

ПЕДАГОГ-ПСИХОЛОГ: НОВОСЕЛОВА Ж.В.

КАРТОТЕКА «УЧИМ ДЕТЕЙ ОБЩЕНИЮ»

Условны обозначения:

-  - «Я и мое тело»
-  - «Я и мой язык»
-  - «Я и мои эмоции»
-  - «Я и Я»
-  - «Я и другие»
-  - «Я и моя семья»



«Я и моё тело»

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

«Медвежата» Цель: мышечное расслабление. Ребенок превратился в маленького медвежонка. Он лежит в берлоге. Подул холодный ветер и пробрался в берлогу. Медвежонок замерз. Он сжался в маленький клубочек – греется. Стало жарко, медвежонок развернулся и зарычал. Взрослый рассказывает детям про медвежонка, а те изображают его движения.	«Насос и мяч» Цель: осознание чувств напряжения и расслабления. Игра может проводиться в группе и индивидуально. Один из участников (может быть, взрослый) становится насосом, другие – мячами. Сначала «мячи» стоят, обмякнув всем телом, на полусогнутых ногах. Корпус наклонен вперед, голова опущена. Когда «насос» начинает надувать мячи, сопровождая свои действия звуком, дети начинают распрямляться, надувают щеки и поднимают руки. Мячи надуты. Ведущий вытягивает шланг насоса из мячей. Дети издают с силой звук «ш-ш-ш-ш-ш», возвращаясь в исходное положение. Насосом может быть и ребёнок. Если детей несколько, то их можно разбить на пары, в которых один будет насосом, а другой – мячом, затем они меняются ролями.
«Белые медведи» Цель: способствовать снятию мышечного напряжения, стимулировать активность и развитие навыков совместных действий. Игра групповая. Условно обозначается берлога, в которой будут жить белые медведи. Двое детей берутся за руки – это медведи. Со словами «Медведи идут на охоту!» они бегут, стараясь окружить и поймать других участников игры. Потом медведи ложатся спать и снова идут на охоту. Игра продолжается до тех пор, пока не останется один не пойманный ребенок.	«Походки» Цель: снятие напряжения, эмоционального раскрепощения детей. а) Ребенку предлагается изобразить походки различных людей и животных, например, походить, как глубокий старик, как маленький ребенок, как клоун в цирке, как лев, как котенок, как медведь и т.п. Варианты походок ребенок может придумывать сам. б) Другой вариант. Когда другие дети по походке стараются угадать, кого хотели изобразить.



«Я и мой язык»

Игры и упражнения направлены на развитие языка жестов, мимики и пантомимики, на понимание того, что, кроме речевых, существуют и другие средства общения.



«Через стекло»

Цель: развитие умения передавать мысли и чувства с помощью мимики лица и выразительных движений.

Детям предлагается сказать что-нибудь друг другу жестами, представив, что они отдалены друг от друга стеклом, через которое не проникают звуки. Тему для разговора ребенку можно предложить, например: «Ты забыл надеть шапку, а на улице очень холодно», или «Принеси мне стакан воды, я хочу пить» и т.п., или ребенок сам придумывает свое сообщение. После игры надо выяснить, насколько точно и правильно дети поняли друг друга и обсудить, что чувствовали дети при передачи сообщений, легко ли им было.



«Изобрази сказку»

Цель: координировать свои действия друг с другом без слов.

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

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



«Расскажи стихи без слов»

Цель: развивать умение передавать содержание стихотворения с помощью мимики и пантомимики.

Взрослый читает детям стихотворение, например, такое:

Ждет гостей сегодня кошка
И волнуется немножко:
«Что ж так долго не идут?»
Ну а гости тут как тут.
Друг за дружкой по дорожке
Все спешат поздравить кошку.
Белка в тележке
Везет орешки.
Кудрявый барашек
С букетом ромашек.
Катит медвежонок
Меду бочонок.
Тащит петушок
Проса мешок

(см. продолжение «Расскажи стихи без слов»-2)



«Расскажи стихи без слов»-2

До чего же ярок
Лисий подарок!
Еще один гость
В зубах кость.
Подарок царский –
Сыр швейцарский.
А кот Тимофей
Принес двух мышей.
Всем подаркам кошка рада,
С одного не сводит взгляда.
Догадайся поскорей,
Чей подарок всех милей?

(Е.Ефимовский)

Может быть использовано и любое другое стихотворение.



«Испорченный телефон»

Цель: понимание важности правильной грамотной речи для общения с собеседником.

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



Беседа «Зачем нужна речь»

Цель: развивать умения использовать различные средства общения.

После проведения игр полезно побеседовать с детьми (ребенком) о том, насколько важна речь для общения с другими людьми, как важно говорить правильно. Желательно обсудить важность жестов и мимики для выразительности речи. Можно побеседовать о тех людях, которые говорят слишком много (болтуны) и слишком мало (молчуны), для чего нам нужно говорить, умеем ли мы слушать другого, как легко ранить словом. При проведении игр и упражнений из этого раздела надо показать детям, что «язык тела» (мимика, жесты) не всегда совпадает с тем, что мы говорим словами. Например говоря другому что-то хорошее, человек может непроизвольно сжимать кулаки и т.е. подсознательно выражать агрессию по отношению к своему собеседнику.

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



«Я и мои эмоции»

Игры и упражнения направлены на знакомство с эмоциями человека, осознание своих эмоций, а также на распознавание эмоциональных реакций других людей и развитию умения адекватно выражать свои эмоции..



«Пиктограммы»

Цель: тренировка умения распознавать эмоциональное состояние по мимике.

а) Для этой игры необходимо изготовить набор карт – пиктограмм. Вам понадобится два набора карточек, один целый, а другой нарезанный.

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

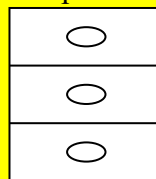
(далее см. «Пиктограммы» –2)



«Пиктограммы» - 2

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

На одной карточке неразрезанные пиктограммы 1,2,3; 4,5,6; 7,8,9.



(образец неразрезанной пиктограммы)



1. «Пиктограммы»

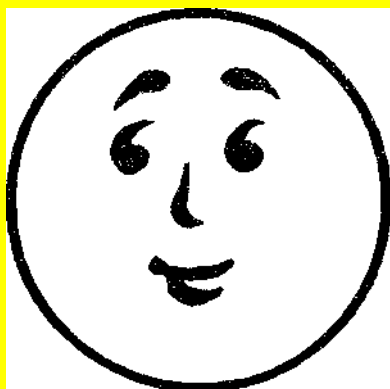


2. «Пиктограммы»

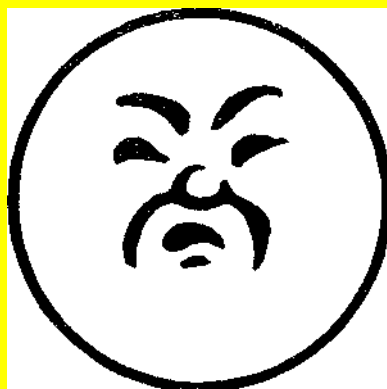




3. «Пиктограммы»



4. «Пиктограммы»





5. «Пиктограммы»



6. «Пиктограммы»



7. «Пиктограммы»

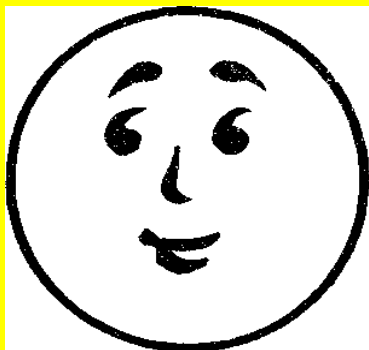


8. «Пиктограммы»





9. «Пиктограммы»



«Мимическая гимнастика»

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

Ребенку предлагается выполнить ряд упражнений для мимических мышц лица. Сморщить лоб, подтянуть брови (удивление). Расслабиться. Сохранить лоб гладким в течение одной минуты. Сдвинуть брови, нахмуриться (сержусь). Расслабиться. Полностью расслабить брови, закатить глаза (а мне все равно – равнодушие). Расширить глаза, рот открыт, руки сжаты в кулаки, все тело напряжено (страх, ужас). Расслабить веки, лоб, щеки (лень, хочется подремать). Расширить ноздри, сморщить нос (брезгливость, вдыхаю неприятный запах). Расслабиться. Сжать губы прищурить глаза (презрение). Расслабиться. Улыбнуться, подмигнуть (весело, вот я какой!)

 «Волшебный мешок» Цель: осознание своего эмоционального состояния и освобождение от негативных эмоций. Перед этой игрой необходимо обсудить с детьми (ребенком), какое у них сейчас настроение, что они чувствуют, может быть, они обижены на кого-то и т.п. Затем детям предлагают сложить в волшебные мешки все отрицательные эмоции: злость, обиду, грусть и т.п. Эти мешки, со всем плохим, что в нем есть, выбрасывается. Можно предложить выбросить эти мешки самим детям. Хорошо если взрослый сложит в эти же мешки свои отрицательные эмоции. Можно использовать еще один «волшебный» мешок, из которого ребенок может взять себе те положительные эмоции, которые он хочет.	 «Рисуем эмоции пальцами» Цель: выражение осознания своего эмоционального состояния. Детям предлагают нарисовать свои эмоции пальцами». Для этого необходимо использовать баночки с гуашевой краской. Можно нарисовать свое настроение с помощью пальцев. В данном случае неважно сюжетным ли будет рисунок. Может быть, ребенок просто нарисует какие-то пятна, дайте ему возможность попробовать выразить себя, свои эмоции на листе бумаги.
 «Музыка и эмоции» Цель: развитие понимания передачи эмоционального состояния, развитие образного мышления. Прослушав музыкальный отрывок, дети описывают настроение музыки по шкалам: веселая – грустная; довольная – сердитая; Смелая – трусливая; праздничная – будничная; задушевная – отчужденная; бодрая – усталая; спокойная взволнованная; медленная – быстрая; теплая – холодная; ясная – мрачная.	 «Рисуем настроение музыки» Цель: способствовать, формированию умения выразить свои чувства, впечатления через цвет, рисунок. После прослушивания и обсуждения характера настроения музыки можно предложить детям нарисовать ее.



«Дневник настроений»

Цель: усилить внимание к своим эмоциям, настроению, осознание своего эмоционального состояния и умение выразить его словами.

Заведите с детьми, индивидуальные «дневник настроений» - в нем вы вместе с каждым ребенком будете отмечать его настроение. Если оно в течение дня меняется, то сделайте несколько отметок. Вводятся условные обозначения например:

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



«Я и Я»

Эти упражнения направлены на развитие внимания ребенка к самому себе, своим чувствам, переживаниям.



«Кто я?»

Цель: дать детям возможность взглянуть на себя как бы с разных сторон, расширить представления о себе.

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



«Составь рассказ»

Цель: формировать умение находить пути выхода из различных ситуаций.

Ребенку предлагается составить рассказ на какую-нибудь тему, которую ему может предложить взрослый, или он выбирает ее сам. Темы могут быть такими: «Я люблю, когда...», «Меня беспокоит...», «Когда я злой...», «Когда мне плохо...», «Когда меня обижают...», «Что я не могу...», «Я боюсь...». Важно чтобы ребенок давал не односложный ответ, а полный, развернутый рассказ. Затем эти рассказы можно проиграть, причем, в главной роли должен быть сам рассказчик. Вместе с детьми можно придумать пути выхода из этих ситуаций и тоже проиграть их.

«Слушаем себя» Цель: развитие концентрации внимания, способствовать умению обращать внимание на себя, на свои чувства. Взрослый обращается к ребенку(детям): «Давай сядем поудобнее, расслабимся и закроем глазки. Послушаем, что происходит вокруг и внутри тебя. Внимательно прислушайся к своим ощущениям... Что ты сейчас чувствуешь, что хочешь? Что ты услышал?» Ребенок делится своими впечатлениями.	«Рисуем себя» Цель: осознание себя как индивидуальности. Осознание различных своих сторон (для определения того, что изменилось в ребенке по сравнению с прошлым и что еще хотелось бы изменить) Ребёнку предлагается цветными карандашами нарисовать себя сейчас и себя в прошлом. Обсудите с ним детали рисунка. В чем они различаются. Спросите ребенка, что ему нравится и не нравится в себе.
«Я и другие» <i>Игры, направленные на развитие у детей навыков совместной деятельности, чувства общности, понимания индивидуальных особенностей других людей, формирование внимательного, доброжелательного отношения к людям и друг к другу.</i>	«Биография по фоту» Цель: выработка чувствительности к переживаниям другого. Для этого упражнения понадобится несколько фотографий. Хорошо если эти фотографии принесут сами дети, но в этом случае надо проследить, чтобы каждому ребенку досталась не та фотография, которую принес он сам. Дети составляют рассказы о людях изображенных на фотографиях. Особое внимание следует обратить на то, что в данный момент чувствует этот человек и каковы возможные причины этих переживаний.

 «Страна X» (коллективный рисунок) Цель: дать возможность каждому ребенку участвовать в общей деятельности, помочь увидеть, какое место занимает ребенок в группе; закрепить наглядно те знания, которые ребенок получает на занятиях. Это упражнение предусматривает совместное рисование детей на большом листе бумаги. Детям предлагается вместе придумать свою страну, дать ей название и нарисовать. Каждый ребенок рисует на общей картине то, что хочет. Взрослый также может участвовать в общем рисовании.	 «Порви круг» Цель: способствовать большей включенности детей в группу. Дети стоят в кругу, крепко взявшись за руки. Один ребенок должен с разбегу разорвать этот круг и оказаться внутри его. Один из вариантов этой игры является игра «Разрывные цепи». Дети делятся на две команды и становятся, держась за руки, друг напротив друга на расстоянии 10-15 м. Одна команда вызывает участника из другой, который должен разбежаться и разорвать цепочку игроков. Если ему это удалось, то он забирает одного из игроков этой команды в свою, если нет – сам становится в нее. Следующего игрока вызывает другая команда.
 «Нарисуй узор» Цель: способствуют выявлению отношений, которые сложились между детьми, какие есть конфликты; тренировать умение осуществлять совместные действия. Для этой игры вам потребуется несколько пар вырезанных из бумаги варежек с различными узорами на них. Количество «половинок» должно быть равно количеству детей в группе. а) Каждому ребенку дается вырезанная из бумаги варежка. Каждая из них имеет свою форму и узор. Одинаковых «половинок» – две; они образуют пару. Дети ходят по комнате и ищут свою пару. После этого каждая пара должна, не разговаривая, закончить узор, изображенный на варежках, причем каждой паре дается только один набор карандашей и фломастеров. (см. варианты «Нарисуй узор»)	 Варианты «Нарисуй узор» б) Каждой паре детей даются чистые варежки. Они должны договориться, как их украсят. Условие присутствия одного набора карандашей сохраняется. После этой игры можно устроить конкурс варежек, в котором будут оцениваться качество и одинаковость узоров на двух половинках.



«Поводырь»

Цель: развивать чувство ответственности за другого человека, доверительного отношения друг к другу.

Упражнение выполняется в парах. Сначала ведущий водит ведомого с повязкой на глазах, испытывая чувство руководства и ответственности за его благополучие. Затем дети меняются ролями.



«Я и моя семья»

Игры и упражнения, направлены на осознание отношений внутри семьи, формирование теплого отношения к ее членам, осознание себя как полноправного, принимаемого и любимого другими членами семьи.

Цель всех упражнений: помочь сформировать и закрепить положительное отношение ко всем членам семьи; игры помогут взрослым взглянуть на семью глазами ребенка, увидеть новые нюансы семейных взаимоотношений.



«Домашний фотоальбом»

Предложите ребенку посмотреть домашние фотографии. Обсудите, какие люди на них изображены, может быть, кого-то из них ребенок не знает. Обратите внимание ребенка на то, какое у этих людей выражение лица, что они чувствуют, какое у них настроение. Предложите ребенку придумать какую-нибудь историю про этих людей.



Беседа

«Что, значит, любить ребенка»

В ходе беседы обсуждаются вопросы: «Почему важно в семье любить друг друга? Как выразить свою любовь к родителям? Как научиться, не огорчать близких? Как вести себя если провинился? Как научиться понимать настроение родителей?».



«Дочки матери»

Эта игра полезна и для девочек и для мальчиков, как в диагностическом, так и в развивающем плане. Как известно, дети отражают в своих играх то, что они видят в своем окружении, поэтому, наблюдая за этой игрой, воспитатели смогут увидеть со стороны те образцы поведения, которые взрослые демонстрируют ребенку. Кроме того игра «дочки – матери» помогает ребенку почувствовать себя в роли родителей, осознать как иногда бывает маме и папе трудно со своими детьми.



«Разыгрывание ситуаций»

Ситуации разыгрываются в группе детей, которые играют роли и родителей, и свои. К разыгрыванию можно предложить следующие ситуации: «Вечер в семье», «Если у тебя два билета в кино, с кем бы ты хотел пойти?», «Праздник в семье», «Как померить поссорившихся членов семьи», «Как поднять маме (папе) настроение».

Некоторые ситуации для разыгрывания дети могут предложить сами.

