

# ЭМОЦИОНАЛЬНО-ВОЛЕВОЕ И ЛИЧНОСТНОЕ РАЗВИТИЕ

## 1. «НА ЧТО ПОХОЖЕ НАСТРОЕНИЕ?»

Участники игры по очереди говорят, на какое время года, природное явление, погоду похоже их сегодняшнее настроение. Начать сравнения лучше взрослому: «Мое настроение похоже на белое пушистое облачко в спокойном голубом небе, а твое?» Упражнение проводится по кругу. Взрослый обобщает – какое же сегодня у всей группы настроение: грустное, веселое, смешное, злое и т. д. Интерпретируя ответы детей, учтите, что плохая погода, холод, дождь, хмурое небо, агрессивные элементы свидетельствуют об эмоциональном неблагополучии.

## 2. «ЦВЕТА ЭМОЦИЙ»

Раскрашивание ребенком образов или предметов, обозначающих полярные понятия

Цель: развивать умение соотносить цветовую гамму с образом, его эмоциональным состоянием, особенностями.

Педагог предлагает раскрасить:

- доброго волшебника
- сказочную птицу доброго волшебника
- волшебный ковер доброго волшебника
- дерево, уснув под которым увидишь добрые, веселые сны и т. д.
- злого колдуна
- сказочную птицу злого колдуна
- волшебный ковер злого колдуна
- дерево, уснув под которым увидишь только страшные сны *Примечание.* Все образы заранее нарисованы

## 3. «СЛОВА»

Цель: помочь детям высказать собственную точку зрения по значимой проблеме.

Содержание: Дети по очереди берут из колоды карточки, на которых написаны слова, значимые для них, например: «Злость», «Пятерка», «Опоздание», «Наказание», «Страх», «Двойка» и т. п. Затем они придумывают, что значат для них эти слова. Например, дети говорят: «Страх — это когда меня ругает мама», «Наказание — это когда папа меня наказывает», и т. п.

## 4. «ПОКАЖИ ЧУВСТВА РУКАМИ»

Цель: способствовать развитию спонтанности детей; развивать рефлексия эмоциональных состояний. Содержание: Ведущий предлагает детям представить, что их руки стали живыми и могут радоваться, бояться, злиться и т. п. Затем дети, глядя на ведущего (он задает образец движений), показывают, как их руки прыгают по столу (радуются), толкают, кусают друг друга (злятся), сжимаются в комочки и дрожат (боятся).

## 5. «ВЕРЕТЕНО»

Цель игры: развитие способности к волевому управлению своим поведением.

Содержание: Играющие делятся на две группы и становятся друг за другом. По команде «Начинаем!» дети, стоящие первыми, должны быстро, как веретено, обернуться вокруг себя. Потом соседи берут их за талию и оборачиваются уже вдвоем и т. д., пока не дойдут до последнего в ряду.

Побеждает та группа, дети которой обернулись, быстрее.

## 6. «ЧАША ДОБРОТЫ»

Цель: снижение напряжения, агрессивности.

Содержание: сидя на полу. Инструктор: "Сядьте удобно, закройте глаза. Представьте перед собой свою любимую чашку.

Мысленно наполните ее до краев своей добротой.

Представьте рядом другую чужую чашку, она пустая.

Отлейте в нее из своей чашки доброты.

Рядом еще одна пустая чашка, еще и еще...

Отливайте из своей чашки доброту в пустые. Не жалейте!

А сейчас посмотрите в свою чашку. Она пустая, полная?

Добавьте в нее своей доброты.

Вы можете делиться своей добротой с другими, но ваша чашка всегда будет оставаться полной.

Откройте глаза. Спокойно и уверенно скажите: "Это я! У меня есть такая чашка доброты!"

### 7. «МОЕ ИМЯ ПОХОЖЕ НА...»

Один из детей рассказывает группе, на какой цветок, по его мнению, похоже его имя.

### 8. «МАСКА»

Цель: развитие мышечного контроля, снижение импульсивности.

Содержание: Дети садятся в круг. Первый участник упражнения фиксирует на своем лице какое-нибудь выражение (маску), демонстрирует его всем детям и "передает" соседу справа (слева). Сосед должен в точности повторить это выражение, поменять на новое и "передать" следующему участнику упражнения. Так же делают все остальные. Выражение лица может быть страшным, смешным, комическим, угрожающим и т.д.

### 9. «РУКИ ЗНАКОМЯТСЯ. РУКИ ССОРЯТСЯ. РУКИ МИРЯТСЯ»

Цель: соотнесение человека и его тактильного образа, снятие телесных барьеров; развитие умения выражать свои чувства и понимать чувства другого через прикосновение.

Содержание: Упражнение выполняется в парах с закрытыми глазами, дети сидят напротив друг друга на расстоянии вытянутой руки. Взрослый дает задания (каждое задание выполняется 2-3 минуты): - Закройте глаза, протяните навстречу друг другу руки, познакомьтесь одними руками. Постарайтесь получше узнать своего соседа. Опустите руки»

- Снова вытяните руки вперед, найдите руки соседа.

Ваши руки ссорятся. Опустите руки.

- Ваши руки снова ищут друг друга. Они хотят помириться. Ваши руки мирятся, они просят прощения, вы расстаетесь друзьями.

Обсудите, как проходило упражнение, какие чувства возникали в ходе упражнения, что понравилось больше?

### 12. «ВОЛШЕБНИКИ»

Цель: Развивать творческое воображение, самостоятельность, активность в поисках способов изображения образа.

Материал. Два изображения фигур «волшебников» для каждого ребенка, цветные карандаши или фломастеры.

Ход упражнения. Взрослый предлагает детям две совершенно одинаковые фигуры «волшебников».

Их задача – дорисовать эти фигуры, превратив одну в «доброе», а другого в «злого» волшебника.

Для девочек можно заменить «волшебников» на «волшебниц». Затем детям предлагается самим нарисовать «доброе» и «злого» волшебников.

По окончании работы целесообразно сделать выставку рисунков и оценить, чей волшебник лучше.

### 14. «МОСТИК»

Цель: снятие нерешительности, скованности, стимуляция положительных эмоций.

Материалы: обычная школьная линейка около 20 см или незаточенный карандаш.

Описание. Взрослый показывает детям

### 10. «МОЙ ХОРОШИЙ ПОСТУПОК»

Цель: воспитание чувств сопереживания и чуткости.

I вариант. Каждый по очереди рассказывает о своем хорошем поступке.

II вариант. Зачитывается история о хорошем поступке.

Затем распределяются роли и проигрывается прочитанная ситуация, затем участники группы подходят к имениннику, жмут ему руку и, глядя в глаза, говорят: «Молодец!»

### 11. «ПРОСТУЧИ ОБИДУ НА БАРАБАНЕ»

Детям предлагается придумать (пофантазировать), что они на кого-то из присутствующих обиделись. Когда «обидевшийся» «простучит» обиду на барабанах, дети начинают угадывать, на кого он обиделся. Разрешение чувствовать обиду или быть «загаданным» доставляет им удовольствие, заставляет их громко смеяться. В конце концов дети доходят до загаданного.

### 13. «ТРИ ЗАДАНИЯ»

Детям предлагается представить, что им нужно пройти сложное испытание и выполнить три задания: трудное, скучное, не получающееся. И тот, кто сейчас выполнит эти задания, преодолеет три горы сегодня, тот обязательно сможет преодолеть их и в будущем.

Гора «Трудно». Детям предлагается ловить палочку локтями, ногами, ступнями и т.п.

Гора «Скучно». Детям предлагается скучное задание: в течение 2 — 3 минут внимательно рассматривать маленький мячик, не отводить от него взгляд.

Гора «Неудача». Детям предлагается выполнить задание из теста Керна-Йирасека — перерисовать слова, написанные прописными буквами:

«Я преодолел эти горы». Дети рисуют свой путь через три сказочные горы и обязательно себя, попавшего в страну Знаний.

### 15. «Я ЛЮБЛЮ СВОЮ СЕМЬЮ, ПОТОМУ ЧТО...»

Один ребенок (водящий) загадывает, почему он любит свою семью. Остальным нужно догадаться, почему любит свою семью водящий.

линейку и говорит, что это не линейка, а мост дружбы и его надо удерживать лбами. Линейку надо удерживать не меньше 5-10

Нарисуем свою семью в виде цветов». Детям предлагается представить, что волшебник превратил всю их семью в цветы и поместил их на одной полянке, а затем нарисовать эту волшебную полянку, не забыв при этом самого себя.

#### 16. «ДВА БАРАНА»

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

Описание. Педагог 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».

*Примечание. Необходимо соблюдать «технику безопасности», внимательно следить, чтобы «бараны» не расшибли себе лбы.*

#### 18. «В ТРИДЕВЯТОМ ЦАРСТВЕ»

Цель: Развитие чувства эмпатии, взаимопонимания взрослого и ребенка.

Описание. Взрослый и ребенок, прочитав какую-либо сказку, рисуют её на большом листе бумаги, изображая героев и запомнившиеся события, затем взрослый просит ребенка пометить на рисунке, где бы он (ребенок) хотел бы оказаться. Ребенок сопровождает рисунок описанием своих походов «в сказке». Взрослый же в процессе рисования задает ему вопросы: «А что бы ты ответил герою сказки, если бы он спросил тебя...?», «А что бы ты сделал на месте героя?», «А что бы ты ощутил, если бы герой сказки появился бы здесь...?».

#### 20. «СДЕЛАЕМ ПО КРУГУ ДРУГ ДРУГУ ПОДАРОК»

Цель: развитие у детей чувствования друг друга, понимания настроения другого, развитие эмпатии.

Ведущий дает задание каждому сделать своему соседу справа подарок, но не какой-то конкретный подарок, а выдуманный: "Что вы хотели бы подарить именно этому человеку? Подарите тот подарок, который, по вашему мнению, сейчас ему особенно нужен." Подарок можно описать словами или показать жестами

#### 17. «РОЛЕВОЕ ПРОИГРЫВАНИЕ СИТУАЦИЙ».

Цель: упражнение выполняется в парах, оно направлено на конкретную проработку, применение "волшебных" средств понимания, развитие эмпатии, использование уже знакомых средств понимания.

Воспользовавшись "волшебными" средствами понимания, дети должны помочь:

- 1) плачущему ребенку, он потерял мячик;
- 2) мама пришла с работы, она очень устала;
- 3) товарищ в классе сидит грустный, у него заболела мама;
- 4) ваш друг плачет, он получил плохую оценку;
- 5) девочка-соседка попросила тебя ей сделать аппликацию... Необходимо подобрать столько ситуаций, чтобы каждый ребенок смог выполнить задание.

#### 19. «УХОДИ, ЗЛОСТЬ, УХОДИ!»

Цель: выражение негативных эмоций приемлемым способом, снятие психо - эмоционального напряжения.

Материалы: несколько подушек, успокаивающая музыка. Описание. Играющие, ложатся на ковер по кругу. Между ними подушки. Закрыв глаза, они начинают со всей силой бить ногами по полу, а руками по подушкам с громким криком «Уходи, злость, уходи!» Упражнение продолжается 3 минуты, затем участники по команде взрослого ложатся в позу «звезды», широко раздвинув ноги и руки, и спокойно лежат, слушая музыку 3 минуты.

#### 21. «СОРОКОНОЖКА»- игра на сотрудничество,

развитие групповой сплоченности, умения добиваться своей цели приемлемыми способами общения.

Описание. Несколько детей (5-10 человек) встают друг за другом, держась за талию впереди стоящего. По команде ведущего Сорконожка начинает сначала просто двигаться вперед, затем приседает, прыгает на одной ножке, проползает между препятствиями (это могут быть стулья, строительные блоки и т.д.) и выполняет другие задания. Главная задача играющих – не разорвать единую «цепь», сохранить Сорконожку в целости.

## 22. «ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ СЛОВАРЬ»

Цель: развитие эмоциональной сферы.

Описание. Перед детьми раскладывают набор карточек с изображением лиц в различных эмоциональных состояниях. Ребенку предлагают ответить на вопрос: «Какие эмоциональные состояния изображены на карточках? После этого ребенку предлагают вспомнить когда он сам был в таком состоянии. Как он чувствовал себя, находясь в данном состоянии? Хотел бы он снова вернуться в такое состояние? А может ли данное выражение лица отражать другое состояние человека? В каких состояниях, которые изображены на карточках, ты бываешь ещё? Давай их нарисуем. Все приведенные детьми примеры из жизни взрослый записывает на листе бумаги. *Через 2-3 недели игру можно повторить, при этом можно сравнить те состояния ребенка, которые были характерны для него раньше и те, которые возникали недавно. Можно ответить на вопросы: «Каких состояний было больше за прошедшие 2-3 недели или позитивных? А что ты можешь сделать, чтобы испытывать как можно больше положительных эмоций?»*

## 24. «КОПИЛКА ДОБРЫХ ДЕЛ»

Вырежьте из цветной бумаги кружочки или сердечки. В конце каждого дня предложите ребенку положить в «копилку» столько кружочков, сколько добрых дел он сегодня совершил. Если ребенок затрудняется, помогите ему найти это доброе дело даже в малейших положительных поступках. Такая игра будет стимулом совершать что-то хорошее.

## 26. «ВЫБРАСЫВАЕМ ЗЛОСТЬ»

Дайте ребенку черные тучки или темные кляксы, предложите сложить их в мешок. При этом побуждайте ребенка рассказать, какие плохие поступки были у него сегодня. Договоритесь с ребенком что вы складываете вашу злость, обиду или другую отрицательную эмоцию в этот мешок и идете выбрасывать ее.

## 23. «ПОРТРЕТ САМОГО ЛУЧШЕГО ДРУГА»

Цель: развитие навыков анализа и самоанализа.

Детям дается задание нарисовать портрет своего самого лучшего друга. Затем проводится беседа:

- Кого ты считаешь своим самым хорошим, самым лучшим другом? Какими качествами обладает этот человек? Хотите ли вы, чтобы вас считали хорошим другом? Что для этого надо делать, как себя вести? В ходе общего обсуждения формулируются правила общения, которые рисуют в доступной для детей схематичной форме или же записывают их на листе ватмана печатными буквами (если дети уже умеют читать). Например:
- Помогай друзьям.
- Делись с ними, учись играть и заниматься вместе.
- Останови друга, если он делает что-то плохое. Скажи ему, если он в чем-то не прав.
- Не ссорься, не спорь по пустякам; играй со всеми дружно.
- Не завидуй.
- Если поступил плохо, не бойся признаться в этом, извинись.
- Спокойно принимай советы и помощь других ребят.
- Не радуйся, когда кто-то проигрывает. Если можешь, помоги ему.
- Если проиграл сам, не срывай злость на других, может быть, ты выиграешь в следующий раз.

## 25. «ЗЕРКАЛО»

Детям предлагается представить, что они вошли в магазин зеркал. Одна половина группы - зеркала, другая - дети.

Дети ходят мимо зеркал, прыгают, строят рожицы - зеркала должны точно отражать движения и выражение лиц зверушек.

26.

## 27. «ПИРАМИДА ЛЮБВИ»

Вспомните вместе с детьми о том, что все мы что-то любим. У кого-то это семья, у кого-то кукла, а некоторым просто нравится мороженое. Предложите детям построить пирамиду любви. Взрослый начинает ее строить, называя то, что он любит и кладет руку в центр. Затем каждый из детей называет то, что ему нравится или вызывает симпатию и кладет свою руку сверху. Таким образом, получилась целая пирамида.

### 28. «НА ЧТО ПОХОЖЕ НАСТРОЕНИЕ?»

Участники игры по очереди говорят, на какое время года, природное явление, погоду похоже их сегодняшнее настроение. Начать сравнения лучше взрослому: «Мое настроение похоже на белое пушистое облачко в спокойном голубом небе, а твое?» Упражнение проводится по кругу. Взрослый обобщает - какое же сегодня у всей группы настроение: грустное, веселое, смешное, злое и т. д. Интерпретируя ответы детей, учтите, что плохая погода, холод, дождь, хмурое небо, агрессивные элементы свидетельствуют об эмоциональном неблагополучии.

### 30. «РАЗГОВОР С РУКАМИ»

Цель: научить детей контролировать свои действия. Если ребенок подрался, что-то сломал, провинился, можно предложить ему игру: обвести на листе бумаги силуэт ладоней. Затем предложить 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?», «Что 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), 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, а в случае гиперактивного ребенка еще более короткого промежутка времени) они постараются делать только хорошее: мастерить, здороваться, играть и не будут никого обижать.

### 29. «ЛАБИРИНТ»

Цель: тренирует умение соотносить действия с партнером, формирует доверие и сплоченность. Ход: Из стульев, повернутых друг к другу спинками, воспитатель строит на полу запутанный «лабиринт» с узкими переходами. Затем говорит детям: «Сейчас вам предстоит пройти весь лабиринт. Но это не простой лабиринт: его можно пройти вдвоем только, повернувшись лицом друг к другу. Если вы хоть раз обернетесь или расцепите руки, двери лабиринта захлопнутся и игра остановится». Дети делятся на пары, становятся друг к другу лицом, обнимаются и начинают медленно проходить лабиринт. При этом первый ребенок идет спиной, повернувшись лицом к партнеру.

### 31. «ВСЕ НАОБОРОТ»

Эта игра наверняка понравится маленьким упрямам, которые любят делать все наоборот. Попробуйте "легализовать" их страсть перечить. Взрослый в этой игре будет ведущим. Он должен демонстрировать самые разные движения, а ребенок тоже должен выполнять движения, только совершенно противоположные тем, что ему показывают. Так, если взрослый поднял руки, ребенку следует опустить их, если подпрыгнул - следует присесть, если вытянул вперед ногу - нужно отвести ее назад и т.п. Примечание. Как вы, наверное, заметили, от игрока потребуется не только желание перечить, но и умение быстро мыслить, подбирая противоположное движение. Обратите внимание ребенка на то, что противоположное - это не просто другое, а в чем-то похожее, но различающееся по направлению. Дополнить эту игру можно периодическими высказываниями ведущего, к которым игрок будет подбирать антонимы. Например, ведущий скажет "теплый", игрок тут же должен ответить "холодный" (можно использовать слова разных частей речи, у которых есть противоположные по смыслу: бежать - стоять, сухой - мокрый, добро - зло, быстро - медленно, много - мало и т. д.).

### 32. «ВЕЖЛИВЫЙ МОСТИК»

Представьте, что перед нами река. Нам надо перейти на другой берег? Как? (по мостику). Хорошо, но наш мостик необычный. Чтобы по нему пройти, надо назвать волшебное слово. Понятно? Сейчас вы по очереди будете называть волшебное слово, и переходить на другой берег.

### 33. ПОДВИЖНАЯ ИГРА «ОСТРОВ ДРУЖБЫ»

(На пол кладется развернутая бумага-«островок») Пока играет музыка, дети бегают. Как только музыка остановится, они должны все встать на «островок». На пол заступать нельзя.

На следующем этапе бумага складывается пополам и игра продолжается. Потом еще раз пополам. Дети должны понять. Что для победы им нужно обняться.

### 34. «МОРСКИЕ ВОЛНЫ»

Развитие эмоционально-коммуникативной сферы

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

Ход игры: по сигналу педагога "Штиль" все дети в группе "замирают".

По сигналу "Волны" дети по очереди встают за своими столами. Сначала встают дети, сидящие за первыми столами.

Через 2-3 секунды поднимаются те, кто сидит за вторыми столами и т.д. Как только очередь доходит до обитателей последних столов, они встают и все вместе хлопают в ладоши, после чего дети, вставшие первыми (за первыми столами), 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".

### 35. «ПОВТОРИ ЭМОЦИЮ»

Цель: закрепление техники выразительных движений и выражение эмоций.

Содержание: Каждому вытягивает карточку с эмоцией, и её необходимо повторить так, чтобы остальные её узнали.

Цель: наработка умения анализировать свое эмоциональное состояние и предполагать причины его возникновения.

Со словами «Кубик, кубик, покрутись, настроенем повернись» дети по очереди крутят кубик в руках, чтобы найти то настроение, которое подходит каждому ребенку, показать его всем и сказать -Я сегодня ... (веселый, спокойный,

### 36. «ВЕЖЛИВАЯ ПРОСЬБА»

Я буду давать вам различные задания, а вы должны будете их выполнять, но только если я скажу «пожалуйста».

Если я не скажу Волшебное слово, вы ничего не делаете.

Поднимите правую руку, пожалуйста и т.д. Присядьте – Встаньте- Попрыгайте-Улыбнитесь- Покружитесь- Похлопайте в ладоши - Поднимите левую руку- Встаньте на одну ногу- Разведите руки в стороны.

\* Эта игра развивает не только внимание, но и способность детей к произвольности (выполнению действий не импульсивно, просто потому, что сейчас этого хочется, а в связи с определенными правилами и целями). Эта важная характеристика считается многими

### 37. «ПОКАЖИ ЧУВСТВА РУКАМИ»

Цели: способствовать развитию спонтанности детей;

♦ развивать рефлексия эмоциональных состояний.

Ведущий предлагает детям представить, что их руки стали живыми и могут радоваться, бояться, злиться и т. п. Затем дети, глядя на ведущего (он задает образец движений), показывают, как их руки прыгают по столу (радуются), толкают, кусают друг друга (злятся), сжимаются в комочки и дрожат (боятся).

### 38. «КТО В ДОМИКЕ ЖИВЕТ?»

Цель: способствовать развитию самоуважения детей.

Дети «забираются» в домики – для этого каждый ребенок смыкает руки уголком над своей головой в виде крыши. Ведущий «стучится в каждый домик» со словами: «Кто-кто в домике живет?» Ребенок называет свое имя. Потом ведущий спрашивает каждого ребенка: «Что ты любишь больше всего?», «В чем ты самый-самый лучший?» и т. п., а ребенок отвечает на эти вопросы.

### 39. «НЕПОСЛУШНЫЕ ПОДУШКИ»

Цель ♦ предоставить ребенку возможность «легального» проявления непослушания.

Взрослый рассказывает детям о том, что у них в комнате для занятий появились непослушные подушки. Когда ими кидаешь друг в друга, они произносят «непослушные» слова, например: «Не хочу учиться... не буду есть...» и т. п. Затем ведущий предлагает детям поиграть в такие подушки. Игра происходит следующим образом: играет пара – взрослый и ребенок, остальные наблюдают за происходящим. Играют все дети по очереди.

Очень важно, чтобы «непослушные» слова произносились не только ребенком, но и взрослым.

### 40. «ШКОЛА ПЛОХИХ ПРИВЫЧЕК»

Цели

♦ способствовать проявлению истинных чувств ребенка;

♦ предоставить ребенку возможность получения опыта проживания незнакомой ситуации.

Ведущий предлагает детям поиграть в «школу плохих привычек». Эта школа – особенная, в ней учат плохим привычкам и за плохое поведение ставят хорошие отметки. В этой школе все ученики и учителя – животные. Каждый ребенок становится сотрудником этой школы – решает, кто он в школе и каким животным является. В этой роли он представляется группе и осуществляет какие-то действия (говорит что-нибудь, движется особым образом и т. п.). Надо помнить, что каждый ребенок должен

демонстрировать именно плохое поведение. Например, директор школы может сказать: «Давайте поставим синяк кому-нибудь».

41. «СТРАНА "ХОРОШО"». Дети закрывают глаза и представляют, что они попали в страну «Хорошо». Ведущий просит их придумать людей и животных, которые живут в этой стране, какое у них настроение. Через несколько минут дети открывают глаза и показывают придуманных людей и животных, а затем рисуют страну «Хорошо».

43. «КОНКУРС ХУДОЖНИКОВ» - упражнения, направленные на снижение у детей агрессивности и страхов  
Ведущий заранее готовит черно-белые рисунки какого-нибудь сказочного агрессивного персонажа. Детям предлагается поиграть в художников, которые смогут сделать этот рисунок добрым. Всем детям даются заранее подготовленные рисунки, к которым они пририсовывают «добрые детали»: пушистый хвост, яркую шляпку, красивые игрушки и т. п. При этом можно устроить конкурс – чей персонаж выглядит добрее всех?

45. «ЗАКОНЧИ ПРЕДЛОЖЕНИЕ»

*Цель* ♦ предоставить детям возможность актуализировать свой страх и поговорить о нем. Детям предлагается по очереди закончить предложения: «Дети обычно боятся...» «Взрослые обычно боятся...» «Мамы обычно боятся...» «Учителя (воспитатели) обычно боятся...»

При обсуждении делается вывод о том, что иногда страх испытывают все люди и это совсем не стыдно. Причем часто бывает так, что некоторые страхи с возрастом исчезают, например, ни один взрослый уже не боится оставаться один дома, а подростки даже любят быть одни и закрывают дверь своей комнаты.

47. «Я СТРАШИЛОК НЕ БОЮСЬ, В КОГО ХОЧЕШЬ -ПРЕВРАЩУСЬ».

Дети идут по кругу, держась за руки, и проговаривают хором эти слова. Когда водящий (первоначально им может быть ведущий) называет какого-либо страшного персонажа (Кошечка, Человека-Паука и т.п.), детям нужно

42. «ЧУЖИЕ РИСУНКИ»

*Цель* ♦ предоставить детям возможность обсудить Детям показывают нарисованные другими детьми рассказы, чего, по их мнению, боялись авторы рисунков.

44. «КОНКУРС —БОЮСЕК!»

*Цель* ♦ предоставить детям возможность актуализировать свой страх и поговорить о нем. Дети быстро передают друг другу мячик. Получивший его должен назвать тот или иной страх человека, например, боязнь темноты, боязнь одному оставаться дома, боязнь вампиров и т. п. Выглядит это так: ребенок, получивший мяч, называет какой-нибудь страх, например: «Дети боятся оставаться одни», после чего передает мяч другому ребенку. Тот говорит свою фразу, например: «Дети боятся спать одни», и передает мяч следующему и т. п. Повторяться нельзя. Кто не может быстро придумать страх, выбывает из игры. В конце определяется победитель конкурса – это ребенок, который назовет как можно больше «боюсек»

46. «ПРЕВРАТИСЬ В ИГРУШКУ»

*Цель* ♦ предоставить детям возможность проявить реальные чувства.

Каждый ребенок выбирает из кучи маленьких пластмассовых игрушек, изображающих агрессивных персонажей, ту, в которую он хотел или мог бы превратиться. Затем от имени этой игрушки составляет рассказ. Понятно, что в рассказе присутствуют собственные конфликты и желания.

«Очень страшное»

*Цель* ♦ предоставить детям возможность актуализировать свой страх и поговорить о нем. Каждому из детей предлагается нарисовать рисунок на тему «Что-то очень страшное», а затем рассказать о нем

48. «ГРУСТНАЯ ТЕМНОТА». Психолог рассказывает детям о грустной Темноте, у которой совсем нет друзей. Ведь ночью все спят, а кто не спит, тот боится Темноты, норовит поскорее прогнать ее, свет включить. Далее дети по очереди укутываются темной тканью, принимая роль Темноты. Темнота просит детей с ней

быстро «превратиться» в него и замереть. Ведущий выбирает самого страшного Ко-щея, он становится водящим и продолжает игру.

#### 49. «НА МОСТИКЕ»

Цель: развитие ловкости, способности прогнозировать ситуацию, соотносить свои действия с действиями партнера для достижения общей цели.

Описание игры: перед началом игры создается воображаемая ситуация. Взрослый делит детей на две группы и разводит в разные стороны. Предлагает представить такую ситуацию: дети находятся по сторонам горного ущелья и им необходимо перебраться на другую сторону, а для этого есть только узенький мостик. (на полу чертится полоса шириной 30-40 см). по мостику могут пройти только два человека одновременно навстречу друг другу. Участники разбиваются на пары и двигаются навстречу. Тот, кто заступит за черту выбывает из игры (упал в ущелье). Успешное окончание игры можно считать лишь в том случае, когда ребенок уступил дорогу своему партнеру и пропустит его вперед.

#### 51. «РОБОТ»

Цель: сплочение группы, воспитание способности к согласованному взаимодействию. Описание игры: дети делятся на пары. Один из детей исполняет роль изобретателя, другой — робота. Робот, ища спрятанный предмет, движется по указанию изобретателя прямо, влево и т.д. Затем дети меняются ролями.

53. «АЗБУКА ХОРОШИХ СЛОВ»: вспомните добрые, хорошие слова на букву «В» (вежливый, великодушный, внимательный, веселый, воспитанный, вол-шебный, вкусный, всезнающий и др.).

#### 55. «РИСОВАНИЕ КУСОЧКАМИ»

Цель: предоставить детям возможность проявления реальных чувств. Это упражнение полезно детям с деструктивной, берущей свое начало в раннем возрасте (от года до трех лет) агрессивностью. Таким детям нравятся любые процессы разрушения – рвать, ломать, резать и т. п. В то же время они могут

подружиться, при этом она не умеет говорить словами (ведь ей не с кем было разговаривать!), а объясняется только звуками. Дети по желанию подходят к Темноте, гладят ее и говорят добрые слова.

#### 50. «ЗАКОНЧИ ПРЕДЛОЖЕНИЕ»

Цель: учить детей осознавать свои привязанности, симпатии, интересы, увлечения и рассказывать о них.

Описание игры: дети стоят в кругу. В качестве ведущего — педагог. У него в руках мяч. Он начинает предложение и бросает мяч — ребёнок заканчивает предложение и возвращает мяч взрослому:

*Моя любимая игрушка...*

*Мой лучший друг...*

*Моё любимое занятие...*

*Мой любимый праздник...*

*Мой любимый мультфильм...*

*Моя любимая сказка...*

*Моя любимая песня...*

#### 52. «УДЕРЖИ ПРЕДМЕТ»

Цель: развивать способность к согласованности действий с партнёром.

Описание игры: дети разбиваются на пары. Пары соревнуются друг с другом. Педагог предлагает удержать листок бумаги лбами (надувной шар — животами) без помощи рук, передвигаясь по групповой комнате. Побеждает та пара, которая более длительное время удерживает предмет.

#### 54. «ОСТРОВ ПЛАКС»

Цель: познакомить с выражением эмоции страдания и печали.

Содержание: Путешественник попал на волшебный остров, где живут одни плаксы. Он старается утешить то одного, то другого, но все дети-плаксы отталкивают его и продолжают реветь. Каковы особенности выражения эмоции: брови приподняты и сдвинуты, рот полуоткрыт, туловище согнуто.

56. «МЫ ПОТЕРЯЛИСЬ». Ведущий просит детей представить себе, что они потерялись в глухом лесу и очень испуганы. И тут появляется страшная Баба Яга (ведущий надевает маску и сам играет ее роль). Куда детям деваться? Они просят ее: «Покажи, куда нам идти надо?» А Баба Яга отвечает: «Ладно, покажу, если вы скажете, в чем каждый из вас самый-самый. Кто самый

испытывать трудности в рисовании из-за страха сделать ошибку. Им будет полезно следующее упражнение.

Детям предлагается сначала разрезать листы цветной бумаги на мелкие кусочки, а затем сделать из них любую аппликацию на чистом листе. После этого можно составить рассказ по выполненной аппликации.

#### 57. «АИСТЫ - ЛЯГУШКИ»

Содержание: Все игроки идут по кругу или передвигаются по комнате в свободном направлении. Когда ведущий хлопнет в ладоши один раз, дети должны остановиться и принять позу аиста (стоя на одной ноге, руки в стороны). Когда ведущий хлопнет два раза, игроки принимают позу лягушки (присев, пятки вместе, носки и колени в стороны, руки между ступнями на полу). На три хлопка играющие возобновляют ходьбу.

Примечание. Можно придумать другие позы, можно использовать гораздо большее количество поз - так игра

#### 59. «КАПРИЗУЛЯ»

Педагог говорит:

- Сегодня мы поиграем в «капризулю». Как капризный ребенок хнычет, упрямится?...

Давайте поделимся на пары.

Педагог раздает детям половинки предметных картинок.

- Найдите свою половинку... Кто в вашей паре будет «капризулей»?.. Значит другой участник будет его успокаивать.

Психолог просит «капризулю» хныкать громче, а напарнику «капризули» подсказывает, как лучше ее успокоить. Затем дети меняются ролями.

По окончании игры психолог выясняет у каждого ребенка, что понравилось больше - капризничать или успокаивать, и почему.

#### 61. «НАСТРОЕНИЕ»

Все садятся в круг на ковер.

Педагог показывает картинки с изображением солнца и тучки и говорит:

- У нас есть солнышко и тучка. О каком настроении «говорит» солнышко?.. А о каком настроении «говорит» тучка?.. Какое настроение у вас сейчас?.. Из-за чего у вас бывает плохое настроение?.. Что с вами происходит в это время?.. Вам нравится ваше плохое настроение?.. Посмотрите, как плохое настроение «надвигается» на хорошее (психолог медленно закрывает тучкой солнце). Как можно прогнать плохое настроение?..

Расскажите, что вас когда-то обидело, на что вы сердились...

смелый, кто самый ласковый, кто самый честный, кто самый веселый и т.п.». Далее каждый ребенок называет вслух какое-либо свое хорошее качество.

#### 58. «Обижаться не могу, ой, смеюсь, кукареку!»

*Цель:* способствовать уменьшению обидчивости у детей.

Один ребенок садится на «волшебный стульчик», другой понарошку должен обидеть его. Взрослый начинает при этом говорить слова: «Обижаться не могу...» — ребенок продолжает; «Ой, смеюсь, кукареку!»

#### 60. «МОЕ НАСТРОЕНИЕ»

Дети выбирают любое удобное для рисования место.

Педагог говорит:

- Посмотрите в окошко. Какая сегодня погода?..

Когда говорят, что погода плохая?.. Хорошая?..

На улице идет дождь, холодно, дует сильный ветер - у погоды плохое настроение. Давайте нарисуем плохое настроение погоды. (Дети выполняют задание.) Начинает светить солнце, на улице становится ясно, тепло - у погоды поменялось настроение. Нарисуйте хорошее настроение погоды. (Дети выполняют задание.)

А что происходит с вами, когда у вас плохое настроение?.. Что вы при этом чувствуете?.. Из-за чего настроение портится?..

На какой рисунок похоже ваше плохое настроение?.. Может кто-нибудь или что-нибудь исправить ваше плохое настроение?..

Что вы чувствуете, когда у вас хорошее настроение?.. На какой рисунок похоже ваше хорошее настроение?.. А теперь закройте глаза и подумайте - какое у вас настроение сейчас?..

Покажите рисунок вашего настроения.

Психолог дает возможность высказаться каждому ребенку.

Рисунок «Мое настроение»

Дети выбирают любое удобное для рисования место.

По окончании рисования все рассматривают и обсуждают работы друг друга.

Если у кого-то из детей «обнаружилось» плохое настроение, то необходимо выяснить, что нужно для того, чтобы оно улучшилось.

#### 62. «ФОТОГРАФИЯ НАШЕЙ ГРУППЫ»

Педагог говорит:

- Какие же вы молодцы! С вами весело и интересно! Давайте я вас сфотографирую.

Психолог имитирует движения фотографа и «щелкает» по очереди всех детей.

Затем детям предлагается сделать общую фотографию, а для этого нужно нарисовать свой портрет и приклеить его к окошку нарисованного на ватмане дома.

Готовая «групповая фотография» вывешивается на стену.

#### 64. «СМОТАЙ КЛУБОЧЕК».

Предложите ребенку смотать в клубочек яркую пряжу. Размер клубка с каждым разом может становиться все больше и больше.

Не забудьте сообщить ему, что этот клубочек волшебный – забирает грусть, печаль, злость и обиду, как только начинаешь его сматывать, так сразу же и успокаиваешься.

#### 66. «ШКОЛА УЛЫБОК»

Цель: развитие эмпатии, навыков культурного общения.

Вводная беседа:

Когда люди улыбаются?

– Какие бывают улыбки?

– Попробуйте их показать.

Дети пробуют улыбнуться сдержанно, хитро, искренне... – Нарисуйте улыбающегося человека.

– Улыбающийся человек, какой он?

#### 68. «ГЕРОЙ И ЕГО ПОДВИГ».

Педагог спрашивает детей, кто такой герой, кого можно назвать героем, какие подвиги совершают герои. Затем дети играют в героев. Один из детей идет спасать детский сад от злого волшебника. Для этого он сначала сражается со злым говорящим лесом, со злой горой, потом побеждает и самого волшебника (ведущий помогает проиграть ситуацию подвига). После этого на роль героя выбираются другие дети.

«Рисунок героя». Ведущий обсуждает с детьми, кого можно считать героем. Затем дети рисуют портрет человека, который, по их мнению, является героем.

#### 63. «ВЕСЕЛАЯ ЭСТАФЕТА»

Звучит аудиозапись веселой музыки.

Педагог делит детей на две группы и предлагает им выполнить на время следующие задания:

- сохраняя равновесие пройти по разложенной на полу скакалке;

- допрыгать до финиша с зажатым между коленями мячом;

- донести до финиша на вытянутых руках ракетку с мячиком (воланом);

- дойти до финиша, ступая с пятки на носок.

#### 65. «НАСТРОЕНИЕ»

*Цель:* умение описывать свое настроение, развитие понимания настроения других, развитие эмпатии, ассоциативного мышления.

Создается цветопись настроения группы.

Например, на общем листе ватмана с помощью красок каждый ребенок рисует свое настроение в виде полоски, или облачка, или просто в виде пятна. Возможен другой вариант: из корзинки с разноцветными лепестками из цветной бумаги каждый ребенок выбирает для себя лепесток, цвет которого наиболее подходит к цвету его настроения. Затем все лепестки собираются в общую ромашку. Можно предложить детям сочинить спонтанный танец настроения. .

67. «КРЫЛЬЯ». Ведущий просит детей представить, что у них появились крылья, они теперь умеют летать. Дети закрывают глаза и руками изображают крылья. Куда они полетят? С кем? Что увидят? Дети, не открывая глаз, придумывают, а затем открывают глаза и рассказывают свои фантазии группе.

### 69. «СКАЖИ ДОБРЫЕ СЛОВА»

Цель: способствовать повышению самооценки детей.

Дети перебрасываются мячиком и вспоминают, какие хорошие качества бывают у людей. Затем ведущий «приглашает» на занятие игрушечного мишку. Дети придумывает для него хорошие слова, заканчивая предложение «Ты —... (добрый, старательный, веселый)». Затем каждый по очереди «превращается в мишку» (при этом берет его в руки), а остальные дети говорят ребенку в роли мишки добрые слова.

### 69. «ОДИН ДЕНЬ ИЗ ЖИЗНИ ПЛОХОГО-ХОРОШЕГО МАЛЬЧИКА (ДЕВОЧКИ)»

*Цели:* содействовать проявлению истинных чувств детей; предоставить детям возможность получения опыта «плохого ребенка».

Выбирается ребенок на роль водящего. Он должен изобразить один день из жизни плохого мальчика (девочки): он спит (ложится на стулья), просыпается, идет в садик/школу, возвращается, играет, ложится спать и т.п. Ведущий и остальные участники при этом помогают наполнить каждый временной отрезок своим содержанием, играют роли плохих мамы, учительницы, папы и т.п. (по необходимости), стимулируя при этом проявление агрессии со стороны ребенка (осуждают его, наказывают и т.п.).

После того как ситуация проиграна, тот же ребенок изображает один день из жизни хорошего мальчика (девочки), соответственно остальные дети подыгрывают ему, изображая любящих его маму, папу, учительницу и т. п.

### 71. «РИСУНОК ИМЕНИ»

Цель: содействовать повышению самоуважения детей.

Взрослый просит детей представить, что они уже выросли и стали кто-то известным мореплавателем, кто-то врачом, может быть, знаменитым ученым или писателем. Решено выпустить красивый альбом в честь каждого. На этом альбоме должно быть нарисовано имя знаменитости, украшают его интересные рисунки. Каждый из детей с помощью взрослого придумывает, какие рисунки могут быть помещены в альбоме рядом с его именем, описывает их устно, а затем на листе бумаги пишет красиво свое имя и рисует задуманное. (Если дети не умеют писать, им помогает взрослый.)

### 70. «КОНКУРС ХВАСТУНОВ»

Цель ♦ способствовать осознанию ребенком своих положительных качеств.

Педагог предлагает детям посоревноваться в умении хвастаться. Они хвастаются по очереди, например, одна говорит: «Я – красивая», другой: «А я смелый», следующий: «А я доброжелательный», и т. п. Взрослый при этом подбадривает детей. Нужно стремиться к тому, чтобы сказать про себя как можно больше хорошего

### 72. «ШАГИ ПРАВДЫ»

Цель ♦ способствовать повышению рефлексии детей.

Ведущий заранее вырезает из бумаги следы и выкладывает их на полу – от одной стены до другой. Один из детей становится водящим. Обращаясь к нему, взрослый называет какое-нибудь качество, которое, как он считает, тому присуще. Если ребенок соглашается с этим, то он делает по следам шаг вперед. Если нет, то остается на месте. Надо стремиться к тому, чтобы пройти по следам весь путь, оставаясь при этом честным.

73. «ЦАРЕВНА НЕСМЕЯНА» (или «Грустный принц»)

Цель: повышения самооценки, помощи застенчивым детям.

Взрослый рассказывает сказку про царевну Несмеяну и предлагает поиграть в такую же игру. Кто-то из детей будет царевной, которая все время грустит и плачет. Дети по очереди подходят к царевне Несмеяне и стараются утешить ее и рассмешить. Царевна же изо всех сил будет стараться не рассмеяться. Выигрывает тот, кто сможет вызвать улыбку царевны. Затем дети меняются ролями.

75. «Я МОГУ!»

Цель: способствовать развитию самоуважения детей.

Дети перебрасываются мячиком и громко перечисляют то, что они умеют хорошо делать. Например, «Я умею хорошо плавать!», «Я умею хорошо рисовать!», и т. п.

74. «ВОЛШЕБНЫЕ ОЧКИ»

Цель игры: научить замечать в других и в себе положительные качества для повышения самооценки. Рекомендуемый возраст детей: от 5-ти лет

Ход игры. Покажите детям очки и расскажите, что они волшебные. Если их надеть, то сразу увидишь в человеке много хорошего, даже то, что он старается не показывать. Примерьте очки и поделитесь, какими вы всех видите красивыми, умными, веселыми! Подойдите к каждому ребенку и скажите о нем хорошее: «Витя хорошо рисует», «У Кати красивая коса», «Олеся знает много загадок» и т. д. Затем предложите детям примерить очки и рассказать о достоинствах других. Описание качеств у ребят могут повторяться, но желательно помочь им находить новые достоинства в товарищах.

76. «КНИГА МОИХ ПОДВИГОВ»

Цель: содействовать повышению самооценки детей.

Сначала ведущий вместе с детьми придумывает историю о том, как ребенок совершает подвиг – побеждает какое-либо злое существо. Затем ведущий вместе с одним из детей разыгрывает эту ситуацию, остальные дети наблюдают за тем, как это происходит. После этого каждый ребенок придумывает и рисует «свой собственный подвиг». После того как рисунки готовы, дети показывают их группе и рассказывают о них.