# Игры для тревожных детей

Шпаргалка для взрослых: Психокоррекционная работа с гиперактивными, агрессивными, тревожными и аутичными детьми

*Упражнения на релаксацию и дыхание*

# "Дрока"

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!"

Это упражнение полезно проводить не только с тревожными, но и с агрессивными детьми.

# "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!"

*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".

# "Косое 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.

# Игры на преодоление застенчивости перед взрослыми

*глава из книги Шишовой Т. "Застенчивый невидимка"*

На психокоррекционных занятиях, которые мы ведем вместе с И.Я.Медведевой, побывало много застенчивых детей. И на каждого ребенка родители заполняли специальную анкету. Сейчас передо мной лежат две стопки таких анкет: в первой, довольно объемистой, — анкеты мальчиков и девочек, которые стесняются взрослых, но с детьми общаются хорошо, а во второй (она гораздо меньше) -«досье» на тех, кто предпочитает одиночество. Я помню всех этих ребят в лицо, помню их мам, взаимоотношения в семьях... И вырисовывается интересная, но уж очень невеселая картина: глядя на эти две стопки, я отчетливо понимаю, что дети из первой группы были бы вполне благополучными, если бы не давление взрослых. И их не пришлось бы потом водить по врачам и психологам. Во второй же группе главная загвоздка все-таки в самом ребенке, в его характере и особенностях психики. И хотя у родителей объективно больше оснований для недовольства, они, как правило, стараются проявлять терпимость.

Однако чрезмерной скованностью в общении со взрослыми страдают дети из

обеих групп.

Увы, «в рамках отдельно взятой семьи» невозможно достичь эффекта, которого добиваются специалисты на психотерапевтических занятиях. И ничего тут не поделаешь. Вы же не можете собрать у себя дома незнакомых детей с родителями и создать такую обстановку, в которой все эти люди будут непринужденно общаться, говорить о сокровенном, играть и даже дурачиться.

Но вам доступно иное. Вы как никто другой знаете привычки своего ребенка, вам известно множество подробностей, образующих духовную ткань его жизни. Да и, потом, вы будете действовать в более естественных условиях, так что вам будет легче, чем посторонним людям, выбрать благоприятный

момент для занятий с ребенком (когда он не устал, не раздражен, хорошо себя чувствует и т.п.). Так что если влияние хороших групповых методов психотерапии можно сравнить с ударной дозой сильнодействующего лекарства (оно снимает остроту заболевания, но его нельзя принимать слишком долго), то эмоционально развивающие игры в семейной обстановке

--это поддерживающая терапия или, если хотите, гомеопатия. Эффект будет, может быть, не столь быстрым, но зато более стойким.

К играм, которые описаны в данной части, особенно важно привлекать других взрослых. В конце концов, во дворе, на даче или в доме отдыха всегда найдутся люди, которые не прочь повозиться с детьми. Ну, а своих чересчур серьезных родственников (в основном, мужского пола), считающих игру пустой тратой времени и детскими глупостями, заставьте хотя бы иногда выступать в роли зрителей. Только благожелательных, а не суровых и вечно выискивающих недостатки. Хватит того, что они такие в повседневной жизни.

## «САЛОЧКИ» (для детей 4-12 лет)

Сразу оговорюсь, что детям, о которых идет речь, полезны ЛЮБЫЕ подвижные игры с участием взрослых. Взрослые только должны следить за тем, чтобы застенчивый и, соответственно, не шустрый ребенок не оставался постоянно в проигрыше. Тактично помогайте ему, отмечайте малейшее его достижение и, главное, не привлекайте к этим играм ловких и конкурентных детей, которые все- гда будут опережать вашего ребенка и подчеркивать свое превосходство над ним.

Разновидностей «салочек» очень много: во-первых, обычные, во- вторых,.«салки-ножки-на весу», когда севшего на скамейку уже нельзя осалить, в-третьих, «салки-в-домике», когда играющий должен успеть очертить магический круг, внутри которого он недостижим для водящего, в- четвертых, «салки-приседалки» - - кто присел, тот не осаливается. Лучше, естественно, варьировать игры, чтобы они не приедались.

Многие дети, дичащиеся взрослых, боятся физического контакта: отстраняются, если кто-то хочет погладить их, съеживаются, втягивают голову в плечи. Малыши не хотят сидеть на коленях у чужих. С другой стороны, среди застенчивых детей достаточно и таких, которые жаждут нежности, явно недополучая ее от родителей. (Любопытно, что родители, как правило, не торопятся этого признавать и с жаром доказывают обратное, хотя их сын или дочь на глазах у всех льнут к другим, более «теплым» взрослым и, словно щенята, подставляют голову под их ладонь, буквально выпрашивая ласку). Первой категории детей будут полезны игры

«Нарисовать фигуру», «Передай рисунок», «Доверяющее падение»,

«Конспиратор» и «Скульптура», а второй... второй самое главное — дарить больше тепла. Шести- и даже восьмилетнего ребенка еще вполне можно посадить к себе на колени, слегка покачать, как маленького (особенно перед сном), погладить по спине. В более старшем возрасте можно сесть рядом с ним, обняв за плечи, что-нибудь вместе почитать или тихонько посекретничать.

Не опасайтесь, что ваш сын вырастет не мужественным, а дочь будет заласканной неженкой. У каждого человека своя потребность в ласке, и недодать ее в детстве не только жестоко, но и опасно. Опасно для самих же родителей. Подросший сын или дочь будут искать душевное тепло на стороне и рано или поздно найдут. Когда человеку что-нибудь очень нужно, он это обретает. Но родителям в запоздалой гармонии вряд ли будет отведено местечко. А им к старости - так уж устроены люди -непременно захочется от своих детей не только формальной заботы, но и искреннего сочувствия. И все того же тепла.

Ну, а если вы все-таки захотите затронуть тему родительской ласки и покровительству взрослых в играх, обратитесь к «Бездомному котенку»,

«Роботу» и «Ученику волшебника».

1. ***« НАРИСОВАТЬ ФИГУРУ»*** (предложена В.Петрусинским, можно приспособить для детей 6-12 лет)

Играть нужно минимум вчетвером: двое детей и двое взрослых. Надо разбиться на пары (один взрослый, один ребенок). Лучше, конечно, чтобы дети оказались в паре с чужими родителями, но сразу на столь решительный шаг согласятся далеко не все, многих придется подводить к этому постепенно, повторяя игру в течение нескольких недель). Можно, правда, попробовать ввести условие, что игроки непременно должны меняться партнерами, но если вы увидите, что у застенчивого ребенка это вызывает сильное напряжение, не настаивайте. Лучше немного подождать. Когда он

«дозреет», он сам с радостью будет испытывать свои силы.

Правила таковы: партнеры договариваются, что они будут изображать (естественно, взрослый должен позаботиться о том, чтобы задумка не была слишком сложной и трудно выполнимой), затем один рисует пальцем на спине другого какую-то фигуру, а тот изображает ее мимикой, жестами, можно танцем. Вторая пара отгадывает. Очко присуждается (внимание!) не отгадавшим, а тем, кто похоже изобразил задуманное.

1. ***«ПЕРЕДАЙ РИСУНОК»*** (для детей 6-12 лет)

Число игроков неограничено. Принцип как в «испорченном телефоне», только вы не шепчете какое-то слово на ухо партнеру, а рисуете на его ладошке знак или букву. Он догадывается, что это такое, и передает рисунок дальше. Подглядывать нельзя. Значки, естественно, должны быть простыми: круг, треугольник, квадрат, волнистая линия, примитивная рожица, вопросительный или восклицательный знаки, елочка и т.п. Получив сообщение-рисунок, последний в цепочке называет вслух загаданное изображение. Играющие сравнивают его с первоначальным результатом и выясняют, в каком звене цепи произошло искажение. Задача взрослого (как, впрочем, и во всех остальных играх) -- создать веселую, непринужденную атмосферу.

1. ***«ДОВЕРЯЮЩЕЕ ПАДЕНИЕ»*** (игра, предложенная Рудестамом, для детей 6-9 лет)

В игре участвует один взрослый и несколько детей. Задача - - упасть на руки спиной к ведущему взрослому. Для повышения интереса можно несколько усложнить правила. Очко получает только тот, кто упадет, не оступившись, не согнув ноги в коленях и не взмахнув руками. В конце игры все должны получить поощрительные призы.

1. ***«КОНСПИРАТОР»*** (игра, предложенная В.Петрусинским, рекомендуется для детей 5-10 лет)

Игроки встают в круг, лицом к центру. Водящий с завязанными глазами стоит внутри круга. Игроки водят вокруг него хоровод, пока он не скажет:

«Стоп!» Затем водящий должен на ощупь, начиная с головы, узнать всех играющих (они, естественно, помалкивают). Узнанный игрок выходит из круга. Лучший конспиратор --тот, кого узнали последним.

1. ***«СКУЛЬПТУРА»*** (А.Б.Домбрович, для детей 5-7лет)

В игре должно участвовать как минимум три человека. Двое договариваются, какую фигуру они хотят изобразить, и затем первый игрок «лепит» ее из второго, постепенно заставляя его принять нужные позы. Третий же игрок должен отгадать, что это за скульптура.

1. ***«БЕЗДОМНЫЙ КОТЕНОК»*** (для детей 4-8 лет)

Эта и прочие игры, затрагивающие тему отверженности, которая гораздо более актуальна для застенчивых детей, чем кажется их родителям, более естественно проходят на ширме кукольного театра. Хотя можно играть и на полу, а мальчиков школьного возраста скорее привлечет игра на столе маленькими фигурками из киндер-сюрпри-зов (котенка, естественно, можно заменить крокодильчиком, пингвинчиком или динозавриком -короче, любым симпатичным зверьком из шоколадного яйца).

В одном доме жил Котенок. Он был хорошенький и, главное, очень ласковый. Другие хозяева в нем бы души не чаяли, но хозяева Котенка (пусть

ребенок придумает, кто они, сколько их) вели себя с ним ужасно (пусть он сам покажет, как именно. Предложите ему сыграть роль Котенка, а в другой раз поменяйтесь ролями). И вот однажды Котенок оказался без крыши над головой... (Хозяева либо выгнали Котенка, либо он сам убежал -- оставьте выбор ситуации за ребенком. Если ребенок захочет, можно придумать и показать приключения бездомного Котенка, но настаивать на этом не следует. Для вашего малыша важно не вжиться в роль отвергнутого, а полнее ощутить радость обретения ласковых и заботливых близких). Но потом ему повстречался... (пусть ребенок сам придумает персонаж, который приютит Котенка). И с тех пор жизнь Котенка в корне изменилась! (Не поленитесь и покажите во всех подробностях, как о нем заботился хороший персонаж. Взрослым такая игра часто кажется скучной, но для одинокого ребенка именно в этих сентиментальных подробностях заключен подчас самый главный, самый сокровенный смысл).

1. ***«РОБОТ»*** (для детей 5-9 лет)

Вообще-то в этой игре действуют не животные, а люди, но если ваш ребенок непременно захочет играть с полюбившимся ему мишкой или поросенком, не противьтесь. И «не переходите на личности», т.е. не надо открыто сравнивать его с героем игры. И даже если он сам заговорит об этом, ответьте уклончиво. Дескать, немного, может, и похоже, но не особенно. Ведь члены вашей семьи стараются понять друг друга, и у вас почти не возникает подобных ситуаций. Чтобы еще больше завуалировать основную цель игры, можно вплести сюжет в привычные игры ребенка с конструктором, машинками, куклой Барби и проч. (соответственно, видоизменив героев и некоторые обстоятельства действия; в конце концов, маленький автомобильчик —тоже персонаж, ничуть не хуже мишки или поросенка!).

Герой (дайте ему имя) жил в семье, где были мама и... (пусть ребенок сам

назовет остальных персонажей). Члены этого семейства вечно куда-то

торопились и опаздывали. По утрам в доме стоял такой гвалт! «Вставай! Вставай, а то опоздаешь, - тормошила мама героя. - Ты умылся? Зубы почистил? Нет? А ну марш в ванную!» (Постарайтесь похоже изобразить поведение членов вашей собственной семьи, когда они спешат и нервничают. В этой игре, как и в предыдущей, обязательно надо будет потом поменяться с ребенком ролями и не обижаться, если он, разошедшись, начнет изображать вас не совсем такой, какой вы себя представляете). Наконец, запыхавшаяся мама прибегала вместе с нашим героем в детский сад, сдавала его на руки воспитательнице и убегала на работу. А вечером, когда она забирала его из садика, у нее всегда было много домашних дел и она опять торопилась их выполнить. (Покажите вечернюю сцену, которая мало чем будет отличаться от утренней). Герою, конечно, такая жизнь не особенно нравилась. (Поинтересуйтесь, хотел бы он, чтобы мама оставила его в покое или чтобы, наоборот, уделяла ему даже больше времени, чем раньше, но при этом находила возможность поиграть с ним). Он очень переживал, думал... (пусть ребенок постарше озвучит мысли героя). И однажды ночью случилось чудо! (Девочкам лучше преподнести это как колдовство волшебницы, а мальчикам — как потрясающее изобретение самого героя). На месте нашего героя оказался робот. Но такой, что он был с виду неотличим от живого человека. Поэтому мама не заметила подмены. А герой... (придумайте вместе с ребенком приключения героя - - их можно растянуть на несколько «сеансов» игры - но все-таки выведите его в конце на то, что без мамы жить грустно). Пусть он вернется к ней и обнаружит, что она тоже не очень-то счастлива. Хотя робот безропотно ее слушается, он не в состоянии проявлять человеческие чувства. Здесь желательно разыграть несколько забавных сценок: например, мама дарит роботу подарки, а он приводит ее в замешательство заявлением, что игра -это бессмысленная трата времени и денег; у мамы начинается простуда, а робот вместо того, чтобы пожалеть ее и поухаживать за ней, начинает нудно перечислять ее

ошибки, приведшие к простуде; мама купила сыну билет на прекрасный фильм (который обожает ваш ребенок) и ждет, что он обрадуется, а робот, которому искусство не интересно, недоумевает, что же в фильме хорошего.

Когда герой возвращается домой, все недоразумения выясняются, а главное, они с мамой додумываются, как же им все-таки жить дальше... (Эту стратегию нужно, естественно, выработать совместными усилиями. И не только выразить словами, но и опробовать в сценках

**Игры на формирование эмоциональной и волевой сфер** Н.В.Самоукина Игры в школе и дома: психотехнические упражнения, коррекционные программы

# "Слушай команду"

***Цель игры.*** Развитие способности к сосредоточению.

***Процедура игры.*** Дети маршируют под музыку. Затем музыка внезапно прерывается, и ведущий шепотом произносит команду (сесть на стулья, поднять правую руку, присесть, взяться за руки и т. п.).

*Примечания:*

1. Команды даются только на выполнение спокойных движений.
2. Игра выполняется до тех пор, пока дети хорошо слушают и контролируют себя.

**"Кто за кем?"** (25 мин.)

***Цель игры.*** Снижение возбужденности детей.

***Процедура игры.*** Звучит спокойная музыка (например, "Гавот" А. Ферро или "Инвенция" И. С. Баха). В комнате расставлены стулья. Ведущий называет первого ребенка, он начинает двигаться между стульями и, когда в музыке возникает перерыв, садится на стул. (Другие дети -- стоят в стороне и смотрят.)

Затем ведущий вызывает другого ребенка, под музыку он тоже двигается между стульями и садится тогда, когда возникает перерыв. Игра продолжается до тех пор, пока на стулья не сядут все дети.

**"Поссорились два петушка"**(25 мин.)

***Цель игры.*** Развитие раскованности, самоконтроля.

***Процедура игры.*** Звучит веселая музыка (желательно А. Райчева "Поссорились два петушка"). Дети двигаются по типу "броуновского движения" и слегка толкаются плечами.

*Примечание*. Не разрешается, чтобы удары детей были слишком сильными и

болезненными. Дети обязательно должны играть "по правде" и одновременно держать символизм игры ("понарошку").

**"Иголка и нитка"** (25 мин.)

***Цель игры.*** Развитие произвольности.

***Процедура игры.*** Выбирается водящий из детей. Под веселую музыку он играет роль иголки, а все другие дети • • роль нитки. "Иголка" бегает между стульями, а "нитка" (группа детей друг за другом) — за ней.

*Примечание.* Если в группе имеется зажатый, аутичный ребенок, то предложите роль "иголки" ему. В ходе игры, когда он будет водить за собой группу детей, у него будут развиваться коммуникативные и организаторские способности.

***"Дракон кусает свои хвост"*** (25 мин.)

***Цель игры.*** Снятие напряженности, невротичес-жих состояний, страхов. ***Процедура игры.*** Звучит веселая музыка. Дети •встают в цепочку и крепко держатся друг за друга •(за плечи). Первый ребенок — "голова дракона",

{последний — "хвост дракона". "Голова дракона" "пытается поймать "хвост", а тот уворачивается от •нее. *Примечания:*

1. Следите, чтобы дети не отпускали друг друга.
2. Следите также, чтобы роли "головы дракона" и "хвост" выполняли все желающие.

**"Скучно, скучно так сидеть"** (25 мин.)

***Цель игры***. Развитие раскованности, тренировка самоорганизации. ***Процедура игры.*** Вдоль одной стены комнаты стоят стулья, их число равно количеству детей. Около противоположной стороны комнаты также стоят детские стульчики, но их число на 1 меньше количества детей.

Дети садятся около первой стороны комнаты. Ведущий читает стишок: Скучно, скучно так сидеть,

Друг на друга все глядеть; Не пора ли пробежаться

И местами поменяться?

Как только ведущий кончает стишок, все дети бегут к противоположной стенке и стараются занять стулья. Проигрывает тот, кто остался без стула.

*Примечания:*

1. Не разрешайте детям начинать бег раньше, чем кончится стишок.
2. Запрещается ребенку спихивать другого ребенка со стула, если тот занял его раньше.

**"Лисонька, где ты?"** (25 мин.)

***Цель игры.*** Развитие произвольности.

***Процедура игры.*** Дети становятся полукругом, ведущий - - центр. Дети отворачиваются и закрывают глаза. Ведущий тихо дотрагивается до плеча одного ребенка, что означает, что он будет играть роль лисы. Все остальные

— зайцы.

По сигналу все открывают глаза и поворачиваются. Никто не знает, кто лиса. Ведущий зовет: "Лисонька, где ты?" Лиса не отзывается. Ведущий зовет второй и третий раз. И только на третий раз лиса бросается ловить зайцев.

Если заяц успел присесть на корточки, его ловить нельзя. Пойманные зайцы выходят из игры.

**"Сова"** (25 мин.)

***Цель игры.*** Развитие произвольности.

***Процедура игры.*** Дети сами выбирают водящего — "сову", которая садится в "гнездо" (на стул) и "спит". В течение "дня" дети двигаются. Затем ведущий командует: "Ночь!" Дети замирают, а сова открывает глаза и начинает ловить. Кто из играющих пошевелится или рассмеется, становится совой. Звучит музыка ("Балалар" О. Гейльфуса)

# Игры при проблемах с засыпанием

## Разговор "Что если..."

Что если бы вашим детям никогда не нужно было спать (потому что им дали бы в качестве научного эксперимента какую-нибудь таблетку)? Спросите их: Как они провели бы ночь, когда все остальные спят? Как бы они себя чувствовали, если весь дом был бы в их распоряжении? Чем занялись бы ваши малыши, соскучившись от такой массы свободного времени?

Как бы они расслабились? Поскольку дети не смогли бы забыть все события прошедшего дня и освежить свои головки сном, как они рассеялись бы и подготовились встретить новый день?

Как бы они объяснили другим людям, почему они не должны были спать? Как поступили бы ваши дети, если бы их пригласили на вечеринку в то время, когда нужно спать, или если им пришлось бы отправиться в ночной лагерь? Как бы они объяснили, почему не видели снов?

После того как дети подумают о том, что это такое — никогда не спать, задайте им вопрос: согласились бы они принять участие в таком эксперименте, если бы им это предложили?

## Дочки-матери

За полчаса до сна ребенок начнет укладывать свои игрушки спать. Сначала он поведет своих любимцев мыть ручки и ножки. Затем все вместе идут в спальню и укладываются по своим кроватям. Всем куклам надо спеть колыбельную с закрытыми глазами. После гасится свет и ставится условие, что никто не должен разговаривать. Такая длинная игра успокоит ребенка.

## Волшебник сна

Можно сделать вместе с ребенком волшебную палочку. При свете ночника этой палочкой ребенок касается всех предметов в комнате и говорит: «Вот и комод заснул...». После того как все предметы «заснули» , «волшебник» сам

ложится в кровать и прикасается к себе волшебной палочкой и говорит: «И я буду спать». Выключается свет. Игра закончена.

## Дочки-матери наоборот

Играют дочка и мама или папа и сын. Дочка должна занять место мамы, а мама — место дочери. Постепенно новая дочка становится непослушной. А настоящая дочка должна придумать, как непослушную успокоить. Она может её уговаривать или наказать. Можно помочь ребёнку в принятии решения.

# Игры с агрессивными детьми

Лютова Е.К., Монина Г.Б. Шпаргалка для взрослых: Психокоррекционная работа с гиперактивными, агрессивными, тревожными и аутичными детьми

## Подвижные игры

**"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 необидными 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!" Игра полезна не только для агрессивных, но и для обидчивых детей. Следует проводить ее в быстром темпе, предупредив детей, что это только игра и обижаться друг на друга не стоит.

**"Два барана"** (Кряжева 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.

**"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

Чтобы волшебное слово подействовало, необходимо говорить его не в пустоту, а глядя в глаза человека, стоящего перед вами. В этой игре заложен комичный парадокс. Хотя дети должны произносить слово "Тух-тиби-дух" сердито, через некоторое время они не могут не смеяться.

**"Попроси игрушку" — вербальный вариант** (Карпова 6.В., Лютова 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 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** (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.8., 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.

**"Жужа"** (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". Взрослый должен следить, чтобы "дразнилки" не были слишком обидными. **"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!"" Для проведения этой игры можно разбиться на пары и, попадая в определенный ритм, ударять по одной чурке по очереди. **"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 "запускать" 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"** (Кряжева 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.

## Игры за партами

**"Глаза в глаза"** (Кряжева Н.Л., 1997)

Цель: развивать в детях чувство эмпатии, настроить на спокойный лад.

"Ребята, возьмитесь за руки со своим соседом по парте. Смотрите друг другу только в глаза и, чувствуя руки, попробуйте молча передавать разные состояния: "я грущу", "мне весело, давай играть", "я рассержен", "не хочу ни с кем разговаривать" и т.д. После игры обсудите с детьми, какие состояния передавались, какие из них было легко отгадывать, а какие трудно.

**"Маленькое привидение"** (Лютова Е. К., Монина Г. Б.)

Цель: научить детей выплеснуть в приемлемой форме накопившийся гнев. "Ребята! Сейчас мы с вами будем играть роль маленьких добрых привидений. Нам захотелось немного похулиганить и слегка напугать друг друга. По моему хлопку вы будете делать руками вот такое движение: (педагог приподнимает согнутые в локтях руки, пальцы растопырены) и произносить страшным голосом звук "У". Если я буду тихо хлопать, вы

будете тихо произносить "У", если я буду громко хлопать, вы будете пугать громко. Но помните, что мы добрые привидения и хотим только слегка пошутить". Затем педагог хлопает в ладоши: "Молодцы! Пошутили и достаточно. Давайте снова станем детьми!

# Игры, помогающие научиться ребёнку отстаивать своё мнение

*По книге Т.Шишовой Застенчивый невидимка*

Если вы хотите, чтобы застенчивый ребёнок раскрепостился по-настоящему, учите его отстаивать собственное мнение. И не где-нибудь там, вдали от дома, а прежде всего здесь, в вашей квартире, в разговорах и спорах с вами. Конечно, без грубости и хамства, но и вы тоже не кипятитесь, натолкнувшись на несогласие.

Чтобы научить ребенка отстаивать собственное мнение, надо сперва этим мнением поинтересоваться. А то как бывает? С ним общаются преимущественно в форме распоряжений и инструкций: «Помой руки, иди обедать, убирай игрушки, ложись спать. Когда посмотришь мультик, надо выключить телевизор. Снятую одежду вешают на стул, а не разбрасывают по полу». И неизмеримо реже звучат фразы типа: «Что тебе приготовить сегодня на ужин: картошку с грибами или плов?» А даже если порой и звучат, то ответ: «Яичницу», выбивает из колеи. Как-так яичницу? Ее же едят по утрам! И начинается...

Ну, а про вопросы типа «Как ты думаешь, почему?..» и говорить нечего. Слово «почему» обычно звучит в совершенно ином контексте.(«Почему ты себя так ведешь?», «Почему не сделал уроки?») Это призыв к покаянию, а вовсе не к свободному обмену мнениями.

Предлагаю вам маленький тест: в течение 2-3 дней ходите по дому с блокнотом и ставьте галочки — на одном листке, когда вы отдаете ребенку инструкции, а на другом — когда интересуетесь его мнением. Думаю, результат вас впечатлит.

1. ***«ОЗОРНОЙ ДВОЙНИК»*** (для детей 4-7лет)

Ведущий договаривается с детьми о том, что они повторяют все его жесты, кроме одного, вместо которого они делают свой, тоже заранее оговоренный жест (допустим, когда он подпрыгивает, они должны будут присесть). Тот,

кто ошибется, выбывает из игры.

С детьми 6-7 лет можно, во-первых, увеличить количество неповторяемых жестов, а во-вторых, индивидуализировать их. Каждый ребенок должен будет сделать что-то свое. То есть, перед ним будет стоять цель не поддаться не только внушению ведущего, но и влиянию остальных игроков. А это не так-то просто, учитывая, что истинно застенчивые дети очень внушаемы.

1. ***«ОТРАЖЕНИЕ В ЗЕРКАЛЕ»*** (для детей 7-10 лет)

Правила, казалось бы, еще проще, чем в предыдущей игре:

повторяй жесты ведущего - и все тут. Но только изображай его двойника в зеркале. Кто ошибется — выбывает из игры. Однако несмотря на кажущуюся простоту этой игры, победить в ней нелегко. Дети наверняка будут путаться при необходимости, скажем, наклониться влево, когда ведущий нагибается вправо. Поэтому задания нужно усложнять постепенно. Сначала соотношение жестов, которые копируются полностью и движений, которые требуют мысленной корректировки, должно быть примерно 7:1. Например: присели, выпрямились, подпрыгнули, наклонились вперед, выпрямились, привстали на цыпочках, опустились, подняли ПРАВУЮ руку («отражение» поднимает левую). Потом оно должно сокращаться. Но учтите, что самое сложное — это не когда соотношение становится 1:7, а когда «зеркальные» и

«незеркальные» движения даются вперемежку. (1:1 или 2:1).

1. ***«ОПАЗДЫВАЮЩЕЕ ЗЕРКАЛО»*** (игра, предложенная В.Петрусин-ским, подходит для детей 8-14 лет)

Играющие рассаживаются в круг. Им нужно представить себе, что они прихорашиваются перед зеркалом. Сделали одно движение-- задержались на секунду, посмотрели в зеркало. Другое движение — пауза, третье — пауза. Сосед слева должен повторять движение ведущего, но только тогда, когда он начнет второе движение. Третий слева тоже будет повторять это, но с опозданием уже на два шага (т.е. когда его правый сосед начнет воспроизводить второе движение ведущего, а сам ведущий сделает уже

третье движение). Таким образом, последний игрок должен будет держать в уме достаточно много предыдущих движений, поэтому детям лет 8-9 не следует играть в большом составе, им такая нагрузка не под силу.

1. ***«ПИШУЩАЯ МАШИНКА»*** (для детей 6-14 лет)

Взрослый ведущий распределяет между детьми буквы ал фавита. Затем ведущий произносит какое-то слово, а игроки «распечатывают» его на

«пишущей машинке»: сначала первая «буква» хлопает в ладоши, потом вторая и т.д. Если дети маленькие и их немного, распределите не все, а несколько букв, и складывайте из них коротенькие слова.

1. ***«УПРЯМЫЙ ОСЛИК»*** (для детей 4-5 лет)

Истинно застенчивые дети покладисты. Родители почти никогда не жалуются на их упрямство и негативизм. Ребенок другого склада начинает бунтовать, когда на него давят. А «невидимки» терпят, хотя сила давления, оказываемая на них родителями, обычно больше, чем в других семьях.

Поэтому истинно застенчивому ребенку полезно хотя бы в игре побыть упрямцем. Не бойтесь, он не переймет дурных привычек, а просто еще немного раскрепостится. Тем более, что ослик по сюжету будет попадать в смешные и нелепые ситуации. Игра проводится на ширме. Все должно вертеться вокруг нежелания ослика подчиняться хозяину. Вот он идет навьюченный с базара и на полпути ложится на дорогу, отказываясь идти дальше. Вот он увидел аппетитную колючку и бежит к ней, не поддаваясь на уговоры хозяина. А потом молчит, когда надо закричать, и наоборот, кричит, когда надо замолчать, и т.п. Поинтересуйтесь мнением ребенка (но не в самом начале игры, а немного погодя), добрый ли у ослика хозяин, не слишком ли он нагружает ослика разными заданиями. Может быть, ослик просто устает и потому упрямится? Меняйтесь в процессе игры ролями.

1. ***«ДОЧКИ-МАТЕРИ»*** (для детей 5-8 лет)

Застенчивой девочке полезно играть с мамой, которая будет исполнять роль дочки. Причем в данном случае маме не следует руководить игрой. Ее задача

прямо противоположная: полностью подчиниться воле дочери, стараясь не привносить в игру привычных стереотипов семей- ных взаимоотношений. Заранее предупреждаю, задача не из легких. Так что следите за собой в оба!

1. ***«У КОГО БОЛЬШЕ ДОВОДОВ?»*** (для детей 7-14 лет)

Ведущий произносит какое-либо утверждение, а игроки его подтверждают. Можно приводить в качестве доводов и какие-то примеры из жизни. (Порой детям так бывает легче). Если в игре примет участие много детей, застенчивый ребенок рискует остаться в тени, поэтому играть стоит втроем, а еще лучше — вдвоем. Заметив, что ребенок затрудняется, тактично помогите ему наводящими вопросами.

Примеры утверждений:

* + Читать полезно, (потому что...).
  + Ссориться плохо, (потому что...).
  + Уроки лучше делать побыстрее.
  + Лучше иметь много друзей, чем мало.
  + Иметь собаку — это здорово!
  + Пятерка лучше четверки.

1. ***«А ЭТО КАК СКАЗАТЬ...»*** (для детей 10-14лет)

На сей раз выбираются уже не столь бесспорные утверждения, и игроки должны будут не только подтвердить их, но и опровергнуть. Например:

* + Хорошо иметь кучу денег (кто-нибудь наверняка упомянет про воров и мафию, а ребенок постарше, особенно любящий читать, вероятно, вспомнит достаточно распространенный в литературе мотив переживаний богатых людей, подозревающих окружающих в том, что они любят не его самого, а лишь его капиталы).
  + Хорошо всегда выигрывать.
  + Когда тебе делают замечания, это неприятно.

— Сидеть дома одному скучно.

* + Взрослые всегда правы.
  + Смотреть телевизор вредно.

1. ***«ХИТРОУМНЫЙ СПОРЩИК»*** (для детей 10-14 лет)

Со старшими детьми можно попробовать усложнить игру «У кого больше доводов?» и попытаться придумать контраргументы к вышеприведенным (и аналогичным им) утверждениям.

Скажем, высказывание «Читать полезно» вовсе не будет восприниматься как аксиома для людей с сильной близорукостью (а еще смотря какие книжки читать, а еще смотря в какое время - чтение в час ночи принесет ребенку больше вреда, чем пользы!).

Ссориться, конечно, плохо, но поссорившись с человеком, который обижал или вас или вашего друга, вы будете чувствовать себя правым. И с уроками вообще-то лучше покончить побыстрее, но если они будут сделаны шаляй- валяй, вряд ли это вызовет восторг у учительницы. А четверка по русскому лучше, чем пятерка по физкультуре. По крайней мере, это мнение подавляющего большинства родителей. И с собакой все не так однозначно..

# Игры, направленные на формирование у детей чувства доверия и уверенности в себе

Лютова Е.К., Монина Г.Б. Шпаргалка для взрослых: Психокоррекционная работа с гиперактивными, агрессивными, тревожными и аутичными детьми

**"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 впередистоящего. 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., Монина 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 будет 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

# Как играть с гиперактивными детьми + 9 игр

Лютова Е.К., Монина Г.Б. Шпаргалка для взрослых: Психокоррекционная работа с гиперактивными, агрессивными, тревожными и аутичными детьми

Подбирая игры (особенно подвижные) для гиперактивных детей, необходимо учитывать следующие особенности таких детей: дефицит внимания, импульсивность, очень высокую активность, а также неумение длительное время подчиняться групповым правилам, выслушивать и выполнять инструкции (заострять внимание на деталях), быструю утомляемость. В игре им трудно дожидаться своей очереди и считаться с интересами других. Поэтому включать таких детей в коллективную работу целесообразно поэтапно. Начинать можно с индивидуальной работы, затем привлекать ребенка к играм в малых подгруппах и только после этого переходить к коллективным играм. Желательно использовать игры с четкими правилами, способствующие развитию внимания.

Таблица 1 Игры на тренировку одной функции

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Функция, на тренировку которой  направлены игры | Индивидуальные | Групповые |
| Внимание | "Найди отличие" "Запрещенное движение" | "Запрещенное  движение" "Передай мяч" "Броуновское движение" |
| Контроль  двигательной | "Разговор с руками" | "Море волнуется" |
| Контроль импульсивности | "Говори!" "Съедобное- несъедобное" | "Съедобное-  несъедобное" "Говори!" "Сиамские близнецы" "Слепой и поводырь" |

Тренировку слабых функций тоже следует проводить поэтапно. На первых порах надо подбирать такие упражнения и игры, которые способствовали бы развитию только одной функции. Например, игры, направленные на развитие

только внимания или игры, которые учат ребенка контролировать свои импульсивные действия. Отдельным этапом в работе может стать использование игр, которые помогут ребенку приобрести навыки контроля двигательной активности. Приведенная таблица 2 может стать отправной точкой, одним из примеров работы по подбору игр. Как видно из таблицы, некоторые игры можно применять и при индивидуальной, и при групповой работе.

Таблица 2 Игры на тренировку двух и трех функций

|  |  |
| --- | --- |
| Тренируемые функции | Игры |
| Внимание и контроль  импульсивности | "Кричалки — шепталки— молчалки"  Гвалт" |
| Внимание и контроль двигательной  активности | "Колпак мой треугольный" "Расставь  посты" "Замри" |
| Контроль импульсивности и  контроль двигательной активности | "Час тишины и час "можно"" |
| Внимание, контроль импульсивности  и контроль двигательной активности | "Слушай команду" "Слушай хлопки"  ["Морские волны"](i21.html) |

Проведя работу по тренировке одной слабой функции и получив результаты, можно подбирать игры на тренировку сразу двух функций. Как уже отмечалось, начинать лучше с индивидуальных форм работы, чтобы ребенок мог четко усвоить требования педагога, а затем постепенно вовлекать его в коллективные игры. При этом надо стараться увлечь ребенка, сделать так, чтобы ему было интересно. Когда же у него появится опытучастия в играх и упражнениях, направленных на развитие сразу двух слабых функций (внимание и контроль импульсивности, внимание и контроль двигательной активности и др.), можно переходить к более сложным формам работы по одновременной (в одной и той же игре) отработке всех трех функций.

В таблице 2 приведены названия лишь некоторых игр, направленных на тренировку тех или иных функций. Каждый педагог по своему усмотрению может расширить этот перечень, используя указанные игры как для индивидуальной, так и для групповой работы (в зависимости от этапа и целей занятия).

**"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 отворачивает- ся. 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.

**"Разговор с руками"** (Шевцова И.В.)

Цель: научить детей контролировать свои действия.

Если ребенок подрался, что -то сломал или причинил кому-нибудь боль, можно предложить ему такую игру: обвести на листе бумаги силуэт ладоней. Затем предложите ему оживить ладошки — нарисовать им глазки, ротик, раскрасить цветными карандашами пальчики. После этого можно затеять беседу с руками. Спросите: "Кто вы, как вас зовут?", "Что вы любите делать?", "Чего не любите?", "Какие вы?". Если ребенок не подключается к разговору, проговорите диалог сами. При этом важно подчеркнуть, что руки хорошие, они многое умеют делать (перечислите, что именно), но иногда не слушаются своего хозяина. Закончить игру нужно "заключением договора" между руками и их хозяином. Пусть руки пообещают, что в течение 2-3 дней

(сегодняшнего вечера или, в случае работы с гиперактивными детьми, еще более короткого промежутка времени) они постараются делать только хорошие дела: мастерить, здороваться, играть и не будут никого обижать.

Если ребенок согласится на такие условия, то через заранее оговоренный промежуток времени необходимо снова поиграть в эту игру и заключить договор на более длительный срок, похвалив послушные руки и их хозяина **"Говори!"** (Лютово Е.К., Монино 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?" **"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".

**"Морские волны"** (Лютова Е.К., Монина Г. Б.)

Цель: научить детей переключать внимание с одного вида деятельности на другой, способствовать снижению мышечного напряжения.

По сигналу педагога "Штиль" все дети в классе "замирают". По сигналу "Волны" дети по очереди встают за своими партами. Сначала встают ученики, сидящие за первыми партами. Через 2-3 секунды поднимаются те, кто сидит за вторыми партами и т.д. Как только очередь доходит до обитателей последних парт, они встают и все вместе хлопают в ладоши, после чего дети, вставшие первыми (за первыми партами), садятся и т.д. По

сигналу учителя "Шторм" характер действий и последовательность их выполнения повторяется, с той лишь разницей, что дети не ждут 2-3 секунды, а встают друг за другом сразу. Закончить игру надо командой "Штиль".

**"Ловим комаров"** (Лютово Е.К., Монино Г.Б.)

Цель: снять мышечное напряжение с кистей рук, дать возможность гиперактивным детям подвигаться в свободном ритме и темпе.

Скажите детям: "Давайте представим, что наступило лето, я открыла форточку и к нам в класс (группу) налетело много комаров. По команде "Начали!" вы будете ловить комаров. Вот так! Педагог в медленном или среднем темпе делает хаотичные движения в воздухе, сжимая и разжимая при этом кулаки. То поочередно, то одновременно. Каждый ребенок будет "ловить комаров" в своем темпе и в своем ритме, не задевая тех, кто си дит рядом. По команде "Стой!" вы садитесь вот так: педагог показывает, как надо сесть (на свое усмотрение). Готовы? "Начали!"... "Стоп!" Хорошо потрудились. Устали. Опустите расслабленные ноги вниз, встряхните несколько раз ладонями. Пусть руки отдыхают. А теперь — снова за работу!" **"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 отворачивает- ся. 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.

**"Гвалт"** (Коротаева 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