«Попроси игрушку» - вербальный вариант

Цель: обучить детей эффективным способам общения.

Группа делится на пары, один из участников пары (участник 1) берет 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 приятелю. 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

Цель: обучить 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.

«Зайчики»

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 гнуться! 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 ещё расслаблено? Давайте ещё попробуем постучать, но уже медленнее, чтобы уловить все ощущения».

«Я вижу»

Цель: установить доверительные отношения между взрослым и ребенком, развить память и внимание малыша.

Участники, сидя кругом, по очереди называют предметы, которые находятся в комнате, начиная каждое высказывание словами: «Я вижу..»

Повторять один и тот же предмет нельзя.

**«Ласковые лапки»**

Цель: снять мышечное напряжение с рук, помочь снизить агрессивность ребенка, развить чувственное восприятие, способность гармонизации отношений между ребенком и взрослым.

Взрослый подбирает 6 – 7 мелких предметов различной фактуры: кусочек меха, кисточку, стеклянный флакон, бусы 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.

«Бумажные мячики»

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 неоднократно.

«Смена ритмов»

Цель: помочь тревожным детям включится 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, хлопают все реже, считают все тише и медленнее.

«Зайки и слоники»

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 будет 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 дети, если видят волка?...» Педагог играет с детьми несколько 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»

Цель: способствовать повышению самооценки ребенка, улучшению взаимоотношений между детьми.

В эту игру можно играть с группой детей на протяжении длительного времени. Предварительно взрослый ложен узнать «историю» имени каждого ребенка – его происхождение, что оно обозначает. Кроме этого надо изготовить корону и «Волшебный стул» - от должен быть обязательно высоким. Взрослый проводите небольшую воспитательную беседу о происхождении имен, а затем говорит, что будет рассказывать об именах всех детей группы (группа должна быть не более 5 – 6 человек), причем имена тревожных детей лучше называть в середине группы. Тот, про чье имя рассказывают, становится королем. На протяжении всего рассказа об его имени он стоит на троне в короне.

В конце игры модно предложить детям придумать разные варианты его имени (нежные, ласкательные). Можно также по очереди рассказать что – то хорошее о короле.

«Театр масок»

Цель: расслабить мышцы лица, снять мышечное напряжение, усталость.

«Ребята, мы с вами посетим «Театр масок». Вы все будите артистами, а я – фотографом. Я буду просить вас изобразить выражение лица различных героев. Например, покажите, как выглядит злая Баба Яга». Дети с помощью мимики и несложных жестов или только с помощью мимики изображают Бабу Ягу. «Хорошо!» Здорово! А теперь замрите, фотографирую. Молодцы! Некоторым даже смешно стало, но только после того, как кадр отснят.

А теперь изобразите Ворону (из басни «Ворона и Лисица) в тот момент, когда она сжимает в клюве сыр». Дети плотно сжимают челюсти, одновременно вытягивают губы, изображают клюв. «Внимание! Замрите! Снимаю! Спасибо! Молодцы!

А теперь покажите, как испугалась бабушка из сказки «Красная шапочка», когда поняла, что разговаривает не с внучкой, а с Серым Волком». Дети могут широко раскрыть глаза, поднять брови, приоткрыть рот. «Замрите! Спасибо!

А как хитро улыбалась Лиса, когда хотела понравится Колобку! Замрите! Снимаю! Молодцы!

Замечательно! Хорошо потрудились!»

Далее воспитатель, на сове усмотрение, может похвалить особо тревожных детей, например так: «Все работали хорошо, особенно страшной была маска Вити, когда я посмотрела на Сашу, то сама испугалась, а Машенька была очень похожа на хитрую лисицу. Все постарались, молодцы!»

«Рабочий день актера окончен. Мы с вами устали. Давайте отдохнем. Положите руки на парту, а голову на руки, закройте глаза. Давайте посидим так молча, расслабимся и отдохнем. Всем спасибо!»

Подготовила педагог – психолог Антипина Л.М.