирующей роли, и роли рядового участника в ситуациях группового решения;
- развивать способность к открытому взаимодействию с миром, сохраняя при этом свою индивидуальность.

"Подарок"

Играющие: два человека. Остальные "ограничиваются" ролью внимательных наблюдателей.

Суть игры: два человека, сидя друг против друга, могут в течение нескольких минут дарить самые невообразимые подарки. Однако при

этом соблюдаются следующие условия: в начале каждой реплики обязательно звучит благодарность: "Спасибо, Валера (Марина, Игорь и т.д.) за подарок..."; обязательно перечисляются все уже полученные подарки, и добавляется новый, например, после четвертого обмена подарками можно услышать следующее:

— Спасибо тебе, Света! Я тебе подарил стол, ты мне подарила цветок, я тебе подарил веник, ты мне подарила посудомоечную машину, я подарил тебе вечный праздник, ты мне — молодильное яблоко, я тебе подарил земной шар, ты мне подарила остров сокровищ, а я тебе дарю...

Вопросы к обсуждению: кто первый допустил два сбоя подряд? Кто лучше удерживает информацию? Кто в поисках подарков идет нетрадиционным путем?

Игра учит: не бояться прямого включенного контакта, умению импровизировать, сосредоточенности и доброжелательности.

"Воссоединение"

Играющие: все присутствующие.

Подготовительный этап: подготовьте карточки с названиями литературных произведений и именами их главных героев (вариант: историческое событие и его участники и т. д.).

Суть игры: каждый участник получает карточку или с названием литературного произведения, или с именем героя. По знаку ведущего все дважды громко читают то, что написано на карточках. Цель игры заключается в том, чтобы как можно скорее объединить героев с произведением (событие с участниками).

Вопросы к обсуждению: легко ли найти "своего человека"? Что или кто мешает "воссоединению"? Какие еще задания можно было бы предложить?

Игра учит: умению слушать и слышать других, преодолению трудностей несмотря ни на что.

"Поиграем?"

Играющие: небольшие группы по 6-8 человек.

Суть игры: ведущий предлагает самые разнообразные задания:

— построиться в ряд в соответствии с алфавитом по первой букве имени;

— построиться в ряд в соответствии с алфавитом по последней букве имени (фамилии, по второй букве и т. д.);

— найти свой способ построения группы.

Вопросы к обсуждению: какая группа быстрее реагирует на задания?

Какая группа нашла наиболее интересный способ самоклассификации?

В какой группе появился явный «командир»? Кто ощущает себя «командиром», а кто «подчинённым»? и т. д.

Игра учит: открытому взаимодействию с окружающими, нахождению путей для взаимной поддержки в группе людей, умению проявить лидерские качества.

"Скульпторы"

Играющие: все присутствующие, разбившись по парам.

Суть игры: ведущий предлагает задания:

Сегодня вы — скульпторы. Как говорят ученые, самый податливый материал — это сам человек. Выберите себе пару. Перед каждым из вас та самая "глыба мрамора" (ваш друг), из которой можно вылепить очень многое. Для разминки сначала сотворите из "глыбы" скульптуру мыслителя. Спасибо! А теперь — такую композицию, которой можно дать название "Счастливый человек", "Монстр из фильма ужасов".

Итак, скульпторы уже разогрели свое воображение и готовы создать совершенно оригинальное произведение, которое вы назовете...

Прекрасно! Изменим роли: теперь "материал" станет скульптором, создателем и наоборот. Новые творцы могут делать со своими бывшими скульптурами все что угодно. Только не забудьте назвать ваше творение.

Новое задание: придайте своей скульптуре угрожающую позу, а затем включите себя в эту скульптурную композицию. Только обратите внимание: если ваш партнер — воплощение угрозы, то вы должны играть роль жертвы. Приглядитесь: не напоминает ли вам эта скульптурная композиция одну из возможных жизненных (школьных, домашних и т. д.) ситуаций?

Теперь те, кто был в позе угрозы, отойдите в сторону (жертвы, оставайтесь на месте!) и посмотрите, как испуганно и жалко выглядят ваши "ученики". Помогите им: подстройтесь, словно защищая, обещая безопасность... Замечательно! "Жертвы", отойдите и посмотрите, какими бережными и заботливыми могут быть ваши "педагоги" (родители и т. д.). Вернитесь к ним и в последний раз создайте скульптуру, которую поставят в вашей школе как педагогический символ содружества Учителя и Ученика. Всем спасибо!

Вопросы к обсуждению: легко ли вам далась невербальная форма взаимодействия? Что было наиболее трудным? Смогли ли вы понять своего партнёра? И т. д.

Игра учит: умению угадывать настроение другого человека, подстраиваться и принимать позицию партнера, даёт возможность выплеснуть отрицательные эмоции (создавая угрожающих монстров).

"Прогулка с компасом"

Играющие: все присутствующие, разбившись по парам.

Суть игры: Участники разбиваются на пары, где есть ведомый ("турист") и ведущий ("компас"). Каждому ведомому (он стоит впереди, а ведущий сзади, положив партнеру руки на плечи) завязывают глаза. Необходимо пройти все игровое поле вперед и назад, при этом "турист" не может общаться с "компасом" на вербальном уровне. Ведущий (компас) движением своих рук помогает ведомому держать направление, избегая препятствий — других туристов с компасами.

Вопросы к обсуждению: опишите ощущения человека с завязанными глазами, который вынужден полагаться на своего партнера. Что способствовало или что мешало чувству доверия? Как ведущие помогали своим ведомым?

Игра учит: умению доверять партнёру, работать в паре, сообща, снимает страх перед неизвестным.

"Гусеница"

Играющие: все присутствующие.

Подготовительный этап: подготовьте воздушными шариками — по одному на каждого участника.

Суть игры: Участники игры должны выполнить следующее задание: надуйте шары: чем больше будет шарик, тем в дальнейшем вам будет легче с ним работать. Постройтесь цепочкой, соблюдая следующие условия:

- руки каждого участника лежат на плечах впереди стоящего;
- воздушный шар зажат между животом одного играющего и спиной другого;
- дотрагиваться до воздушного шара (поправить, придержать и пр.) строго воспрещается;
- первый в цепочке участник держит свой шар на вытянутых руках.

Таким образом, в единой цепи, но без помощи рук вы все должны пройти по определенному маршруту. Будьте готовы к тому, что вас ожидают разнообразные препятствия: натянутые веревки, перевернутые стулья, развороты в самых неожиданных местах... Ваша задача: пройти через все это и вернуться на исходные позиции.

Вопросы к обсуждению: где располагались лидеры — в начале, в середине или конце цепочки? Кто регулировал движение "живой гусеницы"? Кому и что было наиболее трудным?

Игра учит: доверию, умению добиться успеха общими усилиями, помогает понять, что успех всех зависит от умения каждого скоординировать свои усилия с действиями остальных.

"Таинственный остров"

Играющие: все присутствующие.

Подготовительный этап: подготовьте два-три листа ватманской бумаги, краски, кисточки, карандаши.

Суть игры: Участники игры должны выполнить следующее задание: представьте себе, что вы попали на необитаемый остров. Только не пугайтесь, ведь с вами волшебные краски. Всё (повторяю и подчеркиваю), всё, что вы нарисуете этими красками, сразу становится реальностью: еда, одежда и пр. Итак, выбирайте свою часть острова — и за дело.

Это игра с элементами диагностики. В ходе ее сразу выделяются малые группы (как правило, они совместно выбирают части острова); лидеры, которые руководят тем, что, как и где рисовать "на острове", и

непринятые, которым или не нашлось места на острове, или они сами предпочитают не втягиваться в общую деятельность.

Задание для наблюдающего: обратите внимание на реплики, которыми обмениваются участники, — приказы, просьбы, предложения? Выясните, что рисуют спасенные. Дома? Прекрасно! Дороги, машины — тоже неплохо... А есть ли на вашем острове театр? Библиотека? Школа, наконец? Выбор тех или иных предметов характеризует систему ценностей участников игры.

Игра учит: находить истинные и ложные, ближние и дальние ценности в нашей жизни.

"Другое, чужое, неизвестное"

Играющие: все присутствующие.

Подготовительный этап: подготовьте карточки двух видов: на одних карточках обозначены наименования (людей и предметов), на других — ряд вопросов. Например, наименования: лягушка, утёс, коротышка, дылда, толстяк, йог, помидор, чукча, китаец, человек с легким характером, человек с тяжелым характером, мальчишка 12 лет, 15-летняя барышня, учитель, проработавший в школе 15 лет, и т. д.

Вопросы: ваша любимая еда? Что вы любите делать больше всего на свете? Чем вас можно рассмешить? Какими словами вас можно сделать счастливым? Печальным? Злым? Гордым? Уверенным? И т. д.

Суть игры: Добровольцам раздаются карточки с названиями. Участники игры оповещают группу о своем наименовании. Затем им задаются вопросы, на которые они должны ответить в соответствии со своим новым положением. Например, Галина получила карточку с названием "лягушка". На вопрос "Твоя любимая пища?" она уверенно отвечает: "Мухи!"

Вопросы к обсуждению: легко или трудно показалось для вас прокатиться "в чужих санях"? Почему все-таки нам иногда так хочется оказаться не "в своих санках"?

Игра учит: умению принять иной образ жизни, как бы он ни был далек от нашего собственного.

"Узнай меня!"

Играющие: все присутствующие.

Подготовительный этап: подготовьте по два листа бумаги на каждого участника, карандаши, фломастеры, ручки.

Суть игры: каждый участник рисует на одном листке автопортрет (можно для узнавания подчеркнуть детали внешности, одежды и пр.), а на другом пишет не меньше 10 слов, которые по-разному характеризуют его образ жизни (например, баскетбол, привлекательность, счастье, любит молодежную эстраду и т. д.).

Затем все листы с портретами складываются в одну стопку, а с характеристиками — в другую.

Каждый из участников наугад берет листок из любой стопки и ищет соответствующий ему в другой стопе. При этом желательно обосновать свой выбор.

Вопросы к обсуждению: что труднее: установить портретное или внутреннее сходство? Можно ли некоторые характеристики (или портреты) отнести ко многим людям? Почему — да или почему — нет? Что различает людей? Хорошо ли, что люди отличаются друг от друга? Почему — да или почему — нет?

Игра учит: наблюдать, анализировать, сопоставлять, для того чтобы уметь принять человека.

"Бунтари и подданные"

Играющие: все присутствующие.

Суть игры: Игровое поле становится королевством. Выбирается король или королева. В руки ему (ей) дается символ власти: мяч. Король (или королева) неподвижны, т. е. они не могут передвигаться по полю. Остальные — бунтари — свободны в своих передвижениях. Однако король или королева имеют возможность привлекать бунтарей на свою сторону, делая их убежденными сторонниками королевской власти — подданными. Для этого королеве необходимо попасть мячом в любого из игроков. Новоявленный подданный с этих пор не может передвигаться, однако он способен "отмечать" мячом новых подданных. Передача мяча осуществляется через королеву.

Вопросы к обсуждению: легко ли менять убеждения по мановению царственной руки? Что можно сделать, чтобы избежать удара мячом? Как осуществлялся процесс увеличения числа подданных? Были ли подданные-добровольцы? Как осуществлялась связь и управление между сторонниками монархии? А между бунтарями? и т. д.

Игра учит: уметь отстаивать свои интересы, не бояться проявить себя, быть активным.

"Приём психиатра"

Играющие: все присутствующие, разбившись по парам.

Суть игры: участники игры должны выполнить следующее задание: распределите роли — в каждой паре должен быть "психиатр" и "клиент". "Клиенту" необходимо продумать проблему, которую он собирается решить с помощью своего "психиатра". Поэтому позиция "доктора" не пассивное слушание, а активное включение в процесс решения. Поставьте стулья таким образом, чтобы при разговоре вы могли видеть лица друг друга. Теперь можете приступить к изложению и решению проблем. Начали! Затем "психиатры" должны встать на стул, в то время как "клиенты" продолжают сидеть. При этом обсуждение не должно прерываться.

(Каждый из этапов игры занимает от 3 до 5 минут.)

Вопросы к обсуждению: когда, на ваш взгляд, процесс принятия партнера протекал более безболезненно? Что вы почувствовали в тот момент, когда оказались разделены пространством в процессе контакта?

Какую параллель вы можете провести между только что обыгранной ситуацией и ежедневной школьной жизнью?

Игра учит: умению находить взаимопонимание при общении с людьми, становиться на равные позиции с партнёром, находить нужную дистанцию в общении.

"Правдивое письмо"

Играющие: все присутствующие.

Подготовительный этап: подготовьте бумагу и ручку для каждого участника.

Суть игры: участники игры должны выполнить следующее задание: сейчас мы займемся эпистолярным жанром. В конце занятия каждый из нас получит по письму, в написании которого примут участие все присутствующие. Но, прежде всего, подпишите свой лист в нижнем правом углу (имя, фамилия — как вам захочется) и передайте его соседу справа.

У вас в руках оказался лист, на котором стоит имя вашего соседа.

Адресуйте ему несколько слов. Что писать? Все, что вам хочется сказать этому человеку: добрые слова, пожелание, признание, сомнение; это может быть и рисунок... Но ваше обращение должно уложиться в одну - две фразы. Для того, чтобы ваши слова не были прочитаны никем, кроме адресата, нужно загнуть верхнюю часть листка. После этот листок передается соседу справа. А вам таким же образом приходит новый лист, на котором вы можете написать короткое послание следующему человеку. Так продолжается до тех пор, пока вы не получите листок с вашим собственным именем и фамилией. Это письмо, сделав круг, побывало в руках каждого из участников, и каждый написал вам то, что может быть, давно хотел сказать.

Ведущий советует этот лист сохранить и в трудные моменты жизни заглядывать в него, чтобы вспомнить, каким "веселым", "надежным", "воспитанным", "игривым" и т.д. видят тебя окружающие люди

Вопросы к обсуждению: чего больше – хорошего или плохого – вы написали в адрес товарищей? Какие слова друзей вам особенно пришлись по душе? Всегда ли вы писали то, что действительно чувствовали? Стали ли для вас неожиданностью высказывания в ваш адрес?

Игра учит: умению принять мнение других людей, снимает страх перед самостоятельным высказыванием, прививает навык анализировать полученную информацию, помогает лучше узнать самого себя.

1.2.Игры на сплочение коллектива

Данные игры и игровые задания проводятся с целью привития детям правил взаимоотношений человека с обществом, коллективом и самим собой. С их помощью можно научить детей оценивать чужое и своё поведение, предвидеть его возможные последствия; замечать эмоциональное состояние других людей и в соответствии с ним строить

общение; научить контролировать и объективно оценивать свои эмоции, чувства, свои проступки, свою работу.

«Молекулы»

Играющие: все присутствующие.

Суть игры: Во время игры все участники беспорядочно двигаются по игровому полю, а руководитель каждые 1-2 минуты называет любую цифру от 1 до 10. Например, «три». Это значит, что все участники должны образовать группы из трёх человек. Те, кто остались (два или один человек) выбывают. Игра заканчивается тогда, когда больше нет вариантов цифр.

Игра учит: не бояться общения, быстро ориентироваться, находить единомышленников.

«Острова»

Играющие: все присутствующие.

Подготовительный этап: подготовьте отдельные листы газеты для каждого участника, магнитофон, соответствующие музыкальные записи.

Суть игры: Каждому игроку раздаётся по одному листу газеты, которые кладутся на пол. Каждый встаёт на свой лист и танцует под музыку, не сходя с газетного листа. Через 1,5 - 2 минуты руководитель забирает пять листов. Тот, кто остался без листа, должен попроситься к другому.

Игра учит: толерантности, пониманию, отзывчивости, коллективизму.

«Гражданская оборона»

Играющие: все присутствующие.

Суть игры: Руководитель сообщает игрокам «Нам грозит опасность!» и ставит задачу объединиться и защитить слабых. «Слабые» должны находиться в центре круга, сильные - снаружи.

Игра учит: реально оценивать свои силы и возможности, умению ориентироваться в конкретной ситуации и действовать сообща.

«Паровозики»

Играющие: все присутствующие, разбившись на группы по 8-10 человек – «паровозики».

Суть игры: Каждая группа игроков встаёт в шеренгу в затылок друг другу, руки на согнутых локтях впереди стоящего. Руководитель объясняет, что каждый «паровозик» должен пройти определённый маршрут, не «рассыпаясь» и не размыкая рук. Через несколько минут маршруты меняются.

Игра строится таким образом, чтобы каждый участник смог побывать вначале «паровозика», затем в середине, затем в конце.

Главный вопрос к обсуждению: где вам было комфортнее: вначале «паровозика», в середине или в конце? (Обычно, тем, кому бывает комфортнее в конце «паровозика» – это ребята с потенциалом руководителей, тем, кому бывает комфортнее в середине –

«исполнители» и те, кому бывает комфортнее в начале – «рискованные исполнители»).

«Змейка»

Играющие: все присутствующие.

Суть игры: Играющие выстраиваются в колонну, каждый держится за пояс впереди стоящего. Последний человек в команде – «хвост», а первый – «голова». Задача «головы» – поймать «хвост», а «хвоста» – убежать от «головы». При этом «тело» не должно распадаться. Когда «голова» поймает «хвост», последний игрок становится «головой», а предпоследний становится «хвостом», либо выбирают новую «голову» и «хвост».

Игра учит: действовать единой командой, уметь прислушиваться к мнению других, уметь прийти на помощь в нужный момент.

«Ровный строй»

Играющие: все присутствующие.

Суть игры: Игроки выстраиваются в шеренгу нога к ноге. Задача игроков состоит в том, чтобы пройти определённый участок игрового поля любым способом, но, не разъединив ноги. Как только кто-нибудь разъединяет ноги, вся шеренга начинает движение сначала.

Игра учит: выполнять задания коллективно, сплочённо, дружно и слаженно.

«Домики»

Играющие: все присутствующие, разбившись на группы по три человека: двое – «домик» и один - «житель».

Суть игры: Выбирается один игрок – ведущий, цель которого стать либо «домиком», либо «жителем» посредством трёх команд:

1. Команда «Домики!» - игроки-«домики» оставляют своих «жильцов» и ищут новых;
2. Команда «Жители!» - игроки- «жители» выбегают из «домиков» и ищут себе новые;
3. Команда «Землетрясение!» - все игроки-«домики» распадаются и вместе с игроками- «жителями», двигаясь беспорядочно, либо создают «домик», либо становятся «жителями».

Тот, кто остаётся один, становится ведущим.

Игра учит: уменью идти на контакт с незнакомыми или малознакомыми сверстниками, способности предвидеть действия членов коллектива.

«Два берега»

Играющие: все присутствующие, разбившись на три команды: два «берега» и «река».

Суть игры: Команды выстраиваются параллельно – «берег» - «река» - «берег». Правый «берег» решает, что сказать левому (слово или словосочетание) и по команде руководителя начинает передавать

сообщение (громко произносит вслух). Задача «реки» – не дать услышать левому «берегу», то, что хочет сказать правый. (Можно кричать, топтать, махать руками). Левый «берег» должен услышать то, что хочет сказать правый. Как только левый «берег» понял и услышал сообщение, команды меняются ролями.

Игра учит: оценивать чужое и своё поведение, предвидеть его возможные последствия, действовать единым коллективом.

«Картошка»

Играющие: все присутствующие.

Суть игры: Выбирается один «фермер», а все остальные участники – «картофелины». Вся «картошка» собирается в кучу, крепко держась друг за друга. Задача «фермера» - «выкопать» (выдернуть) весь «урожай», а «картофелинам» нужно не отдавать собратьев в руки «фермера». Как только кого-нибудь из «картофелин» выдёргивают, он тоже становится «фермером» и помогает первому «фермеру». Игра заканчивается, как только «выкапывается» весь «урожай».

Игра учит: правилам взаимоотношений человека с коллективом, замечать эмоциональное состояние других людей и в соответствии с ним строить общение, контролировать свои эмоции, чувства и проступки.

«Азбука»

Играющие: все присутствующие.

Суть игры: Каждый участник получает карточку с одной из букв алфавита. Руководитель произносит то или иное слово, словосочетание или предложение. Игроки-буквы должны быстро собраться и встать так, чтобы получилось то, что говорит руководитель.

Игра учит: навыкам быстрого реагирования, правилам взаимоотношений в коллективе.

«Давайте познакомимся»

Играющие: все присутствующие, разделившись на две группы

Суть игры: Каждая группа играющих представляет собой, какие либо предметы (лампочки, столы, апельсины, кроссовки и т.д.) и готовят ряд вопросов для другой группы. Затем организуется «пресс-конференция», в которой принимают участие обе стороны. Например: за стол садятся «две лампочки» и «две пары кроссовок». Все остальные начинают задавать им вопросы, соответствующие выбранному образу. Выигрывают те участники, чьи вопросы и ответы окажутся наиболее оригинальными и интересными.

Игра учит: навыкам и правилам коммуникативного общения, развивает фантазию, воображение.

1.3.Игры на командообразование и нахождение лидеров в детском коллективе

Как правило, работа ведётся с подростками – представителями органов детского самоуправления, а также с детьми, занимающими активную деятельную позицию. Чаще всего, это инициативные, общительные ребята, обладающие хорошими организаторскими навыками. Зачастую многие из них состоят в детских и молодёжных объединениях, являются школьным активом. Цель работы с такими подростками – обогащение и пополнение лидерского опыта, получение новых знаний и умений, формирование активной лидерской позиции.

Задачи игр на командообразование и нахождение лидеров в детском коллективе:

- выявить в ходе игры первичный уровень знания подростком собственного лидерского потенциала;
- создать условия для реализации лидерского потенциала подростка посредством игры;
- дать первичные знания форм работы в коллективе и основ формирования команды единомышленников.

«Костюм идеального лидера»

Играющие: все присутствующие, разбившись на четыре небольшие группы.

Подготовительный этап: подготовьте раздаточные материалы для каждой группы: краски, фломастеры, маркеры, цветную бумагу, цветной картон, клей, цветные журналы и т.д.

Суть игры: Всем группам игроков даётся задание: изобразить на человеке, на которого предварительно надевается лист ватмана костюм идеального лидера, так как они себе его представляют. Необходимо в любой свободной творческой форме отобразить абсолютно все качества и черты характера, присущие, по их мнению, действительно идеальному лидеру.

После того, как все команды закончат изображать костюм своего лидера, один или несколько представителей от каждой команды должны рассказать о своём лидере, объяснить, какое качество здесь изображено и почему они считают, что идеальный лидер должен обладать именно этим качеством.

Игра учит: работать в группах согласованно, сообщая; уметь правильно распределять обязанности между членами коллектива; помогает выявить явных лидеров.

«Фигуры»

Играющие: все присутствующие.

Суть игры: Участники становятся в круг. Внутри круга натягивается верёвка, за которую все держатся руками. Руководитель объясняет, что необходимо, закрыв глаза, построиться квадратом (треугольником, ромбом, овалом), используя только устные переговоры. Во время игры глаза игрокам открывать нельзя.

Игра учит: организаторским навыкам, развивает воображение и внимательность, может выступать показателем сплочённости группы.

«Переговоры»

Играющие: все присутствующие, разбившись на пары.

Суть игры: Пары встают спиной друг к другу (игроки в парах не знают, кто стоит у них за спиной). Руководитель объясняет, что каждая пара должна договориться и определить место, время и цель встречи, которая должна состояться через несколько минут в пределах игрового поля. Участникам запрещается оборачиваться. После этого руководитель отдаёт команды: «Всем закрыть глаза!», «Разойтись!», «Открыть глаза!». Игроки должны найти свою пару.

Игра учит: развивает навыки коммуникативного общения, выявляет лидеров в каждой паре.

«Почувствуй и пойми»

Играющие: все присутствующие, разбившись на пары.

Подготовительный этап: подготовьте по два фломастера для каждой пары игроков.

Суть игры: Играющие встают парами лицом друг к другу и берут закрытые колпачками фломастеры указательными пальцами рук следующим образом: первый фломастер удерживается указательным пальцем правой руки первого игрока и указательным пальцем левой руки второго игрока; второй фломастер удерживается указательным пальцем левой руки первого игрока и указательным пальцем правой руки второго игрока. Руководитель объясняет, что пары должны совершать руками произвольные движения, но двигать ими так, чтобы фломастеры не упали. Через 3-4 минуты тоже самое задание выполняется с закрытыми глазами.

Игра учит: доверию, умению понимать партнёра без слов, оценивать и предвидеть своё и чужое поведение.

«Я тебе рад!»

Играющие: все присутствующие.

Суть игры: Все играющие становятся в позу «осторожности» (глаза закрыты, руки вытянуты перед собой ладонями вперёд). По команде руководителя игроки начинают хаотичное движение по игровому полю. Задание: тому человеку, с которым столкнёшься, нужно показать, что ты ему рад. Делать это нужно молча, без слов. Можно использовать объятия, пожатие рук, похлопывание по плечу и т.п.

Игра учит: умению раскрепощаться, быть раскованным, снимает внутреннее напряжение перед общением, объединяет игроков.

«Круги дружбы»

Играющие: все присутствующие, разбившись на две части.

Суть игры: Играющие образуют два круга – внутренний и внешний. «Круги» становятся спинами друг к другу. Игроки, стоящие во внешнем круге по сигналу руководителя начинают движение приставными шагами

по часовой стрелке, а игроки, стоящие во внутреннем круге – против часовой стрелке. По команде руководителя «Стоп!» все останавливаются и каждая пара, стоящая спиной друг к другу, поворачиваются лицом, приветствует друг друга и говорит друг другу что-нибудь приятное. Например, «Здравствуйте, Вы сегодня прекрасно выглядите», «Доброе утро, как ласково сегодня светит солнце, неправда ли?»

Игра учит: общению, активности, доброжелательному отношению к сверстникам; помогает раскрепостить, объединить и сдружить коллектив.

«Пойми меня»

Играющие: все присутствующие, разбившись на пары.

Подготовительный этап: подготовьте альбомные листы и два маркера разного цвета для каждой пары игроков.

Суть игры: Каждая пара игроков на листе бумаги должна нарисовать рисунок. Сделать это игроки должны, не произнося ни одного слова, не сговариваясь и не обсуждая рисунок заранее. Рисуют по одному предмету или детали друг за другом: начинает один, второй продолжает, затем снова рисует первый, затем второй и т. д. Игра начинается по команде руководителя.

Игра учит: умению понять ход мыслей партнёра, выражать свои мысли без слов, формирует лидерские позиции.

«Остров сокровищ»

Играющие: все присутствующие, разбившись на пары.

Подготовительный этап: подготовьте два альбомных листа и два маркера разного цвета для каждой пары игроков.

Суть игры: Играющие пары садятся спиной друг к другу. Один игрок на своём листе схематично рисует карту острова сокровищ. Через 2-3 минуты второй игрок должен по его объяснениям нарисовать точную копию этой карты. Общаться можно только вербально. Поворачиваться лицом друг к другу нельзя.

Игра учит: умению точно и грамотно доносить информацию до слушающих, развивает навыки коммуникативного общения, выявляет лидеров в каждой паре.

«Варианты»

Играющие: все присутствующие.

Подготовительный этап: подготовьте одинаковые листы бумаги для каждого игрока.

Суть игры: Играющие должны выполнить следующие инструкции руководителя: возьмите лист бумаги, закройте глаза, сложите лист пополам, оторвите верхний левый угол, сложите лист ещё раз пополам, оторвите правый нижний угол, снова сложите лист пополам, оторвите правый верхний угол. Откройте глаза, разверните лист и посмотрите, что получилось у вас и ваших товарищей.

Игра учит: понимаю того, что все люди – индивидуальны; умению принять другого таким, какой он есть.

1.4.Игры на знакомство

Подобные игры могут проводиться с аудиторией, в которой собраны незнакомые или мало знакомые друг с другом дети.

Через выполнение игровых заданий происходит знакомство и наиболее тесное общение участников игр друг с другом, устанавливаются контакты между ними. В ходе игр на знакомство дети раскрепощаются, становятся свободнее, появляется всеобщий положительный настрой, возникает дружественная доброжелательная атмосфера. Играя, ребята получают опыт общения в совместной творческой деятельности.

«Здравствуй, друг»

Играющие: все присутствующие, разбившись на пары.

Суть игры: Игровые пары создают два круга: внешний и внутренний.

Участники кругов стоят лицом друг к другу и повторяют за руководителем фразы, сопровождаемые определёнными жестами и мимикой:

- Здравствуй, друг! (здороваются за руку)
- Как ты тут? (хлопают друг друга по плечу)
- Ты пропал! (разводят разочарованно руками)
- Я скучал! (глядят друг друга по плечу)
- Ты пришёл! (широко разводят руками)
- Хорошо!!! (обнимаются).

После того, как все фразы произнесены и обыграны, внешний круг игроков делает шаг в сторону, таким образом, меняясь партнёрами (внутренний круг игроков стоит на месте). Игра повторяется сначала. Пары меняются партнёрами до тех пор, пока не вернутся в исходное положение кругов перед началом игры.

Игра учит: раскрепощаться, способствует положительному настрою, хорошему настроению, объединяет игроков.

«Я люблю...»

Играющие: все присутствующие.

Суть игры: Игроки садятся в круг. Кто-нибудь из участников говорит, к примеру «Я люблю музыку». Те, кто разделяет те же интересы, должны подсесть к нему. Затем другой игрок говорит «Я люблю яблоки».

Яблоколюбы подбегают к этому человеку и т.д. (Группы могут быть созданы по вкусам, пристрастиям, увлечениям, по цвету одежды и т.д.)

Игра учит: умению общаться одновременно с большим количеством людей, помогает игрокам сблизиться и больше узнать друг о друге.

«Вот я какой!»

Играющие: все присутствующие.

Суть игры: Игроки встают в круг. Руководитель даёт задание: каждый участник, по очереди, должен громко и чётко назвать своё имя и одно из

качеств человека, присущее данному игроку, которое начинается на ту же букву, что и имя. Например, «Дмитрий – добрый», «Ольга – обаятельная», «Сергей – самоуверенный» и т.д.

Игра учит: не бояться собственного мнения; осмыслению своего внутреннего «Я»; развивает навыки коммуникативного общения.

«Сходство и различие»

Играющие: все присутствующие, разбившись на пары.

Суть игры: Все игровые пары встают в круг, лицом друг к другу. По команде руководителя внешний круг игроков начинает движение по часовой стрелке, внутренний – против часовой стрелки. После того, как прозвучит команда ведущего «Стоп!», все останавливаются, смотрят на своего партнёров в паре и выполняют следующее задание: игроки внешнего круга должны сказать, чем их пара похожа, игроки внутреннего круга – чем их пара отличается.

Игра учит: умению сравнивать и оценивать себя и других, находить единомышленников, способствует сближению коллектива.

«Кюри - кюри»

Играющие: все присутствующие.

Суть игры: Все участники закрывают глаза. Руководитель рассредоточивает всех участников в разные точки игрового поля и выбирает одного человека – Кюри, который открывает глаза. Кюри не должен двигаться и говорить. По команде руководителя все начинают хаотичное движение по игровому полю с закрытыми глазами и, прикоснувшись к кому-нибудь произносить «Кюри-кюри». Если ему отвечают тем же, значит, он должен искать дальше, если ему не отвечают, значит, это Кюри. Этот человек хватается Кюри за руку, открывает глаза и становится рядом с Кюри. Игра продолжается до тех пор, пока все участники не найдут Кюри.

Игра учит: умению доверять партнёрам, играть честно, по правилам; позволяет развить дружеские отношения между игроками.

«В чём я хорош»

Играющие: все присутствующие.

Подготовительный этап: подготовьте одинаковые листы бумаги, цветные карандаши, краски, фломастеры, маркеры, ножницы для каждого игрока.

Суть игры: Все участники игры выполняют задание руководителя: «Прошу вас нарисовать на данных вам листочках то, в чём вы себя считаете лучшими, (это может быть умение шутить, знакомиться, танцевать, читать книги, играть на гитаре и т.п.). Наклон листа, его положение в пространстве вы определяете сами: рисунок может быть в виде ромба, треугольника, квадрата, круга, выполнен в технике оригами». На выполнение задания отводится 15-20 минут. После того, как все завершили, каждый участник объясняет смысл нарисованного, расшифровывая детали рисунка.

Игра учит: осмыслению своего внутреннего «Я», своего внутреннего мира; более близко знакомиться с остальными игроками, искореняет излишнюю застенчивость детей.

«Встань в круг»

Играющие: все присутствующие, разделившись на несколько команд.
Суть игры: На игровом поле чертятся круги по количеству команд. Все участники имеют свои номера. По команде руководителя участники закрывают глаза. Руководитель и его помощники расставляют в кругах определённые номера и меняют всех игроков местами. По сигналу, открыв глаза, члены каждой команды должны как можно быстрее найти свой круг с номером.

Игра учит: коллективизму, взаимопомощи, товариществу, дружбе.

«Снежный ком»

Играющие: все присутствующие.

Суть игры: Участники рассаживаются в круг так, чтобы каждого было видно. Первый игрок называет своё имя, а рядом сидящий должен произнести имя своего соседа (первого игрока) и своё. Следующий игрок называет имя первого, второго игрока и своё и т.д. Игра заканчивается тогда, когда будут названы имена всех присутствующих.

Игра учит: общению, развивает зрительную и слуховую память; раскрепощает игроков.

«Машины»

Играющие: все присутствующие, разбившись на пары: «водитель» и «машина».

Суть игры: Пары игроков выстраиваются в круг на игровом поле. По команде руководителя «машины» закрывают глаза и начинают хаотичное движение по игровому полю, а «водители» в это время должны управлять «машинами» так, чтобы те не столкнулись. Через некоторое время «водители» и «машины» в паре меняются местами.

Игра учит: умению доверять партнёру, снимает напряжение, сближает игроков.

«Верёвочка»

Играющие: все присутствующие.

Суть игры: Два человека натягивают верёвку. Остальные участники выстраиваются в колонну и, держась за руки, поочерёдно переходят через верёвку. Следующее задание колонне: поочерёдно пройти под верёвочкой. Уровень верёвки над полом постоянно меняется. Руки игрокам в колонне расцеплять нельзя.

Игра учит: дружбе, взаимопомощи, умению выполнять задание коллективно, слаженно.

1.5. Игры-развлечения

Главный принцип организаторов игр-развлечений – дарить детям радость встречи в игровом общении. Таких игр очень много, они разнообразны и доступны для мальчиков и девочек разных возрастов, любой из них может найти себе те игры в соответствии со своими потребностями и интересами. Целей и задач игр-развлечений несколько:

- вовлечение детей во всестороннее общение со сверстниками;
- приобщение детей к игровой культуре;
- формирование у детей интереса к знаниям на основе игровых технологий;
- формирование чувства радости от совместного дела – игры;
- формирование и развитие творческого потенциала детей.

«Кенгуру»

Играющие: все присутствующие, разбившись на пары.

Суть игры: Пары игроков встают по кругу спиной друг к другу. Руками обхватывают руки партнера («в замок» подмышками), головы повернуты внутрь круга. Пары одновременно говорят любое число от 1 до 9. Эти числа складываются, и столько раз пара должна попрыгать.

«Теремок»

Играющие: все присутствующие.

Суть игры: Один из участников становится Мышкой-Норушкой и заходит в импровизированный теремок. Все остальные участники по очереди представляются животными (возможно овощами, фруктами, предметами интерьера и т.п.) и объясняют почему их можно пустить жить в теремок.

«Пицца»

Играющие: все присутствующие, разбившись на пары: «повар» и «противень».

Суть игры: Пары игроков садятся в круг: «противень» на четвереньки, а «повар» сзади. Игроки должны сопровождать определёнными действиями (пантомимой) следующие инструкции руководителя: «Сначала на спину «противня» сыпется мука, затем добавляют воду, мешают тесто, раскатывают его, затем поднимают края, кладут начинку (сыр, помидоры, майонез, мясо, оливки, грибы и т.д.) После этого «пиццу» ставят в духовку, и после выпечки съедают». Затем игроки меняются местами, и игра повторяется.

«Письмо»

Играющие: все присутствующие.

Суть игры: Создаётся круг и каждый берётся за руки. Выбирается ведущий, который встаёт в центр круга и закрывает глаза. В это время один из игроков поднимает руку и выступает в роли отправителя письма. Передвигается по кругу путём пожатия рук (по очереди друг за другом). Письмо начинает движение после того, как ведущий открывает глаза.

Ведущий должен поймать письмо за три попытки, указав на того, у кого оно окажется (чью руку пожали последней).

«Киллер»

Играющие: все присутствующие.

Суть игры: Создаётся круг и выбирается ведущий – «шериф». Все закрывают глаза, кроме одного – «заказчика», который выбирает «киллера». «Заказчик» становится в круг «жертв», и все открывают глаза. «Киллер», моргая жертве, убивает её, и та должна сесть на корточки. Но «киллер» не должен попасться «шерифу». Цель «шерифа» - найти «киллера» прежде, чем он убьёт всех, включая «заказчика». Как только «киллер» пойман, он становится «шерифом», а последний выступает в роли «заказчика».

«Актёрское мастерство»

Играющие: все присутствующие. Играть можно всем сразу или разбившись на команды.

Суть игры: Руководитель предлагает играющим выполнить следующие задания:

Показать звуками, мимикой и жестами:

- скрип дверей;
- кипящий чайник;
- заводящийся транспорт;
- вентилятор;
- листание книги;
- как бьётся стекло;
- как жарится котлета;
- как лыжник идёт по снегу.

Нужно сесть так, как садится:

- обезьяна;
- пчела на цветок;
- космонавт в скафандре;
- один из трёх толстяков;
- страстный болельщик футбола;
- очень усталый человек.

Изобразить походку человека:

- хорошо пообедавшего;
- у которого жмут ботинки;
- неудачно пнувшего кирпич;
- артиста балета;
- туриста, несущего тяжёлый рюкзак;
- с острым приступом радикулита.

Попрыгать, подражая:

- воробью;
- кенгуру;
- лягушке;

- кузнечик;
- бегемот.

«Юные таланты»

Играющие: все присутствующие. Играть можно всем сразу или разбившись на команды.

Суть игры: Играющие выполняют следующие задания руководителя:

Строчку из песни «Антошка, Антошка, пойдём копать картошку...»:

- прогавкать;
- промяукать;
- промычать;
- прокрякать;
- прохрюкать.

Изобразить танец:

- маленьких котят;
- маленьких жеребят;
- маленьких поросят;
- маленьких обезьян.

Инсценировать сказку «Курочка Ряба», если она:

- комедия;
- драма;
- фильм ужасов;
- балет.

«Ораторы»

Играющие: все присутствующие. Играть можно всем сразу или разбившись на команды.

Суть игры: Руководитель предлагает играющим выполнить следующие задания:

Фразы «Улыбайтесь, за вами следят!», «Скоро будет совсем по-другому» «Летите, голуби, летите!», «Я жду тебя уже целый день» нужно произнести как:

- солдат в строю;
- диктор телевидения.

Каждая фраза произносится отдельно.

Стихотворение «Идёт бычок качается...» прочитать, словно:

- оправдываясь перед товарищем;
- обидевшись на кого-либо;
- хвастаясь перед друзьями;
- испугавшись, собаки;
- рассердившись на младшего брата.

Не искажив смысла, передать другими словами фразу:

- «Муха села на варенье»;
- «На столе стоит стакан»;
- «Бьют часы двенадцать раз»;
- «Воробей влетел в окно»;
- «Шёл отряд по берегу»;

Придумать рассказ про:

- собаку, которая жила в холодильнике;
- ворону, любящую кататься на велосипеде;
- щуку, играющую на гитаре;
- берёзу, которая хотела научиться плавать;
- майского жука, который очень боялся высоты.

«Тигр в клетке»

Играющие: все присутствующие, разбившись на две команды.

Суть игры: На игровом поле чертится круг, подразумевающий клетку. В центре круга находится один из игроков первой команды – «тигр». Остальные участники из противоположной команды вбегают в круг и выбегают из круга, «дразня тигра». «Тигр» старается их схватить, но делать это он может в пределах клетки. Игра заканчивается, когда тигр поймает больше 2/3 участников команды.

«Слоги»

Играющие: все присутствующие.

Суть игры: Игроки обмениваются слогами, перебрасывая друг другу мяч. Например, первый говорит «да», второй добавляет «ча». И так до тех пор, пока кто-нибудь не запнётся, не сможет составить слово.

«Судья-звонок»

Играющие: все присутствующие.

Суть игры: Игроки встают в круг. Руководитель заводит будильник на определённое время, включает музыку и предлагает участникам игры, по очереди, выходить в центр круга и под музыку выполнять различные движения. Все остальные за ним повторяют. Если во время показа одного из игроков прозвучит звонок будильника, этот игрок объявляется победителем.

«Маска, я вас знаю»

Играющие: все присутствующие.

Суть игры: На одного из участников игры надевается маска, которую он не видит. Ему предоставляется возможность задать наводящие вопросы, на которые все остальные игроки отвечают только «да» и «нет». Определить, какая это маска, участнику нужно за определённое время или количество наводящих вопросов.

Глава II. Игры в работе с детьми группы риска

2.1. Игры для агрессивных детей

“Обзывалки” (Кряжева Н.Л., 1997)

Цель: снять вербальную агрессию, помочь детям выплеснуть гнев в приемлемой форме.

Скажите детям следующее: “Ребята, передавая мяч по кругу, давайте называть друг друга разными необходимыми словами (заранее обговаривается условие, какими обзывалками можно пользоваться. Это могут быть названия овощей, фруктов, грибов или мебели). Каждое обращение должно начинаться со слов: “А ты, ..., морковка!” Помните, что это игра, поэтому обижаться друг на друга не будем. В заключительном круге обязательно следует сказать своему соседу что-нибудь приятное, например: “А ты, солнышко!”

“Два барана” (Кряжево Н.Л., 1997)

Цель: снять невербальную агрессию, предоставить ребенку возможность “легальным образом” выплеснуть гнев, снять излишнее эмоциональное и мышечное напряжение, направить энергию детей в нужное русло.

Воспитатель разбивает детей на пары и читает текст: “Рано-рано два барана повстречались на мосту”. Участники игры, широко расставив ноги, склонив вперед туловище, упираются ладонями и лбами друг в друга. Задача — противостоять друг другу, не сдвигаясь с места, как можно дольше. Можно издавать звуки “Бе-е-е”. Необходимо соблюдать “технику безопасности”, внимательно следить, чтобы “бараны” не расшибли себе лбы.

“Доброе животное” (Кряжево Н.Л., 1997)

Цель: способствовать сплочению детского коллектива, научить детей понимать чувства других, оказывать поддержку и сопереживать.

Ведущий тихим таинственным голосом говорит:

“Встаньте, пожалуйста, в круг и возьмитесь за руки. Мы — одно большое, доброе животное. Давайте послушаем, как оно дышит! А теперь подышим вместе! На вдох — делаем шаг вперед, на выдох — шаг назад. А теперь на вдох делаем 2 шага вперед, на выдох — 2 шага назад. Вдох — 2 шага вперед. Выдох — 2 шага назад. Так не только дышит животное, так же четко и ровно бьется его большое доброе сердце. Стук — шаг вперед, стук — шаг назад и т.д. Мы все берем дыхание и стук сердца этого животного себе”.

“Тух-тиби-дух” (Фопель К., 1998)

Цель: снятие негативных настроений и восстановление сил.

“Я сообщу вам по секрету особое слово. Это волшебное заклинание против плохого настроения, против обид и разочарований.. Чтобы оно

подействовало по-настоящему, необходимо сделать следующее. Сейчас вы начнете ходить по комнате, ни с кем не разговаривая. Как только вам захочется поговорить, остановитесь напротив одного из участников, посмотрите ему в глаза и трижды, сердито-пресердито произнесите волшебное слово: “Тух-тиби-дух”. Затем продолжайте ходить по комнате. Время от времени останавливайтесь перед кем-либо и снова сердито-пресердито произносите это волшебное слово

“Попроси игрушку” — вербальный вариант (Карпова 6.В., Лютово Е.К., 1999)

Цель: обучить детей эффективным способам общения. Группа делится на пары, один из участников пары (участник 1) берёт в руки какой-либо предмет, например, игрушку, тетрадь, карандаш и т. д. Другой участник (участник 2) должен попросить этот предмет. Инструкция участнику 1: “Ты держишь в руках игрушку (тетрадь, карандаш), которая очень нужна тебе, но она нужна и твоему другу. Он будет у тебя ее просить. Постарайся оставить игрушку у себя и отдать ее только в том случае, если тебе действительно захочется это сделать”. Инструкция участнику 2: “Подбирая нужные слова, постарайся попросить игрушку так, чтобы тебе ее отдали”. Затем участники 1 и 2 меняются ролями.

“Попроси игрушку” — невербальный вариант (Карпова Е. В., Лютово 6. К., 1999)

Цель: обучение детей эффективным способам общения. Упражнение выполняется аналогично предыдущему, но с использованием только невербальных средств общения (мимики, жестов, дистанции и т.д.). После проведения обоих его вариантов (вербального и невербального) можно обсудить упражнение. Дети по кругу могут поделиться своими впечатлениями и ответить на вопросы: “Когда было легче просить игрушку (или другой предмет)?”, “Когда тебе действительно хотелось ее отдать? Какие нужно было произносить слова?” Эту игру можно повторять несколько раз (в разные дни), она будет полезна особенно тем детям, которые часто конфликтуют со сверстниками, так как в процессе выполнения упражнения они приобретают навыки эффективного взаимодействия.

“Прогулка с компасом” (Коротаева Е.В., 1997)

Цель: формирование у детей чувства доверия к окружающим. Группа разбивается на пары, где есть ведомый (“турист”) и ведущий (“компас”). Каждому ведомому (он стоит впереди, а ведущий сзади, положив партнеру руки на плечи) завязывают глаза. Задание: пройти все игровое поле вперед и назад. При этом “туриста не может общаться с “компасом” на вербальном уровне (не может разговаривать с ним). Ведущий движением рук помогает ведомому держать направление, избегая препятствий — других туристов с компасами. После окончания

игры дети могут описать, что они чувствовали, когда были с завязанными глазами и полагались на своего партнера.

“Зайчики” (Бордиер Г. Л. и др., 1993)

Цель: дать ребенку возможность испытать разнообразные мышечные ощущения, научить задерживать внимание на этих ощущениях, различать и сравнивать их. Взрослый просит детей представить себя веселыми зайчиками в цирке, играющими на воображаемых барабанах. Ведущий описывает характер физических действий — силу, темп, резкость — и направляет внимание детей на осознание и сравнение возникающих мышечных и эмоциональных ощущений.
Например, ведущий говорит: “Как сильно зайчики стучат на барабанах! А вы чувствуете, как напряжены у них лапки? Ощущаете, какие лапки твердые, не гнутся!
Как палочки! Чувствуете, как напряглись у вас мышцы в кулачках, ручках, даже в плечиках?! А вот лицо нет! Лицо улыбается, свободное, расслабленное. И животик расслаблен. Дышит... А кулачки напряженно стучат!.. А что еще расслаблено? Давайте еще попробуем постучать, но уже медленнее, чтобы уловить все ощущения”. Кроме упражнения “Зайчики” рекомендуется проводить упражнения на релаксацию мышц, которые подробно описаны в разделе “Как играть с тревожными детьми”.

“Я вижу...” (Карпова Е., Лютова Е.К.. 1999)

Цель: установить доверительные отношения между взрослым и ребенком, развивать память и внимание малыша. Участники, сидя в кругу, по очереди называют предметы, которые находятся в комнате, начиная каждое высказывание словами: “ Я вижу...” Повторять один и тот же предмет дважды нельзя.

“Толкалки” (Фопель К., 1998)

Цель: научить детей контролировать свои движения. Скажите следующее: Разбейтесь на пары. Встаньте на расстояние вытянутой руки друг от друга. Поднимите руки на высоту плеч и обопритесь ладонями о ладони своего партнера. По сигналу ведущего начните толкать своего напарника, стараясь сдвинуть его с места. Если он сдвинет вас с места, вернитесь в исходное положение. Отставьте одну ногу назад и вы почувствуете себя более устойчиво. Тот, кто устанет, может сказать: “Стоп”. Время от времени можно вводить новые варианты игры: толкаться, скрестив руки; толкать партнера только левой рукой; толкаться спиной к спине.

“Жужо” (Кряжева Н.Л., 1997)

Цель: научить агрессивных детей быть менее обидчивыми, дать им уникальную возможность посмотреть на себя глазами окружающих, побыть на месте того, кого они сами обижают, не задумываясь об этом.

“Жужа” сидит на стуле с полотенцем в руках. Все остальные бегают вокруг нее, строят рожицы, дразнят, дотрагиваются до нее. “Жужа” терпит, но когда ей все это надоедает, она вскакивает и начинает гоняться за обидчиками, стараясь поймать того, кто обидел ее больше всех, он и будет “Жужей”.

“Рубка дров” (Фопель К., 1998)

Цель: помочь детям переключиться на активную деятельность после долгой сидячей работы, прочувствовать свою накопившуюся агрессивную энергию и “истратить” ее во время игры.

Скажите следующее: “Кто из вас хоть раз рубил дрова или видел, как это делают взрослые? Покажите, как нужно держать топор. В каком положении должны находиться руки и ноги? Встаньте так, чтобы вокруг осталось немного свободного места. Будем рубить дрова. Поставьте кусок бревна на пень, поднимите топор над головой и с силой опустите его. Можно даже вскрикнуть: “Ха!””

“Головомяч” (Фопель К., 1998)

Цель: развивать навыки сотрудничества в парах и тройках, научить детей доверять друг другу. Скажите следующее: “Разбейтесь на пары и ложитесь на пол друг напротив друга. Лечь нужно на живот так, чтобы ваша голова оказалась рядом с головой партнера. Положите мяч точно между вашими головами. Теперь вам нужно его поднять и встать самим. Вы можете касаться мяча только головами. Постепенно поднимаясь, встаньте сначала на колени, а потом на ноги. Пройдитесь по комнате”. Для детей 4—5 лет правила упрощаются: например, в исходном положении можно не лежать, а сидеть на корточках или стоять на коленях.

“Аэробус” (Фопель К., 1998)

Цель: научить детей согласованно действовать в небольшой группе, показать, что взаимное доброжелательное отношение товарищей по “команде” дает уверенность и спокойствие.

“Кто из вас хотя бы раз летал на самолете? Можете ли вы объяснить, что держит самолет в воздухе? Знаете ли вы, какие бывают типы самолетов? Хочет ли кто-нибудь из вас стать Маленьким Аэробусом? Остальные ребята будут помогать Аэробусу “летать””. Один из детей (по желанию) ложится животом вниз на ковер и разводит руки в стороны, как крылья самолета. С каждой стороны от него встает по три человека. Пусть они присядут и просунут руки под его ноги живот и грудь. На счет “три” они одновременно встают и поднимают Аэробус с поля... Так, теперь можно потихонечку поносить Аэробус по помещению. Когда он почувствует себя совершенно уверенно, пусть закроет глаза, расслабится, совершит “полет” по кругу и снова медленно “приземлится” на ковер”.

Когда Аэробус “летит”, ведущий может комментировать его полет, обращая особое внимание на аккуратность и бережное отношение к нему. Вы можете попросить Аэробус самостоятельно выбрать тех, кто его понесет. Когда вы увидите, что у детей все получается хорошо, можно “запустить” два Аэробуса одновременно.

“Бумажные мячики” (Фопель К., 1998)

Цель: дать детям возможность вернуть бодрость и активность после того, как они чем-то долго занимались сидя, снизить беспокойство и напряжение, войти в новый жизненный ритм.

Перед началом игры каждый ребенок должен скомкать большой лист бумаги (газеты) так, чтобы получился плотный мячик.

“Разделитесь, пожалуйста, на две команды, и пусть каждая из них выстроится в линию так, чтобы расстояние между командами составляло примерно 4 метра. По команде ведущего вы начинаете бросать мячи на сторону противника. Команда будет такой: “Приготовились! Внимание! Начали!”

Игроки каждой команды стремятся как можно быстрее забросить мячи, оказавшиеся на ее стороне, на сторону противника. Услышав команду “Стоп!”, вам надо будет прекратить бросаться мячами. Выигрывает та команда, на чьей стороне окажется меньше мячей на полу. Не перебегайте, пожалуйста, через разделительную линию”. Бумажные мячики можно будет использовать еще неоднократно.

“Дракон” (Кряжево Н.Л., 1997)

Цель: помочь детям, испытывающим затруднения в общении, обрести уверенность и почувствовать себя частью коллектива.

Играющие становятся в линию, держась за плечи друг друга. Первый участник — “голова”, последний — “хвост”. “Голова” должна дотянуться до “хвоста” и дотронуться до него. “Тело” дракона неразрывно. Как только “голова” схватила “хвост”, она становится “хвостом”. Игра продолжается до тех пор, пока каждый участник не побывает в двух ролях.

2.2. Игры с гиперактивными детьми

“Найди отличие” (Лютова Е.К., Монино Г.Б.)

Цель: развитие умения концентрировать внимание на деталях. Ребенок рисует любую несложную картинку (котик, домик и др) и передает ее взрослому, а сам отворачивается. Взрослый дорисовывает несколько деталей и возвращает картинку. Ребенок должен заметить, что изменилось в рисунке. Затем взрослый и ребенок могут поменяться ролями.

Игру можно проводить и с группой детей. В этом случае дети по очереди рисуют на доске какой-либо рисунок и отворачиваются (при этом возможность движения не ограничивается). Взрослый дорисовывает

несколько деталей. Дети, взглянув на рисунок, должны сказать, какие изменения произошли.

“Ласковые лапки” (Шевцова И.В.)

Цель: снятие напряжения, мышечных зажимов, снижение агрессивности, развитие чувственного восприятия, гармонизация отношений между ребенком и взрослым. Взрослый подбирает 6—7 мелких предметов различной фактуры: кусочек меха, кисточку, стеклянный флакон, бусы, вату и т.д. Все это выкладывается на стол. Ребенку предлагается оголить руку по локоть; воспитатель объясняет, что по руке будет ходить “зверек” и касаться ласковыми лапками. Надо с закрытыми глазами угадать, какой “зверек” прикасался к руке — отгадать предмет. Прикосновения должны быть поглаживающими, приятными. Вариант игры: “зверек” будет прикасаться к щеке, колену, ладони. Можно поменяться с ребенком местами.

“Кричалки—шепталки—молчалки” (Шевцова И.В.)

Цель: развитие наблюдательности, умения действовать по правилу, волевой регуляции.
Из разноцветного картона надо сделать 3 силуэта ладони: красный, желтый, синий. Это — сигналы. Когда взрослый поднимает красную ладонь — “кричалку” можно бегать, кричать, сильно шуметь; желтая ладонь — “шепталка” — можно тихо передвигаться и шептаться, на сигнал “молчалка” — синяя ладонь — дети должны замереть на месте или лечь на пол и не шевелиться. Заканчивать игру следует “молчанками”.

“Гвалт” (Коротаяева Е.В., 1997)

Цель: развитие концентрации внимания. Один из участников (по желанию) становится водящим и выходит за дверь. Группа выбирает какую-либо фразу или строчку из известной всем песни, которую распределяют так: каждому участнику по одному слову. Затем входит водящий, и игроки все одновременно, хором, начинают громко повторять каждый свое слово. Водящий должен догадаться, что это за песня, собрав ее по словечку.
Желательно, чтобы до того как войдет водящий, каждый ребенок повторил вслух доставшееся ему слово.

“Менялки” (Автор неизвестен)

Цель: развитие коммуникативных навыков, активизация детей.
Игра проводится в кругу, участники выбирают водящего, который встает и выносит свой стул за круг, таким образом получается, что стульев на один меньше, чем играющих. Далее ведущий говорит: “Меняются местами те, у кого ... (светлые волосы, часы и т. д.). После этого имеющие названный признак должны быстро встать и поменяться

местами, в то же время водящий старается занять свободное место. Участник игры, оставшийся без стула, становится водящим.

“Говори!” (Лютово Е.К., Моница Г.Б.)

Цель: развитие умения контролировать импульсивные действия. Скажите детям следующее. “Ребята, я буду задавать вам простые и сложные вопросы. Но отвечать на них можно будет только тогда, когда я дам команду: “Говори!” Давайте потренируемся: “Какое сейчас время года?”

Рис. 1. “Разговор с руками”:

(Педагог делает паузу) “Говори!”, “Какого цвета у нас в группе (в классе) потолок?”... “Говори!”, “Какой сегодня день недели?”... “Говори!”, “Сколько будет два плюс три?” и т. д.”

Игра может проводиться как индивидуально, так и с группой детей.

“Броуновское движение” (Шевченко Ю.С., 1997)

Цель: развитие умения распределять внимание. Все дети встают в круг. Ведущий один за другим вкатывает в центр круга теннисные мячики. Детям сообщаются правила игры: мячи не должны останавливаться и выкатываться за пределы круга, их можно толкать ногой или рукой. Если участники успешно выполняют правила игры, ведущий вкатывает дополнительное количество мячей. Смысл игры — установить командный рекорд по количеству мячей в круге.

“Час тишины и час “можно” (Кряжева Н.Л., 1997)

Цель: дать возможность ребенку сбросить накопившуюся энергию, а взрослому — научиться управлять его поведением. Договоритесь с детьми, что, когда они устанут или займутся важным делом, в группе будет наступать час тишины. Дети должны вести себя тихо, спокойно играть, рисовать. Но в награду за это иногда у них будет час “можно”, когда им разрешается прыгать, кричать, бегать и т.д.

“Часы” можно чередовать в течение одного дня, а можно устраивать их в разные дни, главное, чтобы они стали привычными в вашей группе или классе. Лучше заранее оговорить, какие конкретные действия разрешены, а какие запрещены.

С помощью этой игры можно избежать нескончаемого потока замечаний, которые взрослый адресует гиперактивно-му ребенку (а тот их “не слышит”).

“Передай мяч” (Кряжева Н.Л., 1997)

Цель: снять излишнюю двигательную активность. Сидя на стульях или стоя в кругу, играющие стараются как можно быстрее передать мяч, не уронив его, соседу. Можно в максимально быстром темпе бросать мяч друг другу или передавать его, повернувшись спиной в круг и убрав руки за спину. Усложнить упражнение можно, попросив детей играть с

закрытыми глазами или используя в игре одновременно несколько мячей.

“Сиамские близнецы” (Кряжева Н.Л., 1997)

Цель: научить детей гибкости в общении друг с другом, способствовать возникновению доверия между ними. Скажите детям следующее. “Разбейтесь на пары, встаньте плечом к плечу, обнимите друг друга одной рукой за пояс, правую ногу поставьте рядом с левой ногой партнера. Теперь вы сросшиеся близнецы: две головы, три ноги, одно туловище, и две руки. Попробуйте походить по помещению, что-то сделать, лечь, встать, порисовать, попрыгать, хлопнуть в ладоши и т.д.” Чтобы “третья” нога действовала “дружно”, ее можно скрепить либо веревочкой, либо резинкой. Кроме того, близнецы могут “срастись” не только ногами, но спинками, головами и др.

“Зеваки” (Чистякова М.И., 1990)

Цель: развитие произвольного внимания, быстроты реакции, обучение умению управлять своим телом и выполнять инструкции. Все играющие идут по кругу, держась за руки. По сигналу ведущего (это может быть звук колокольчика, погремушки, хлопок руками или какое-нибудь слово) дети останавливаются, хлопают 4 раза в ладоши, поворачиваются и идут в другую сторону. Кто не успел выполнить задание, выбывает из игры. Игру можно проводить под музыку или под групповую песню. В таком случае дети должны хлопать в ладоши, услышав определенное слово песни (оговоренное заранее).

“Колпак мой треугольный” (Старинная игра)

Цель: научить концентрировать внимание, способствовать осознанию ребенком своего тела, научить управлять движениями и контролировать свое поведение. Играющие сидят в кругу. Все по очереди, начиная с ведущего, произносят по одному слову из фразы: “Колпак мой треугольный, мой треугольный колпак. А если не треугольный, то это не мой колпак. После этого фраза повторяется снова, но дети, которым выпадет говорить слово “колпак” заменяют его жестом (например, 2 легких хлопка ладошкой по своей голове). В следующий раз уже заменяются 2 слова: слово “колпак” и слово “мой” (показать рукой на себя). В каждом последующем кругу играющие произносят на одно слово меньше, а “показывают” на одно больше. В завершающем повторе дети изображают только жестами всю фразу. Если такая длинная фраза трудна для воспроизведения, ее можно сократить.

“Слушай команду” (Чистякова М.И., 1990)

Цель: развитие внимания, произвольности поведения. Звучит спокойная, но не слишком медленная музыка. Дети идут в колонне друг за другом. Внезапно музыка прекращается. Все останавливаются, слушают произнесенную шепотом команду ведущего (например: "Положите правую руку на плечо соседа") и тотчас же ее выполняют. Затем снова звучит музыка, и все продолжают ходьбу. Команды даются только на выполнение спокойных движений. Игра проводится до тех пор, пока группа в состоянии хорошо слушать и выполнять задание. Игра поможет воспитателю сменить ритм действия расшалившихся ребят, а детям — успокоиться и без труда переключиться на другой, более спокойный вид деятельности.

"Расставь посты" (Чистякова М.И., 1990)

Цель: развитие навыков волевой регуляции, способности концентрировать внимание на определенном сигнале. Дети маршируют под музыку друг за другом. Впереди идет командир, который выбирает направление движения. Как только командир хлопнет в ладоши, идущий последним ребенок должен немедленно остановиться. Все остальные продолжают маршировать и слушать команды. Таким образом, командир расставляет всех детей в задуманном им порядке (в линейку, по кругу, по углам и т. д.). Чтобы слышать команды, дети должны передвигаться бесшумно.

"Король сказал..." (Известная детская игра)

Цель: переключение внимания с одного вида деятельности на другой, преодоление двигательных автоматизмов. Все участники игры вместе с ведущим становятся в круг. Ведущий говорит, что он будет показывать разные движения (физкультурные, танцевальные, шуточные), а играющие должны их повторять только в том случае, если он добавит слова "Король сказал. Кто ошибется, выходит на середину круга и выполняет какое-нибудь задание участников игры, например, улыбнуться, попрыгать на одной ноге и т.д. Вместо слов "Король сказал" можно добавлять и другие, например, "Пожалуйста" или "Командир приказал".

"Запрещенное движение" (Кряжева Н.Л., 1997)

Цель: игра с четкими правилами организует, дисциплинирует детей, сплачивает играющих, развивает быстроту реакции и вызывает здоровый эмоциональный подъем. Дети стоят лицом к ведущему. Под музыку с началом каждого такта они повторяют движения, которые показывает ведущий. Затем выбирается одно движение, которое нельзя будет выполнять. Тот, кто повторит запрещенное движение, выходит из игры. Вместо показа движения можно называть вслух цифры. Участники игры повторяют хором все цифры, кроме одной, запрещенной, например, цифры "пять". Когда дети ее услышат, они должны будут хлопнуть в ладоши (или покружиться на месте).

“Слушай хлопки” (Чистякова М.И., 1990)

Цель: тренировка внимания и контроль двигательной активности. Все идут по кругу или передвигаются по комнате в свободном направлении. Когда ведущий хлопнет в ладоши один раз, дети должны остановиться и принять позу “аиста” (стоять на одной ноге, руки в стороны) или какую-либо другую позу. Если ведущий хлопнет два раза, играющие должны принять позу “лягушки” (присесть, пятки вместе, носки и колени в стороны, руки между ступнями ног на полу). На три хлопка играющие возобновляют ходьбу.

“Замри” (Чистякова М.И., 1990)

Цель: развитие внимания и памяти. Дети прыгают в такт музыке (ноги в стороны — вместе, сопровождая прыжки хлопками над головой и по бедрам). Внезапно музыка обрывается. Играющие должны застыть в позе, на которую пришлось остановка музыки. Если кому-то из участников это не удалось, он выбывает из игры. Снова звучит музыка — оставшиеся продолжают выполнять движения. Играют до тех пор, пока в круге ни останется лишь один играющий.

“Давайте поздороваемся” (Автор неизвестен)

Цель: снятие мышечного напряжения, переключение внимания. Дети по сигналу ведущего начинают хаотично двигаться по комнате и здороваются со всеми, кто встречается на их пути (а возможно, что кто-либо из детей будет специально стремиться поздороваться именно с тем, кто обычно не обращает на него внимания). Здраваться надо определенным образом:
1 хлопок — здороваемся за руку;
2 хлопка — здороваемся плечиками;
3 хлопка — здороваемся спинками. Разнообразие тактильных ощущений, сопутствующих проведению этой игры, даст гиперактивному ребенку возможность почувствовать свое тело, снять мышечное напряжение. Смена партнеров по игре поможет избавиться от ощущения отчужденности. Для полноты тактильных ощущений желательно ввести запрет на разговоры во время этой игры.

2.3. Игры для тревожных детей

“Драка”

Цель: расслабить мышцы нижней части лица и кистей рук. “Вы с другом поссорились. Вот-вот начнется драка. Глубоко вдохните, крепко-накрепко сожмите челюсти. Пальцы рук зафиксируйте в кулаках, до боли вдавите пальцы в ладони. Затаите дыхание на несколько секунд. Задумайтесь : а может, не стоит драться? Выдохните и расслабьтесь. Ура! Неприятности позади!”

“Воздушный шарик”

Цель: снять напряжение, успокоить детей. Все играющие стоят или сидят в кругу. Ведущий дает инструкцию: “Представьте себе, что сейчас мы с вами будем надувать шарики. Вдохните воздух, поднесите воображаемый шарик к губам и, раздувая щеки, медленно, через приоткрытые губы надувайте его. Следите глазами за тем, как ваш шарик становится все больше и больше, как увеличиваются, растут узоры на нем. Представили? Я тоже представила ваши огромные шары. Дуйте осторожно, чтобы шарик не лопнул. А теперь покажите их друг другу”. Упражнение можно повторить 3 раза.

“Корабль и ветер”

Цель: настроить группу на рабочий лад, особенно, если дети устали. “Представьте себе, что наш парусник плывет по волнам, но вдруг он остановился. Давайте поможем ему и пригласим на помощь ветер. Вдохните в себя воздух, сильно втяните щеки... А теперь шумно выдохните через рот воздух, и пусть вырвавшийся на волю ветер подгоняет кораблик. Давайте попробуем еще раз. Я хочу услышать как шумит ветер!” Упражнение можно повторить 3 раза.

“Подарок под елкой”

Цель: расслабление мышц лица, особенно вокруг глаз.

“Представьте себе, что скоро Новогодний праздник. Вы целый год мечтали о замечательном подарке. Вот вы подходите к елке, крепко-крепко зажмуриваете глаза и делаете глубокий вдох. Затаите дыхание. Что же лежит под елкой? Теперь выдохните и откройте глаза. О, чудо! Долгожданная игрушка перед вами! Вы рады? Улыбнитесь”.

После выполнения упражнения можно обсудить (если дети захотят), кто о чем мечтает.

“Дудочка”

Цель: расслабление мышц лица, особенно вокруг губ. “Давайте поиграем на дудочке. Неглубоко вдохните воздух, поднесите дудочку к губам. Начинайте медленно выдыхать, и на выдохе попытайтесь вытянуть губы в трубочку. Затем начните сначала. Играйте! Какой замечательный оркестр!”

Все перечисленные упражнения можно выполнять в классе, сидя или стоя за партами.

Этюды на расслабление мышц Приведенные ниже этюды рекомендованы М.И. Чистяковой в книге “Психогимнастика” и наверняка знакомы многим из вас. Эти этюды полезны для разных категорий детей: тревожных, аутичных, агрессивных. Все упражнения даны в нашей модификации.

“Штанга” Вариант 1

Цель: расслабить мышцы спины. “Сейчас мы с вами будем спортсменами-тяжелоатлетами. Представьте, что на полу лежит тяжелая штанга. Сделайте вдох, оторвите штангу от пола на вытянутых руках,

приподнимите ее. Очень тяжело. Выдохните, бросьте штангу на пол, отдохните. Попробуем еще раз”.

Вариант 2

Цель: расслабить мышцы рук и спины, дать возможность ребенку почувствовать себя успешным. “А теперь возьмем штангу полегче и будем поднимать ее над головой. Сделали вдох, подняли штангу, зафиксировали это положение, чтобы судьи засчитали вам победу. Тяжело так стоять, бросьте штангу, выдохните. Расслабьтесь. Ура! Вы все чемпионы. Можете поклониться зрителям. Вам все хлопают, поклонитесь еще раз, как чемпионы”. Упражнение можно выполнить несколько раз.

“Сосулька”

Цель: расслабить мышцы рук. “Ребята, я хочу загадать вам загадку: У нас под крышей

Белый гвоздь висит,

Солнце взойдет,

Гвоздь упадет. (В. Селиверстов)

Правильно, это сосулька. Давайте представим, что мы с вами артисты и ставим спектакль для малышей. Диктор (это я) читает им эту загадку, а вы будете изображать сосульки. Когда я прочитаю первые две строчки, вы сделаете вдох и поднимете руки над головой, а на третью, четвертую — уроните расслабленные руки вниз. Итак, репетируем... А теперь выступаем. Здорово получилось!”

“Шалтай-Болтай”

Цель: расслабить мышцы рук, спины и груди. “Давайте поставим еще один маленький спектакль. Он называется “Шалтай-Болтай”.

Шалтай-Болтай

Сидел на стене.

Шалтай-Болтай

Свалился во сне. (С. Маршак)

Сначала будем поворачивать туловище вправо-влево, руки при этом свободно болтаются, как у тряпичной куклы. На слова “свалился во сне” — резко наклоняем корпус тела вниз”.

“Винт”

Цель: снять мышечные зажимы в области плечевого пояса. “Ребята, давайте попробуем превратиться в винт. Для этого поставьте пятки и носки вместе. По моей команде “Начали” будем поворачивать корпус то влево, то вправо. Одновременно с этим руки будут свободно следовать за корпусом в том же направлении. Начали! ...Стоп!”

Этюд может сопровождаться музыкой Н. Римского-Корсакова “Пляска скоморохов” из оперы “Снегурочка”.

“Насос и мяч”

Цель: расслабить максимальное количество мышц тела. “Ребята, разбейтесь на пары. Один из вас — большой надувной мяч, другой насосом надувает этот мяч. Мяч стоит, обмякнув всем телом, на полусогнутых ногах, руки, шея расслаблены. Корпус наклонен несколько вперед, голова опущена (мяч не наполнен воздухом). Товарищ начинает надувать мяч, сопровождая движение рук (они качают воздух) звуком “с”. С каждой подачей воздуха мяч надувается все больше. Услышав первый звук “с”, он вдыхает порцию воздуха, одновременно выпрямляя ноги в коленях, после второго “с” выпрямилось туловище, после третьего — у мяча поднимается голова, после четвертого — надулись щеки и даже руки отошли от боков. Мяч надут. Насос перестал накачивать. Товарищ выдергивает из мяча шланг насоса... Из мяча с силой выходит воздух со звуком “ш”. Тело вновь обмякло, вернулось в исходное положение.”
Затем играющие меняются ролями.

“Водопад”

Цель: эта игра на воображение поможет детям расслабиться. “Сядьте поудобнее и закройте глаза. 2-3 раза глубоко вдохните и выдохните. Представьте себе, что вы стоите возле водопада. Но это не совсем обычный водопад. Вместо воды в нем падает вниз мягкий белый свет. Теперь представьте себя под этим водопадом и почувствуйте, как этот прекрасный белый свет струится по вашей голове... Вы чувствуете, как расслабляется ваш лоб, затем рот, как расслабляются мышцы шеи... Белый свет течет по вашим плечам, затылку и помогает им стать мягкими и расслабленными. Белый свет стекает с вашей спины, и вы замечаете, как и в спине исчезает напряжение, и она тоже становится мягкой и расслабленной.
А свет течет по вашей груди, по животу. Вы чувствуете, как они расслабляются и вы сами собой, без всякого усилия, можете глубже вдыхать и выдыхать. Это позволяет вам ощущать себя очень расслабленно и приятно.
Пусть свет течет также по вашим рукам, по ладоням, по пальцам. Вы замечаете, как руки и ладони становятся все мягче и расслабленнее. Свет течет и по ногам, спускается к вашим ступням. Вы чувствуете, что и они расслабляются и становятся мягкими. Этот удивительный водопад из белого света обтекает все ваше тело. Вы чувствуете себя совершенно спокойно и безмятежно, и с каждым вдохом и выдохом вы все глубже расслабляетесь и наполняетесь свежими силами... (30 секунд).
Теперь поблагодарите этот водопад света за то, что он вас так чудесно расслабил... Немного потянитесь, выпрямитесь и откройте глаза”. После этой игры стоит заняться чем-нибудь спокойным.

“Танцующие руки”

Цель: если дети беспокойны или расстроены, эта игра даст детям (особенно огорченным, беспокойным) возможность прояснить свои чувства и внутренне расслабиться. “Разложите большие листы оберточной бумаги (или старые обои) на полу. Возьмите каждый по 2

мелка. Выберите для каждой руки мелок понравившегося вам цвета. Теперь ложитесь спиной на разложенную бумагу так, чтобы руки, от кисти до локтя, находились над бумагой. (Иными словами, так, чтобы у детей был простор для рисования). Закройте глаза, и, когда начнется музыка, вы можете обеими руками рисовать по бумаге. Двигайте руками в такт музыке. Потом вы можете посмотреть, что получилось” (2—3 минуты). Игра проводится под музыку.

“Слепой танец”

Цель: развитие доверия друг к другу, снятие излишнего мышечного напряжения.

“Разбейтесь на пары. Один из вас получает повязку на глаза, он будет “слепой”. Другой останется “зрячим” и сможет водить “слепого”. Теперь возьмитесь за руки и потанцуйте друг с другом под легкую музыку (1—2 минуты). Теперь поменяйтесь ролями. Помогите партнеру завязать повязку”.

В качестве подготовительного этапа можно посадить детей попарно и попросить их взяться за руки. Тот, кто видит, двигает руками под музыку, а ребенок с завязанными глазами пытается повторить эти движения, не отпуская рук, 1-2 минуты. Потом дети меняются ролями. Если тревожный ребенок отказывается закрыть глаза, успокойте его и не настаивайте. Пусть танцует с открытыми глазами.

По мере избавления ребенка от тревожных состояний можно начинать проводить игру не сидя, а двигаясь по помещению.

“Гусеница” (Коротаева Е.В., 1997)

Цель: игра учит доверию. Почти всегда партнеров не видно, хотя и слышно. Успех продвижения всех зависит от умения каждого скоординировать свои усилия с действиями остальных участников. “Ребята, сейчас мы с вами будем одной большой гусеницей и будем все вместе передвигаться по этой комнате. Постройтесь цепочкой, руки положите на плечи впереди стоящего. Между животом одного играющего и спиной другого зажмите воздушный шар или мяч. Дотрагиваться руками до воздушного шара (мяча) строго воспрещается! Первый в цепочке участник держит свой шар на вытянутых руках. Таким образом, в единой цепи, но без помощи рук, вы должны пройти по определенному маршруту”. Для наблюдающих: обратите внимание, где располагаются лидеры, кто регулирует движение “живой гусеницы”.

“Смена ритмов” (программа “Сообщество”)

Цель: помочь тревожным детям включиться в общий ритм работы, снять излишнее мышечное напряжение. Если воспитатель хочет привлечь внимание детей, он начинает хлопать в ладоши и громко, в такт хлопкам, считать : раз, два, три, четыре,... Дети присоединяются и тоже, все вместе хлопая в ладоши, хором считают : раз, два, три, четыре... Постепенно воспитатель, а вслед за ним и дети, хлопает все реже, считает все тише и медленнее.

“Зайки и слоники” (Лютова Е.К., Моница Г. Б.)

Цель: дать возможность детям почувствовать себя сильными и смелыми, способствовать повышению самооценки. “Ребята, я хочу вам предложить игру, которая называется “Зайки и слоники”. Сначала мы с вами будем зайками-трусишками. Скажите, когда заяц чувствует опасность, что он делает? Правильно, дрожит. Покажите, как он дрожит. Поджимает уши, весь сжимается, старается стать маленьким и незаметным, хвостик и лапки его трясутся” и т.д. Дети показывают. “Покажите, что делают зайки, если слышат шаги человека?” Дети разбегаются по группе, классу, прячутся и т.д. “А что делают зайки, если видят волка?...” Педагог играет с детьми в течение нескольких минут. “А теперь мы с вами будем слонами, большими, сильными, смелыми. Покажите, как спокойно, размеренно, величаво и бесстрашно ходят слоны. А что делают слоны, когда видят человека? Они боятся его? Нет. Они дружат с ним и, когда его видят, спокойно продолжают свой путь. Покажите, как. Покажите, что делают слоны, когда видят тигра...” Дети в течение нескольких минут изображают бесстрашного слона.
После проведения упражнения ребята садятся в круг и обсуждают, кем им больше понравилось быть и почему.

“Волшебный стул” (Шевцова И.В.)

Цель: способствовать повышению самооценки ребенка, улучшению взаимоотношений между детьми. В эту игру можно играть с группой детей на протяжении длительного времени. Предварительно взрослый должен узнать “историю” имени каждого ребенка — его происхождение, что оно означает. Кроме этого надо изготовить корону и “Волшебный стул” — он должен быть обязательно высоким. Взрослый проводит небольшую вступительную беседу о происхождении имен, а затем говорит, что будет рассказывать об именах всех детей группы (группа не должна быть более 5—6 человек), причем имена тревожных детей лучше называть в середине игры. Тот, про чье имя рассказывают, становится королем. На протяжении всего рассказа об его имени он сидит на троне в короне.
В конце игры можно предложить детям придумать разные варианты его имени (нежные, ласкательные). Можно также по очереди рассказать что-то хорошее о короле.

2.4.Игры с замкнутыми детьми

«ПАРОВОЗИК»

Дети встают в круг. По очереди они выступают в роли ведущего, который показывает определенные движения (без слов). Ведущий как бы паровозик, который ведет за собой вагоны, повторяющие все его движения. Дети -«вагончики» должны повторить то, что изображает

ведущий. И если он показывает не просто набор движений, а какого-нибудь человека или животное, отгадать, кого он изображает.

«ВЫРАЗИТЕЛЬНЫЕ ДВИЖЕНИЯ»

Ведущий предлагает детям выполнить следующие движения: поднять брови вверх, сдвинуть их, сильно зажмуриться, широко раскрыть глаза, надуть щеки, втянуть щеки в полость рта.

Ведущий предлагает детям показать жестом слова. Например: высокий, маленький, там, я, здесь, он, толстый и т. п.

Ведущий предлагает детям произвольно принять условленную позу: показать, как мы выглядим, когда нам холодно, когда у нас болит живот, когда мы несем тяжелую сумку и т.п.

«ВОЛШЕБНЫЕ ЗАРОСЛИ»

Цель: Снятие телесных барьеров, развитие умения добиваться своей цели приемлемыми способами общения.

Содержание: Каждый участник (по очереди) пытается проникнуть в центр круга, образованного тесно прижавшимися друг к другу «волшебными водорослями» — всеми остальными участниками. «Водоросли» понимают человеческую речь, чувствуют прикосновения и могут расслабиться и пропустить участника в центр круга, а могут и не пропустить его, если их плохо «просят».

Затем следует обсуждение: когда водоросли расступались? Когда нет?

«МАГАЗИН ИГРУШЕК»

Игра развивает умения выполнять разные роли, индивидуальный замысел и инициативу ребенка. Играющие делятся на «покупателей» и «игрушки». «Игрушки» сидят в ряд, изображая товар. Дети-«игрушки» с помощью пантомимы показывают «покупателям» свой товар.

«Покупатель» должен отгадать, какую игрушку ему предлагают. Кто не угадал, уходит из магазина без покупки. Игру можно моделировать, вместо магазина играйте в «зоопарк», в «слушай сказку» и т.п.

«САЛОЧКИ»

- подвижная игра, направленная на развитие активности, коллективизма и проявление смелости у ребенка. Детки разбегаются по определенной территории. Водящий должен «осалить» (дотронуться) до убегающего и берет его за руку. Так образуется цепочка. Теперь они вдвоем догоняют другого ребенка и т.д. Постепенно цепочка становится все длиннее. Теперь их задача – взять в кольцо убегающего. Это требует координации совместных действий в цепочке.

«МЕНЯЛКИ»

- игра способствует развитию памяти, внимания, установлению контакта между детьми. Играющие образуют круг. В руках они держат маленький предмет (игрушку). Ведущий старается запомнить, у кого какая игрушка. Затем он отворачивается, дети, молча (!) меняются своими игрушками. Для этого они подмигивают друг другу. Задача ведущего: вернуть каждому ребенку свою игрушку, угадать, кто с кем поменялся.

«СМАК»

- игра развивает уверенность в себе, помогает освоить навыки общения, тренирует умение вести разговор. В основе лежит известная телевизионная передача «Смак». Предложите ребенку (он самый лучший повар) выступить в этой передаче и показать способы приготовления самых любимых его блюд. Учтите, что в «студии» должны быть и зрители, роль которых выполняют другие члены семьи, или сверстники. В зависимости от возраста передачу «Смак» можно заменить передачами «Путешествия», «В гостях у сказки» и другими. Фантазируйте!

«ПОЙМАЙ МЯЧ»

- игра развивает уверенность в себе и доверие к другим людям. Играющие по очереди бросают друг другу небольшой мячик, при этом называют какое-либо достоинство того ребенка, кому они бросают мяч. Очень важно, чтобы в процессе игры каждому ребенку удалось услышать о себе добрые, приятные слова.

«ЗАКОНЧИ ПРЕДЛОЖЕНИЕ»

- упражнение направлено на повышение уверенности в себе и собственных силах. Предложите ребенку закончить следующие предложения:

Я хочу....

Я умею...

Я смогу...

Я добьюсь...

Глава III. Психологические игры для педагогов

3.1. Игры-релаксации

За 3-5 минут, потраченных на релаксацию, педагог может снять усталость, стабилизироваться, почувствовать уверенность в себе. Как рабочий, который после трудового дня в горячем цеху принимает душ, так и педагог, выполняя специальные психотехнические упражнения, прибегает к методу «психологического душа», очищающего его психику.

«Внутренний луч»

Упражнение выполняется: индивидуально.

Упражнение помогает: снять утомление, обрести внутреннюю стабильность.

Инструкции к проведению упражнения: примите удобную позу, сидя или стоя, в зависимости от того, где оно будет выполняться (в учительской, на занятиях, в транспорте).

Представьте, что внутри Вашей головы, в верхней её части, возникает светлый луч, который медленно и последовательно движется сверху вниз и медленно, постепенно освещает лицо, шею, плечи, руки тёплым, ровным и расслабляющим светом. По мере движения луча разглаживаются морщины, исчезает напряжение в области затылка, ослабляется складка на лбу, «охлаждаются» глаза, ослабляются зажимы в углах губ, опускаются плечи, освобождаются шея и грудь. Внутренний луч, как бы формирует новую внешность спокойного, освобождённого человека, удовлетворённого собой и своей жизнью, профессией и воспитанниками.

Выполните упражнения несколько раз - сверху вниз. Заканчивайте упражнения словами: «Я стал новым человеком! Я стал молодым и сильным, спокойным и стабильным! Я всё буду делать хорошо!»

«Пресс»

Упражнение выполняется: индивидуально.

Упражнение помогает: нейтрализовать и подавлять отрицательные эмоции гнева, раздражения, повышенной тревожности, агрессии.

Суть упражнения: педагог представляет внутри себя, на уровне груди, мощный пресс, который движется сверху вниз, подавляя возникающие отрицательные эмоции и связанное с ними внутренне напряжение.

Выполняя упражнение, важно добиться отчётливого ощущения физической тяжести внутреннего пресса, подавляющего и как бы выталкивающего вниз нежелательные отрицательные эмоции и энергию, которую она с собой несёт.

Упражнения рекомендуется выполнять перед работой с «трудным» коллективом, разговором с «трудным» воспитанником или его родителями, перед любой психологически напряжённой ситуацией, требующей внутреннего самообладания и уверенности в себе.

«Дерево»

Упражнение выполняется: индивидуально.

Упражнение помогает: «выбросить» отрицательное состояние во внешнюю среду и тем самым избавиться от него; вырабатывает внутреннюю стабильность, создаёт баланс нервно-психических процессов, освобождая от травмирующей ситуации.

Инструкции к проведению упражнения: по дороге домой, в транспорте представляйте себя деревом (каким вам нравится, с каким легче всего себя отождествить). Детально проигрывайте в сознании образ этого дерева: его мощный и гибкий ствол, переплетающиеся ветви, колышущуюся на ветру листву, открытость кроны навстречу солнечным лучам и влаге дождя, циркуляцию питательных соков по стволу, корни, прочно вросшие в землю. Важно почувствовать питательные соки, которые корни вытягивают из земли. Земля – это символ жизни, корни – это символ стабильности, связи человека с реальностью.

«Головной убор»

Упражнение выполняется: индивидуально.

Упражнение помогает: снять неприятные соматические ощущения, избавиться от головной боли, тяжести в затылочной области головы.

Инструкции к проведению упражнения: встаньте прямо, свободно расправив плечи, откинув голову назад. Постарайтесь почувствовать, в какой части головы локализовано ощущение тяжести. Представьте себе, что на вас громоздкий головной убор, который давит на голову в том месте, в котором вы чувствуете тяжесть. Мысленно снимите головной убор рукой и выразительно, эмоционально сбросьте его на пол. Потрясите головой, расправьте рукой волосы на голове, а затем сбросьте руки вниз, как бы избавляясь от головной боли.

«Струящаяся энергия»

Упражнение выполняется: индивидуально.

Упражнение помогает: снять усталость, устанавливает психическое равновесие, баланс.

Инструкции к проведению упражнения: сядьте на стул, немного вытянув ноги и свесив руки вниз. Постарайтесь представить себе, что энергия усталости «вытекает» из кистей рук на землю, - вот она струится от головы к плечам, перетекает по предплечью, достигает локтей, устремляется к кистям и через кончики пальцев просачивается вниз, в землю. Вы отчётливо физически ощущаете тёплую тяжесть, скользящую по вашим рукам. Посидите так 1-2 минуты, а затем слегка потрясите кистями рук, окончательно избавляясь от своей усталости. Легко, пружинисто встаньте, улыбнитесь, пройдитесь по кабинету. Порадуйтесь интересным вопросам, которые задают дети, постарайтесь открыто и с полной готовностью идти им навстречу, отвечая обстоятельно и детально.

«Настроение»

Упражнение выполняется: индивидуально.

Упражнение помогает: снять эмоционально-неприятное состояние.
Инструкции к проведению упражнения: возьмите цветные карандаши или мелки и чистый лист бумаги. Расслабленно, левой рукой нарисуйте абстрактный сюжет – линия, цветные пятна, фигуры. Важно при этом полностью погрузиться в свои переживания, выбрать цвет и провести линии так, как вам больше хочется, в полном соответствии с вашим настроением. Попробуйте представить, что вы переносите своё грустное настроение на бумагу, как бы материализуя его. Закончили рисунок? А теперь переверните бумагу и на другой стороне листа напишите 5-7 слов, отражающих ваше настроение. Долго не думайте; необходимо, чтобы слова возникали спонтанно, без специального контроля с вашей стороны. После этого ещё раз посмотрите на свой рисунок, как бы заново переживая своё состояние, перечитайте слова и с удовольствием, эмоционально разорвите листок, выбросьте в урну.

«Пословицы»

Упражнение выполняется: индивидуально.
Упражнение помогает: снять внутреннюю депрессию и плохое настроение; решить возникшую сложную проблему, связанную с профессией, семейной жизнью, взаимоотношениями с друзьями.
Инструкции к проведению упражнения: возьмите любую из книг: «Русские пословицы», «Мысли великих людей» или «Афоризмы». Полистайте книгу, читая фразы пословиц или афоризмов в течение 20-25 минут, пока не почувствуете внутреннее облегчение. Возможно, кроме психической релаксации та или иная пословица натолкнёт вас на правильное решение. Возможно так же, вас успокоит тот факт, что не только у вас возникла проблема, над способами её решения возникали многие люди, в том числе и исторические личности.

3.2.Игры-формулы

Вполне возможно, что у педагога может не быть возможности, времени и места регулярно проводить психотехнические игры. В этом случае я предлагаю несколько формул самовнушения, которые педагог может произносить «про себя» или вслух утром и вечером по дороге на работу, во время рабочего дня, перед трудной беседой.

Произносить формулы не обязательно точно по тексту, можно проявить некоторые индивидуальные вариации и отступления в выборе стиля формы, слов, длительности фраз и проч. Важно найти свой собственный язык, наиболее эффективно на вас воздействующий. Так же текст формулы самовнушения вы можете составить самостоятельно. Для того чтобы формулы были эффективны, помните о следующих правилах:

1. Для оперативного пользования формулой желательно иметь короткий текст из нескольких фраз.

2. Большое значение имеет начало фразы, которое должно содержать ценную установку: «Я всё могу...», «Я верю в то, что...», «Я убеждён в том, что...».
3. Формулу самовнушения необходимо повторять от 3 до 7 раз.
4. Важно непоколебимо верить в «магические свойства» произносимых вами слов.
5. Проговаривать формулы надо в состоянии сосредоточенности, сконцентрировав волю.

Утренние и вечерние игры-формулы

Формула 1. «Уверенность в себе».

«Я человек смелый и уверенный в себе. Я всё смею, всё могу и ничего не боюсь».

Формула 2. «Любовь к воспитанникам».

«Я люблю своих воспитанников. Всегда радуюсь встречам с ними. Я всегда открыт к диалогу с детьми».

Игры-формулы в течение рабочего дня

Формула 1. «Спокойствие и стабильность».

«Я хочу быть спокойным и стабильным. Я хочу быть уверенным в себе».

Формула 2. «Любовь к работе».

«Я очень люблю свою работу. Она доставляет мне огромное наслаждение и наполняет мою жизнь радостью постоянных побед и большим смыслом».

Формула 3. «Уменьшение напряжения».

«На протяжении всего дня я сохраняю абсолютное самоуправление, абсолютное подчинение всех действий достижению наибольшего результата своей работы. Не при каких обстоятельствах я не нервничаю и не раздражаюсь. Во всякой обстановке я сохраняю выдержку и самообладание».

«Перед сложным разговором»

Формула 1. «Спокойствие».

«Я спокоен и уверен в себе. У меня правильная позиция. Я готов к диалогу и взаимопониманию».

Формула 2. «Снятие волнения и напряжения».

«Мне легко, легко, свободно. Безмятежное счастье. Ярко, отчётливо чувствую безмятежное счастье. Я безмятежно счастлив.... Каждая клетка тела дышит безмятежным счастьем. Всё тело дышит безмятежным счастьем. Всё тело легко, свободно. Безмятежное счастье».

«Снятие усталости и восстановление работоспособности»

Формула 1.

«Я верю в то, что могу легко и быстро восстанавливаться после работы. Всеми силами я стараюсь почувствовать себя бодрым и энергичным после работы. После работы я чувствую бодрость, молодую энергию во всём теле».

Формула 2.

«Я полон сил и энергии. Я готов продолжать работу на уровне своих лучших возможностей, энергично, внимательно, с вдохновением. Я полон сил и энергии, у меня энергичные, здоровые, молодые нервы. У меня неутомимое молодое, богатырское сердце.

3.3.Игры-освобождения

Почему эти игры называются играми-освобождениями? От кого надо освободиться педагогу, занимающемуся психологическими упражнениями? Парадоксально, но в этом случае педагог ставит перед собой цель освободиться от самого себя, своих напряжённых состояний и отрицательных эмоций, пытается стать в позицию внешнего и относительно независимого наблюдателя по отношению к самому себе и своей ситуации.

«Диалог»

Упражнение выполняется: при активном участии другого человека (коллеге, близкого члена семьи).

Упражнение рекомендуется проводить в тех случаях, когда педагог переживает длительный и мучительный конфликт с другим человеком. Упражнение помогает: «выключиться» из острой конфликтной ситуации, посмотреть на своё участие в ней и поведение партнёра по конфликту со стороны, выявить новые, ранее не замечаемые оттенки конфликта и, в результате, изменить к нему отношения.

Суть упражнения: два участника садятся на стулья напротив друг друга. Педагог, предлагающий для разбора конфликтную ситуацию, - ведомый, а его партнёр по диалогу – ведущий. Первая фаза упражнения состоит в том, что ведомый играет роль человека, с которым он находится в конфликте, а ведущий его роль. Таким образом, педагог ведёт диалог как бы с самим собой от имени того, с кем он конфликтует. Вначале беседы ему предлагается подумать о своём партнёре по конфликту, описать его внешность, манеру поведения, профессиональную и семейную ситуации, «вжиться» в роль. Затем начинается собственно диалог, в котором ведомый описывает конфликтную ситуацию от лица человека, с которым он конфликтует, высказывает его мнение, оценку. Ведущий вступает в диалог от лица своего собеседника. После 20-25 минут диалога нужно его завершить и на второй фазе упражнения разобрать новое содержание, которое появилось в процессе коммуникации: новое обстоятельство, новый взгляд на ситуацию, иные оценки, квалификации. Безусловно, важны при этом позитивная направленность ведущего, его

желание найти конструктивные средства для улаживания конфликтной ситуации.

«Видеокамера»

Упражнение выполняется: индивидуально (дома, на перемене, по дороге на работу).

Упражнение рекомендуется проводить в тех случаях, если вы по тем или иным причинам не можете доверять улаживание своего конфликта другому человеку.

Упражнение помогает: прояснить вашу позицию относительно конфликтной ситуации за счёт ваших собственных внутренних средств, интеллектуальной децентрации.

Инструкции к проведению упражнения: попробуйте представить историю развития ваших конфликтных взаимоотношений в виде своеобразного сценария: когда вы впервые увидели человека, с которым у вас впоследствии возникли осложнения в отношениях, каково было ваше первое впечатление, какие общие дела и занятия вас с ним объединяли, с какого момента отношения стали портиться, что делали и говорили вы, что делал и говорил он и т.п. Представьте также, что все эти ситуации в их реальной последовательности вы снимаете на видеокамеру. При этом, следовательно, вы детально воспроизводите обстановку и условия каждой из этих ситуаций, других его участников, динамику развития конфликта и его апогей.

Время проведения этого упражнения не ограничено. Вы почувствуете сами, когда начнёте «отходить» от конфликта и относиться к нему более спокойно, трезво и объективно. Но в любом случае более 30-40 минут заниматься самоанализом не следует, чтобы не «увязнуть» в самосознании и не потерять живые связи с реальностью.

«Плохой - хороший»

Упражнение выполняется: индивидуально.

Упражнение рекомендуется проводить в тех случаях, когда внутренне напряжение человека связано не с каким либо фактором его реальной жизни, а с тем, что он сам придумал о себе, о своём существовании.

Упражнение помогает: разрешить внутренний конфликт с самим собой.

Суть упражнения: заключается в том, чтобы при помощи собственных внутренних размышлений попытаться выстроить ситуацию, поменяв в ней только одно условие: то, что вам кажется плохим, представить хорошим и посмотреть, как может измениться ситуация, если в реальности произойдёт это замещение.

«Мой враг – мой друг»

Упражнение выполняется: индивидуально).

Упражнение помогает: принципиально (от отрицательного - к положительному) изменить отношение к другому человеку (воспитаннику, коллеге, члену семьи), с которым у вас остро-напряжённые взаимоотношения.

Инструкции к проведению упражнения: представьте себе своего обидчика. Возьмите лист бумаги и постарайтесь описать его внешний вид, т.е. составить словесный портрет. Старайтесь фиксировать, прежде всего, симпатичные детали его внешности. Прочитайте то, что написали. Если вы «соскользнули» на описание отрицательных внешних данных этого человека, вычеркните их. Затем на втором листе опишите качества характера своего партнёра по конфликту. Опирайтесь на то, что в нём есть хорошего, не разрешайте себе описывать отрицательные свойства его личности. Если всё же это произошло, при повторном чтении второй страницы вычеркните их. На третьем листке опишите взаимодействие с этим человеком, опять таки опираясь на позитивные моменты в его поведении. В связи с этим попробуйте проанализировать своё собственное поведение. С удивлением вы почувствуете, как что-то изменилось к лучшему в вашем отношении к этому человеку. А теперь, на основе вашего изменённого отношения выстройте другую линию вашего поведения: «Мне надо сделать всё по другому....». Упражнение заканчивается, когда завершено моделирование стратегии и тактики вашего позитивного поведения.

Список литературы

1. Азаров Ю.П. Искусство воспитывать. – М.: Знание, 1993.
2. Берн Э. Игры взрослых. – М.: Знание, 1998.
3. Калинин В.Б. , Гайворон Т.Д. Устойчивое развитие: Игры и упражнения. – М.: АсЭкО, 2003.

4. [Карнеги Д. Как перестать беспокоиться и начать жить. – М.: Просвещение, 1990.](#)
5. [Корякина Н.И., Жевлакова М.А., Кириллов П.Н. Образование для устойчивого развития: поиск стратегии, подходов, технологии/ Под. общ. ред. С.В. Алексеева. – СПб: Союз художников, 2000.](#)
6. [Лещинский В.М. Учимся управлять собой и детьми. – М.: Владос, Просвещение, 1995.](#)
7. [Макаренко А.С. О воспитании. – М.: Просвещение, 1988.](#)
8. [Митрофанов К.Г. Учительская ученичества. – М.: Знание, 2000.](#)
9. [Ниренберг Д, Калеро Г. Читать человека, как книгу. – М.: Просвещение, 1993.](#)
10. [Сытин Г.Н. Животворная сила. Помоги себе сам. – М.: Знание, 1995.](#)



Отформатировано: Шрифт: (по умолчанию) Arial, 10,5 пт, Цвет шрифта: Черный