

Игры на формирование доверия и уверенности в себе

"Гусеница" (Коротаяева Е.В., 1997)

Цель: игра учит доверию.

Почти всегда партнеров не видно, хотя и слышно. Успех продвижения всех зависит от умения каждого скоординировать свои усилия с действиями остальных участников. "Ребята, сейчас мы с вами будем одной большой гусеницей и будем все вместе передвигаться по этой комнате. Постройтесь цепочкой, руки положите на плечи впереди стоящего. Между животом одного играющего и спиной другого зажмите воздушный шар или мяч. Дотрагиваться руками до воздушного шара (мяча) строго воспрещается! Первый в цепочке участник держит свой шар на вытянутых руках.

Таким образом, в единой цепи, но без помощи рук, вы должны пройти по определенному маршруту". Для наблюдающих: обратите внимание, где располагаются лидеры, кто регулирует движение "живой гусеницы".

"Смена ритмов" (программа "Сообщество")

Цель: помочь тревожным детям включиться в общий ритм работы, снять излишнее мышечное напряжение.

Если воспитатель хочет привлечь внимание детей, он начинает хлопать в ладоши и громко, в такт хлопкам, считать : раз, два, три, четыре,.. Дети присоединяются и тоже, все вместе хлопая в ладоши, хором считают : раз, два, три, четыре... Постепенно воспитатель, а вслед за ним и дети, хлопает все реже, считает все тише и медленнее.

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

Цель: дать возможность детям почувствовать себя сильными и смелыми, способствовать повышению самооценки.

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

"Волшебный стул" (Шевцова И.В.)

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

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

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

Игры для тревожных детей

Упражнения на релаксацию и дыхание

"Драка"

Цель: расслабить мышцы нижней части лица и кистей рук.

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

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.

Как играть с гиперактивными 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 хлопki", "Морские волны"

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 опыт участия 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 отворачивается. Взрослый дорисовывает несколько деталей и возвращает картинку. Ребенок должен заметить, что изменилось в рисунке. Затем взрослый и ребенок могут поменяться ролями.

Игру можно проводить и с группой детей. В этом случае дети по очереди рисуют на доске какой-либо рисунок и отворачиваются (при этом возможность движения не ограничивается). Взрослый дорисовывает несколько деталей. Дети, взглянув на рисунок, должны сказать, какие изменения произошли.

"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!" (Лютова 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., Монино 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" (Лютова 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 сидит 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 отворачивается. Взрослый дорисовывает несколько деталей и возвращает картинку. Ребенок должен заметить, что изменилось в рисунке. Затем взрослый и ребенок могут поменяться ролями. Игру можно проводить и с группой детей. В этом случае дети по очереди рисуют на доске какой-либо рисунок и отворачиваются (при этом возможность движения не ограничивается). Взрослый дорисовывает несколько деталей. Дети, взглянув на рисунок, должны сказать, какие изменения произошли.

"Ласковые лапки" (Шевцова И.В.)

Цель: снятие напряжения, мышечных зажимов, снижение агрессивности, развитие чувственного восприятия, гармонизация отношений между ребенком и взрослым.

Взрослый подбирает 6—7 мелких предметов различной фактуры: кусочек меха, кисточку, стеклянный флакон, бусы, вату и т.д. Все это выкладывается на стол. Ребенку предлагается оголить руку по локоть; воспитатель объясняет, что по руке будет ходить "зверек" и касаться ласковыми лапками. Надо с закрытыми глазами угадать, какой "зверек" прикасался к руке — отгадать предмет. Прикосновения должны быть поглаживающими, приятными.

Вариант игры: "зверек" будет прикасаться к щеке, колену, ладони. Можно поменяться с ребенком местами.

"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.

Игры с агрессивными 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 Б.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 другу. Он будет у тебя ее просить. Постарайся оставить игрушку у себя и отдать ее только в том случае, если тебе действительно захочется это сделать". Инструкция участнику 2: "Подбирая нужные слова, постарайся попросить игрушку так, чтобы тебе ее отдали". Затем участники 1 и 2 меняются ролями.

"Попроси игрушку" — невербальный вариант (Карпова Е. В., Лютова Е. 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.

"Головмяч" (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 (за столами)

"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., Моница 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!"

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

Раскрепощающие игры для преодоления детской застенчивости

глава из книги Шишовой Т. "Застенчивый невидимка"

Пожалуй, первое, что бросается в глаза при встрече с застенчивым ребенком, это его невероятная скованность. Он напряжен, неуклюж, лицо его маловыразительно, голос тусклый, порой даже сдавленный. Конечно, когда родительский прессинг ослабевает, а самооценка ребенка повышается, он начинает чувствовать себя более свободно, однако до настоящей раскованности ему еще далеко. Многие родители пытаются отдать застенчивых сыновей и дочек в какую-нибудь спортивную секцию, надеясь, что это поможет им раскрепоститься. Но, как правило, подобные попытки заканчиваются неудачей.

Характер у таких детей совершенно не соревновательный, а жесткая дисциплина, без которой спорт невозможен, только еще больше подавляет их и без того подавленную личность. Бальные танцы, на которые уповают многие мамы, тоже вряд ли помогут на этом этапе. Особенно мальчикам. Ведь в наши дни бальные танцы при всем желании не отнести к престижным мужским занятиям. Это вам не карате и не ток-вандо. Застенчивый мальчуган и так-то переживает, что он «как девчонка» (благо и взрослые, и дети не преминут ему лишний раз об этом напомнить!), а тут его еще и заставляют заниматься «девчоночьим делом». Конечно, ребенок с подавленной волей часто не рискует роптать и покорно отправляется в танцкласс, поэтому у родителей даже может создаться впечатление, что он ходит туда с удовольствием. Но уверяю вас, он вовсе не об этом мечтает в тишине перед сном.

Лучше идти от простого к сложному. Как и в любом другом деле. Займитесь сначала сами раскрепощением своего малыша. Как? - Начните с МИМИКИ и ЖЕСТОВ.

1. «УГАДАЙ ЭМОЦИЮ» (для детей 4-10 лет)

Тут чуть ли не важнее всего правильно замотивировать необходимость игры. Дело в том, что дети, о которых идет речь, обычно стесняются своего лица. И уж тем более им стыдно кривляться на людях. А данное упражнение будет восприниматься ими как кривлянье. Поэтому вы должны взять на себя активную роль и подавать ребенку пример. Кроме того, поскольку застенчивые дети обычно рады побыть в роли артистов (конечно, когда убеждаются, что у них это выходит), вы можете представить мимические, пантомимические и проч. упражнения как полезную актерскую тренировку. Сначала играйте вдвоем. Затем, когда он уже будет без труда справляться с заданиями, вовлекайте в игру его приятелей. Правила игры очень просты: ведущий показывает мимикой какую-нибудь эмоцию, а игроки называют ее и стараются воспроизвести. Кто сделает это первым, получает очко. Начните с легко угадываемых эмоций: удивления, страха, радости, гнева, печали. Показывать их надо утрированно, даже карикатурно. Постепенно расширяйте диапазон чувств, вводите различные оттенки эмоций (скажем, раздражение, возмущение, гнев, ярость). Детям постарше можно давать задание не только отгадать эмоцию, но и разыграть экспромтом маленькую сценку (либо в куклах, либо «в живом плане») с соответствующим сюжетом.

2. «ЖИВАЯ ИЛЛЮСТРАЦИЯ» (для детей 5-10 лет)

Для этой игры идеально подходят стихи А.Барто. У нее очень много стихотворных жанровых зарисовок, точно передающих разнообразные детские переживания и окрашенных мягким юмором, который часто оказывается для нервных детей целебней любых лекарств. Один игрок читает стихотворение, а другой мимикой и жестами иллюстрирует описываемые события и эмоции. Учите ребенка постепенно улавливать и передавать тонкие оттенки чувств. Стихи Барто предоставляют для этого богатейший материал. Малышам больше подойдут стишки типа «Мишка», «Бычок», «Мячик». Детям постарше - «Обида», «Любочка», «Сонечка», «По дороге в класс» и многие другие. Если игроков несколько (а, повторяю, ваша цель постепенно выводить застенчивого ребенка из замкнутого мирка семьи), то можно ввести элемент соревновательности. Пусть ведущий оценивает выступления и награждает победителей. Но, естественно, взрослый не должен забывать об основной цели игры и поощрять застенчивого ребенка даже, если он окажется не на высоте. Ваша задача в данном случае — психокоррекция, а не установление справедливости.

3. «ИЗОБРАЗИ ЖИВОТНОЕ» (для детей 4-10 лет)

Эта игра используется многими специалистами. Детей просят пантомимически показать различных зверей и птиц. Тут важно учитывать два момента. Во-первых, надо постараться создать обстановку безудержного веселья, чтобы каждое выступление встречалось взрывом хохота и аплодисментами, а во-вторых, не давать слишком трудных заданий. Попробуйте всякий раз сначала представить себе: а как бы вы сами изобразили то или иное животное? (Например, вы сможете, похоже, изобразить броненосца или бегемота?) Старайтесь выбирать животных с яркими отличительными признаками и легко узнаваемыми повадками. Обязательно обсуждайте потом с детьми, какой характер у показанного животного. Застенчивые дети испытывают трудности при общении с окружающими. И неумение правильно выразить свои чувства, скованность и неловкость играют здесь далеко не последнюю роль. Некоторые психологи уверяют, будто бы ребенок почти до самой школы остается невербальным существом. Т.е. он в основном общается не на словесном уровне, а на уровне мимики и жестов. Я, правда, думаю, что это несколько преувеличено, но, конечно, мимика и жесты очень важны для полноценного общения. Считается, что дети с маловыразительными, «неподвижными» лицами теряют при общении не менее 10-15% информации. Они не улавливают полностью, что им сообщается на бессловесном уровне, и зачастую неправильно оценивают отношение окружающих к себе. Так что пантомимические игры помогут вашему ребенку не только раскрепоститься, но и лучше понять других людей.

4. «ГДЕ МЫ БЫЛИ — МЫ НЕ СКАЖЕМ, А ЧТО ДЕЛАЛИ - ПОКАЖЕМ» (для детей 5-10 лет)

Задача этой распространенной детской игры — без слов показать какое-либо действие. Если ребят много, можно разделить на две команды. Одна показывает, другая отгадывает. Затем они меняются местами.

5. «ПАНТОМИМИЧЕСКИЕ СЦЕНКИ» (для детей 5-10 лет)

Ведущий вкратце обрисовывает ситуацию, а ребенок (или несколько детей, распределивших между собой роли) изображают ее пантомимой. Ситуации должны быть несложными и эмоционально окрашенными. Например:

- Мальчик катается на коньках. Падает. Хочет заплакать, но сдерживается, вспомнив о том, что мальчику следует быть мужественным, и даже улыбается. Хотя и с трудом.
- Ребенок замечает на тарелке фрукт. Осторожно оглядывается: не видит ли его мама, а то она будет сердиться, ведь мама разрешает ему есть фрукты только после обеда. Он сует кусочек фрукта в рот и кривится - оказывается, на тарелке лежал лимон. (Сыграйте маму, а затем поменяйтесь ролями с ребенком. Чем больше ролей переиграет застенчивый малыш, тем лучше).
- Драчун замахивается на другого ребенка. Тот сначала пугается, хочет убежать, но потом собирается с духом и дает ему сдачи. Драчун плачет.
- Ребенок выходит во двор и видит играющих детей. Сначала он не решается подойти к ним, но потом все-таки подходит и знакомится (без слов, только жестами).
- Девочка гуляет по лесу, собирает грибы, разглядывает деревья, восхищается красивыми цветами. Потом чуть не наступает в муравейник. Стряхивает ползающих по ноге муравьев. Ой! Муравей укусил ее. Больно! (Можно предложить ребенку самому продолжить эту историю).

6. «РАЗГОВОР С ГЛУХОЙ БАБУШКОЙ» (вариант игры, предложенной М.И. Чистяковой) (для детей 4-10 лет)

Ребенок разговаривает с глухой бабушкой. Она говорит, а он объясняется с ней жестами, потому что бабушка ничего не слышит. Естественно, игра с детьми школьного возраста должна больше усложняться и окрашиваться юмором. Например, четырехлетнему малышу достаточно просто показать, где лежат бабушкины очки, а третьеклассник уже способен изобразить жестами и сами очки и то, что они сломались, так как кто-то по неосторожности на них сел. В этой игре, как и в предыдущей, вариантов может быть великое множество. Все зависит от вашей коллективной фантазии.

Чтобы помочь вам настроиться на нужную волну, привожу небольшой фрагмент такой игры:

Бабушка открывает внуку дверь.

Бабушка: Ты где пропал, озорник?

Внук жестами показывает, что он играл в футбол.

Бабушка: Ну и как настроение?

Внук поднимает большой палец вверх -- дескать, отлично.

Бабушка: А почему ты хромаешь?

Внук машет рукой: дескать, пустяки, не обращай внимания.

Бабушка: Нет, все-таки... Ты что, упал?

Внук показывает без слов, как он ловил мяч и упал, расшибив коленку. Ему было больно, но он не подавал виду.

Самый простой прием для создания комических ситуаций - это если внук о чем-то просит бабушку жестами, а она понимает его неправильно и делает не то. Здесь, разумеется, очень многое зависит от находчивости и артистизма взрослого. Помните: чем больше будет в игре юмора, тем скорее ваш ребенок расслабится и раскрепостится.

7.«ЧЕРЕЗ СТЕКЛО» (игра, предложенная Н.Кухтиной; подходит для детей 6-10 лет)

Представьте себе, что вы общаетесь с кем-то через звуконепроницаемое стекло и должны без слов, пантомимой передать ему какое-либо сообщение. Например: «Ты забыл надеть шапку, а на улице очень холодно», «пойдем купаться, вода сегодня теплая», «принеси стакан воды, я хочу пить» и т.п. Можно угадывать сообщение и получать за это очки, а можно, наоборот, выполнять задание ведущего. В таком случае он должен оценить, правильно ли передан жестами смысл его слов. Как и другие подобные игры, эта, кроме всего прочего, развивает сообразительность.

8.«РАЗЛИЧНАЯ ПОХОДКА» (упражнение, предложенное В.Леви; годится для детей 7-10 лет)

Предложите стеснительному мальчику или девочке походить как:

- малыш, который недавно встал на ножки и делает свои первые шаги,
- глубокий старик,
- пьяный, -лев,
- горилла,
- артист на сцене.

(Разумеется, вариантов может быть намного больше).

Коррекционные игры и упражнения для детей с преобладанием холерического и сангвинического темперамента.

1. «Сосредоточенность» (этюд на регуляцию эмоций).

Путешественник сидит за столом и внимательно изучает карту. Он обдумывает план похода.

Выразительные движения: левая рука упирается локтем в стол и поддерживает голову, наклоненную влево, указательный палец правой руки двигается по воображаемой карте. Мимика: слегка прищуренные глаза, нижняя губа закушена.

2. «Раздумье» (этюд на регуляцию эмоций и движений).

Мальчик собрал в лесу грибы и заблудился. Наконец он вышел на большую дорогу. Но в какую сторону идти? Выразительные движения: ребёнок стоит, руки сложены на груди или одна рука на груди поддерживает другую руку, на которую опирается подбородок,

3. «Ваське стыдно» (этюд на регуляцию эмоций).

Жила-была девочка Галя. У неё была кукла Таня. Галя играла с куклой, кормила её, укладывала спать.

Однажды пришел туда кот Васька и свалил куклу на пол. Пришла Галя домой, увидела, что кукла лежит на полу, подняла её и стала ругать Ваську: «Зачем ты, Васька, мою куклу свалил?» А Васька стоит, голову опустил: стыдно ему. Прослушав рассказ, ребёнок показывает, как стыдно было коту Ваське.

4. «Море волнуется» (произвольность поведения чувств).

Водящий начинает так: «Море волнуется раз, море волнуется два, море волнуется три: фигура радости, страха, стыда и т. д. на месте замри». Далее водящий выбирает наиболее яркую фигуру.

5. «Тыкалки» (тренировка умения владеть своими чувствами).

Дети садятся на стулья, ставят ступни ног на пол и «замирают». Ведущий, медленно считая до 10, проходит между детьми и легонько щекочет каждого. Детям необходимо не рассмеяться при этом и сохранить неподвижность.

6. «А-а-ах!» (тренировка умения владеть своими чувствами).

Ведущий кладёт руку на стол и затем медленно поднимает её до вертикального положения. Дети в соответствии с поднятием руки усиливают громкость звука «а» — с тем чтобы когда рука достигнет верхнего положения, завершить её громким совместным «Ах!» и мгновенно замолчать.

7. «Да и нет» (гармонизация осознания прав и обязанностей).

Инструкция. Попробуем определить, кто из нас умеет быть внимательным. Каждому из вас по очереди мы будем задавать вопросы, на которые заранее знаем ответы «да» и «нет». Например: «Ты ходишь в школу?», «Ты был на Северном полюсе?» и т. п. А тот, кто отвечает, должен обязательно отвечать наоборот. Тот, кто ошибается, выбывает из игры.

8. Упражнение на развитие произвольного внимания.

Ребёнку дают лист бумаги, цветные карандаши и просят его нарисовать в ряд 10 треугольников. Когда эта работа будет завершена, ребёнка предупреждают о необходимости быть внимательным, так как инструкция произносится только один раз: «Будь внимательным, заштрихуй красным карандашом третий, седьмой и девятый треугольники».

Если ребёнок справился с первым заданием, предлагают выполнение других заданий, придумывая и постепенно усложняя условия.

9. Упражнение на развитие устойчивости внимания.

Ребёнку дают небольшой текст (газетный, журнальный) и предлагают, просматривая каждую строчку, зачёркивать какую-либо букву, например «А». Фиксируют время и количество ошибок. Ежедневно отмечают результаты на графике. Отмечают улучшение результатов, знакомят ребёнка с ними, радуются вместе с ним.

10. Упражнение на произвольность поведения.

Ребёнку показывают лист с нарисованными геометрическими фигурами и просят закрасить цветным карандашом каждую из них. Предупреждают ребёнка, что он должен делать это очень аккуратно, время не имеет значения. Как только ребёнок начинает проявлять небрежность, работу прекращают. Ребёнок шести - семи лет аккуратно закрашивает 15—20 фигур.

Игры на преодоление застенчивости перед взрослыми

"Для застенчивых детей." 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.

1. «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 всегда 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».

2. «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.

3. «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.

4. «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.

5. «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). Узнавший игрок выходит из круга. Лучший конспиратор -- тот, кого узнали последним.

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

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.

7. «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-сюрпризов (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).

8. «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 прибежала 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, помогающие научиться ребёнку отстаивать своё мнение

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 сначала 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 4-7 лет)

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.

2. «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, опустили, 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 попеременно. (1:1 или 2:1).

3. «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.

4. «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.

5. «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 упрямым. 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 подчиниться хозяину. Вот он идет навьюченный с базара и на полпути ложится на дорогу, отказываясь идти дальше. Вот он увидел аппетитную колбаску 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.

6. «ДОЧКИ-МАТЕРИ» (для детей 5-8 лет)

Застенчивой девочке полезно играть с мамой, которая будет исполнять роль дочери. Причем в данном случае маме не следует руководить игрой. Ее задача прямо противоположная: полностью подчиниться воле дочери, стараясь не привносить в игру привычных стереотипов семейных взаимоотношений. Заранее предупреждаю, задача не из легких. Так что следите за собой в оба!

7. «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.

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

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.

9. «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 шалаяй-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...

Боязнь темноты у детей (коррекционные игры)

Это один из самых распространенных страхов у дошкольников и младших школьников. Честно говоря, и среди взрослых найдется немало таких, которым темнота внушает опаску. Сколько из нас, войдя в темную квартиру, поспешно включают свет в коридоре или даже оставляют его невыключенным в свое отсутствие, предпочитая заплатить за лишние киловатты, но не подвергать себя неприятным ощущениям. В темноте есть нечто мистическое, недаром у всех народов с ночью и темнотой связано множество страшных поверий, легенд и сказок. Особенно силен страх темноты у народов, не затронутых современной цивилизацией, а поскольку у детей архаическое коллективное бессознательное проявляется гораздо ярче, чем у взрослых (недаром им так близки сказки), то неудивительно, что темнота часто вызывает у них панический ужас.

Поэтому **ни в коем случае не нужно заставлять ребенка засыпать в темной комнате.** Это можно делать только с его согласия. Казалось бы, столько на эту тему написано, а до сих пор множество родителей уверено, что сон при включенной люстре для детской психики гораздо вреднее, чем ежевечерний стресс. Они и стрессом-то это не считают! "Пусть привыкает" - вот распространенный ответ. Хотя потом, когда ребенок, раскрывшись в работе с психотерапевтом, начинает рассказывать, какими чудовищами населена для него темнота, их самих прошибает холодный пот.

Но с другой стороны, ни в коем случае не насилуя волю ребенка, следует предлагать ему различные игры, в которых он незаметно преодолеет страх темноты.

1. "Зверушки в норке"

(для детей 3-4 лет)

Ложась с ребенком в постель при включенном свете, накройте одеялом и приговаривайте примерно следующее: "Мы с тобой маленькие белочки (зайчики, мышки - кто ему больше нравится), мы лежим в нашей уютной норке. Там, на улице, темно, холодно, идет дождь, воет ветер, а у нас с тобой тепло, тихо, уютно. И никто к нам не придет, никого мы не пустим. В нашей норке толстые стены, нам никто не страшен". Говорить следует убаюкивающе, чтобы ребенок расслаблялся и постепенно засыпал. Утром можно сыграть, как к зверюшкам попытался залезть в норку злой волк (роль которого можно периодически предлагать и ребенку), а зверюшки его прогнали. Вечером же этого варианта следует избегать, чтобы ребенок не перевозбудился.

2. "Бобры"

(для детей 3-6 лет)

Охотник пытается поймать бобра (или бобров, если играют несколько детей). Бобер прячется от него под столом, накрытым скатертью, свисающей до пола, и сидит там, пока не убедится в том, что охотник ушел и можно вылезать. Время сидения в темноте следует понемногу увеличивать. (Например, охотник может сказать, что он сейчас обшарит соседнюю рожицу - то есть выйдет в соседнюю комнату - и вернется.) Бобра же надо постепенно побуждать к тому, чтобы он не просто прятался, а придумывал, как ему защитить свое жилище.

3. "Кто притаился в темноте?"

(для детей 4-8 лет, игра использовалась И. Я. Медведевой и мной в психокоррекционных занятиях)

Эта игра проходит гораздо оживленнее, если в ней участвуют несколько детей. Ребенок (он называется своим, а не вымышленным именем) ложится на кровать или на два сдвинутых кресла и делает вид, будто засыпает. Поначалу свет выключается понарошку, но со временем можно будет делать это и по-настоящему. Внезапно в темноте ребенку чудится какое-то лохматое чудовище. Он дрожит от ужаса, хочет закричать, позвать маму, но потом собирается с духом, встает, зажигает свет... И выясняется, что чудовище - это маленький, милый котенок (изображаемый либо куклой, либо другим ребенком).

Для детей 6-8 лет эту игру можно усложнить. Пусть ребенок попытается жестами изобразить то, что ему привиделось в темноте, а другие дети попробуют отгадать. (В следующий раз, когда пантомимические возможности будут исчерпаны, можно называть первую и последнюю буквы загаданного слова.) Тому, кто отгадает, присуждаются очки.

4. "В темной норе"

(для детей 4-5 лет, игра предложена М. И. Чистяковой)

Два друга, Утенок и Зайчонок, пошли гулять. По дороге им встретилась Лиса. Она заманила друзей в нору, пообещав им угощение. Но когда малыши пришли к Лисе, она открыла дверцу в свою нору и предложила им зайти первыми.

Только переступили порог Утенок и Зайчонок, как Лиса быстро закрыла дверцу на крючок и засмеялась: "Ха-ха-ха! Ловко я вас провела. Побегу я теперь за дровами, разведу огонь, вскипачу воду и

брошу в нее вас, малышей. То-то вкусное у меня будет угощение!" Утенок и Зайчонок, оказавшись в темноте и услышав насмешку Лисы, поняли, что попались. Утенок заплакал и стал громко звать свою маму. А Зайчонок не плакал, он думал. И наконец предложил Утенку вырыть подземный ход. Вскоре в небольшую щелку проник свет, щелка становилась все больше и вот друзья уже на воле. Утенок и Зайчонок обнялись и радостные побежали домой. Пришла Лиса с дровами, открыла дверцу, осмотрела нору и замерла от удивления: в норе никого не было!

Норой должно служить помещение, в котором нет естественного освещения (коридор, кладовка и т. п.). Дети роют подземный ход, скребя пальцами по двери. Взрослый ведущий через некоторое время начинает потихоньку приоткрывать дверь.

Если у ребенка нет партнера на роль второго зверька, пусть он либо изображает обоих персонажей (скажите ему, что так даже интереснее: он может говорить на разные голоса или взять в партнеры мягкую игрушку), либо попадает в лисью нору один.

5. "Кукольные прятки" {для детей 4-6 лет}

В этой игре прячутся не дети, а игрушки. Причем некоторые прячутся в освещенном помещении, а некоторые - в темном (днем - в комнате с плотно задвинутыми шторами, вечером - при включенном ночнике). За игрушку, найденную в темноте, дается больше очков, чем за лежащую на свету. Поначалу подыгрывайте ребенку, оставляйте игрушки в затемненной комнате на видном месте.

6. "Смелый разведчик"

{для детей 5-8 лет}

Можно играть в компании, а можно вдвоем со взрослым. Лучше вплести эпизод про смелого разведчика в развернутую игру в войну, чтобы все получилось естественней и интересней. В какой-то момент ребенок (называемый, опять-таки, своим настоящим именем) получает задание сходить ночью на разведку. В затемненном помещении раскладывается оружие, принадлежащее врагу. Ребенок должен все сосчитать и доложить командиру. Командир награждает его медалью за отвагу.

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 наказывать. Можно помочь ребёнку в принятии решения.

Игры на формирование эмоциональной и волевой сфер

"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" бегаёт 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 свой хвост" (25 мин.)

Цель игры. Снятие напряженности, невротических 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:

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

"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 отвечает. 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 на формирование эмоциональной и волевой сфер

"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.

"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.

Аутотренинги

Коррекционная работа с детьми. Формирование смыслообразования и произвольной саморегуляции.
Глава 1. Программирование, целеполагание и самоконтроль. Ритуалы, правила игры и роли.

Необходимость произвольной саморегуляции собственного поведения обнаруживает себя (в большей или меньшей степени) повсеместно. Формирование программы, постановка цели и задач, способов их выполнения, регуляция и самоконтроль — неперенные условия адекватности любой деятельности. Ведь побудительной силой произвольного действия является принятое решение, оно направлено на достижение цели (предвосхищение будущего), наконец должно произойти сопоставление желаемого результата с достигнутым — оценка, контроль.

В процессе занятий происходит постепенное формирование этих навыков: от механического принятия и выполнения ребенком строго заданной, развернутой инструкции психолога к постепенному переходу к совместному, а затем и самостоятельному созданию им программы деятельности, ее реализации и контролю за результатами.

Для формирования умения планировать свои действия необходимо использовать приемы, побуждающие ребенка изменять свою позицию, т.е. рассматривать ситуацию как бы с точки зрения другого. Так он учится видеть те связи и отношения между элементами ситуации, которые обычно спонтанно им не выделяются. Благодаря соотносению разных точек зрения постепенно снимается «центрация» на отдельных сторонах решаемой задачи.

На первом этапе задача решается ребенком совместно с партнером (психолог или другой ребенок), а затем ему предлагается продолжить решение задачи в одиночку. Теперь от него требуется выполнять как те операции, которые числились за ним, так и те, которыми занимался партнер. В такой «игре за двоих» образуется новый алгоритм поведения ребенка, что способствует оптимизации планирования им своих собственных, произвольных и осознанных действий.

Это можно обыграть в форме урока: ребенок-ведущий в роли психолога, а остальные — ученики. Предложите этому «учителю» придумать или дать из уже пройденных любое задание, которое выполняют все дети; он же указывает на ошибки и объясняет, как их исправить. Естественно, что в роли учителя должны побывать все участники группы.

Ясно, что чем младше ребенок, тем более подробной и четкой должна быть инструкция, равно как и обсуждение всех этапов работы. Важно понимать разницу между программами «Делай, как хочешь» и «Делай точно так». Оптимальным приемом для развития произвольной саморегуляции являются предлагаемые на всех этапах развернутые инструкции, подразумевающие постепенное формирование у ребенка способности создания собственной, целостной и непротиворечивой программы поведения.

В дальнейшем он начинает применять усвоенный алгоритм для планирования и оценки деятельности других (сверстников, родителей, психолога), а уже затем овладевает умением самостоятельно выстраивать и регулировать собственную деятельность. Важнейшим итогом формирования у детей функций произвольной саморегуляции и самоконтроля является усвоение ими навыка автоматически (вне зависимости от ситуации) задавать себе вопросы «почему?» и «зачем?» и отвечать на них.

Важным фактором является принятие и выполнение ребенком правил и норм взаимодействия с другими людьми и самим собой. Необходимым в повседневной жизни является соблюдение режима; немаловажно, чтобы ребенок сам написал (нарисовал) свой распорядок дня, обозначив часы, отведенные на ту или иную деятельность, естественно, включив туда и коррекционные занятия.

Очевидно, что базой здесь должно быть соблюдение в повседневной жизни режима и определенных «домашних» ритуалов и обязанностей: мытье рук, чистка зубов, переодевание в домашнюю одежду после прихода с улицы; привычка, накрывая стол, подавать чашку вместе с блюдом; выходя из

автобуса, подавать маме руку, своевременно говорить «спасибо», «извините»; позвонить заболевшему другу и т.д.

С самого начала занятий ребенок должен понять и усвоить нормы и правила (ритуалы) поведения в группе, основные принципы взаимодействия с ее членами. На первых порах особенно важны четкая, повторяющаяся структура занятия, неизменное положение предметов и вещей в классе (комнате для занятий), так как это является дополнительным организующим моментом. Всегда актуально введение временного лимита на выполнение задания (иногда песочные часы делают то, что не удается ни одному воспитателю), а также соревновательного компонента в играх, эстафетах и т.д.

Начало коррекционной работы с необходимостью требует достаточно жесткой позиции психолога, что способствует закреплению, автоматизации алгоритма занятия. Через 5 — 7 уроков нужно сознательно «сломать» установившийся порядок (ритуал), чтобы активизировать у детей внутренний контроль за происходящим, потребность в вопросах.

Ритуал начала занятий должен включать специфическое (оригинальное) групповое приветствие. Затем это может быть прослушивание определенной мелодии, обсуждение прошлого занятия или домашнего задания, групповая разминка и постановка задач текущего урока, определенные упражнения на концентрацию внимания и релаксацию и т.д. Как для групповых, так и для индивидуальных занятий крайне важна начальная фаза — знакомство, так как уже здесь закладываются ролевые взаимоотношения, а также создаются условия для доверительных и безопасных отношений в дальнейшем.

На первом занятии каждому из детей и психологу необходимо представиться. Сначала ребенок называет свое имя. После этого его просят сделать это еще раз, стараясь выразить именно себя интонацией, жестами, мимикой, движениями.

Наиболее вариативной является основная часть занятия, которая меняется в зависимости от текущих целей и динамики коррекционного процесса. Однако постоянной остается собственно ее структура, порядок. Например, работа всегда начинается с дыхательных упражнений, затем выполняются упражнения на оптимизацию тонуса, обработку сенсомоторных координации и т.д.

Ритуал окончания занятия содержит интегративные упражнения (групповое обсуждение занятия, тематические рисунки и т.д.), получение домашнего задания, придуманное совместно и канонизированное групповое прощание. Здесь же обязательна аккуратная, тактичная оценка успехов каждого ребенка, поощрительный индивидуальный и/или групповой приз, например в форме игры в «Вышибалы».

Важным условием развития произвольности является обучение правилам, их принятие и выполнение ребенком. Естественно, что сформироваться это может только в игре, так как именно она представляет собой свободную деятельность со своими четкими законами, нарушение которых приводит к невозможности полноценного в ней участия.

Напомним, что наиболее характерными признаками и сутью любой игры являются: незавершенная и измененная, «понарошку», последовательность действий, принятых в обыденном поведении; чрезмерно преувеличенная их демонстрация, особенно эмоциональная. В игре обязательны для всех строгое соблюдение регламента и следование правилам игры (ритуализация), пренебрежение которыми влечет неизбежный выход из числа играющих; многократное повторение отдельных ее этапов и действий. Эти особенности составляют канву игры как особого поведения. Кроме того, игра — особая, естественная для ребенка форма обучения, зафиксированная в детской культуре и фольклоре.

Особым элементом игры является напряжение, которое означает неуверенность, неустойчивость, вместе с тем возможность, шанс. Напряжение требует разрядки; чтобы ее достигнуть, необходимо приложить усилие. Напряжение возрастает по мере того, как игра приобретает соревновательный характер, что способствует созданию мотивации и благоприятного эмоционального фона для овладения чем-либо (начиная с правильной манипуляции карандашом и заканчивая умением интерпретировать сложные

тексты, сюжетные картинки, решать задачи). Игра — всегда (в скрытой или явной форме) борьба, состязание с другими (может быть, и с вами) или самим собой; всегда — воображение.

С самых ранних лет жизни ребенка его представления полны образности. Он «воображает» нечто, представляя его более красивым, ярким, возвышенным или, напротив, более опасным, чем это есть в обычной жизни. Соответственно ребенок, испытывая при этом восторг (страх), может «видеть» себя и вправду принцем (подкидышем, несправедливо обиженным учеником), хотя действительная жизнь при этом не вытесняется из сознания.

У партнеров по игре (ребенок — ребенок, ребенок — педагог, психолог, родитель и т.д.) возникает объединяющее их чувство: они пребывают в некоем исключительном положении, вместе делают нечто важное, обособляясь от прочих и выходя за рамки всеобщих норм жизни. Благодаря этому происходит становление ощущения «Я—Другие», «Я—Ты», «Я».

Кроме этого, игра предполагает элемент «переодевания», этим необычность игры приобретает свою завершенность. Переодеваясь и надевая маску, ребенок играет другое существо, тем самым через сюжетно-ролевую игру он осваивает мир другого человека.

Регуляторные функции и способности к принятию совместного решения реализуются в процессе групповой работы, когда детям необходимо создать общий план и стратегию творческого подхода к решению какой-либо задачи.

2. «Поезд». Дети в результате обсуждения (с участием психолога) приходят к решению построить, например, поезд из имеющегося в зале разнообразного подручного материала. Они обсуждают форму паровоза, количество вагонов, маршрут и т.д. В процессе самого выполнения замысла возникает необходимость учитывать действия других и согласовывать с ними возникающие разногласия. Затем вместе с психологом происходит обсуждение процесса взаимодействия детей и анализ полученного результата — подводится общий итог.

3. «Автомобиль». Упражнение выполняется аналогично предыдущему, но дети выступают в роли деталей («колеса», «дверцы», «багажник», «капот» и т.п.), из которых ребенок-ведущий «собирает» автомобиль.

4. «Восковая скульптура». Участники, сидящие (стоящие) в кругу с закрытыми глазами, лепят «по цепочке» друг из друга одну и ту же скульптуру. После чего каждый возвращается к приданной ему позе и сохраняет ее до тех пор, пока не будет закончена последняя копия. Затем дети открывают глаза и сравнивают полученные скульптуры. Происходит обсуждение.

5. «Скамья запасных». Этот прием может применяться как тренировка ответственности за себя и за других. «Прощтрафившийся» тем или иным образом ребенок должен сидеть на стуле до установленного психологом срока. Если он встанет со стула или будет вертеться, то в конце занятия не примет участия в любимой игре, а на всю команду налагается штрафное очко или зачисляется поражение.

6. «Я — золотая рыбка». Каждому участнику предлагается описать какой-нибудь известный сюжет, например сюжет «Сказки о рыбаке и рыбке», от лица каждого из персонажей: старика, старухи, рыбки, моря (можно разделить роли между разными детьми). При этом остальные участники должны внимательно следить за тем, чтобы рассказывалось именно то, в чем действительно принял участие данный герой, и задавать провокационные вопросы: «А что ты при этом чувствовал (а)?», «А зачем тебе быть столбовой дворянкой?»

Глава 2. Коммуникативные навыки

Отработка навыков совместных действий проходит в контексте развития коммуникативных способностей ребенка, необходимых ему для успешной социальной адаптации. Парные и групповые

упражнения формируют навыки совместных действий, способствуя лучшему пониманию друг друга. Одним из видов группового взаимодействия являются двигательные импровизации — начиная с задаваемых образов (образы зверей) и заканчивая импровизациями, направляемыми внутренним импульсом ребенка.

«Когда человек входит в комнату, он делает это ради какой-то цели... Или чтобы отыскать кого-нибудь, или чтобы передать ему мысль, или получить на свой вопрос ответ, или объяснить чувство...» — писал К. С. Станиславский. На первом занятии участникам объясняется, что все они, приходя куда-то, имеют определенную цель, и предлагается изобразить это невербально.

7. «Что ты хочешь нам сегодня показать, спросить, попросить, рассказать?» Все остальные участники угадывают смысл происходящего. Впредь это становится ритуалом в начале каждого занятия.

8. Предлагается вспомнить и воспроизвести (телом, мимикой, жестами) человека или предмет, которого сейчас нет в зале, какой-то эпизод прошлого занятия, стараясь при этом оживить в памяти как можно больше деталей. Изобразить человека, наделенного определенными качествами: сутулого, стройного с офицерской выправкой, сгорбленного, радостного, сделавшего открытие, удивленного, старика, младенца, красивую женщину и т.д. Такого рода упражнения выполняются сначала в статике (принять соответствующую позу, мимику и т.д.), а уже потом в динамике. На первых порах, без подготовки, упражнения оказываются для детей достаточно трудными. Поэтому, прежде чем перейти к спонтанному их выполнению, они даются в форме домашнего задания.

9. Детям предлагается по очереди не словами, а только звуками или придуманным «иностранным языком» имитировать различные состояния и действия, например: мямлить в речи; путаться, подбирая слова; говорить со всхлипыванием и подвыванием, с воплем, удивлением, страхом, с жалобой, патетически, иронически, стараясь обмануть и т.д. Остальные участники игры отгадывают, что было сказано.

В разминку в начале занятия хорошо включать различные парные упражнения, в том числе этюды по согласованным действиям: «пилка дров», «гребля», «перемотка ниток», совместный рисунок и т.п.

10. «Зеркало». Дети разбиваются на пары и становятся лицом друг к другу. Один из них делает замедленные движения, другой должен стать его точным «зеркальным» отражением.

Сложность и рисунок двигательных мелодий, естественно, должны варьироваться, поскольку дети-«отражения» довольно быстро обучаются угадывать движения партнера, иногда предвосхищают, более того — опережают его. Это и следующие упражнения — прекрасное средство для установления психологического контакта.

11. «Тень». Первый участник двигается определенным образом, а стоящий за ним ребенок, изображающий его тень, повторяет его движения. Особое внимание уделяется тому, чтобы «тень» двигалась в том же ритме и постаралась догадаться о чувствах, мыслях и целях партнера, уловить нюансы его настроения.

12. Партнеры, стоя спиной друг к другу, сцепляются руками на уровне локтевых сгибов. Из этого положения один из партнеров, приседая и сгибаясь вперед, приподнимает другого, удерживая его в этом положении 3 — 5 с.

13. Один из партнеров принимает положение «упор лежа», другой берет его за ноги и приподнимает. Первый начинает движение на руках, второй идет за ним, поддерживая его ноги и учитывая скорость его движения.

14. Партнеры стоят спиной друг к другу, сцепляясь руками на уровне локтевых сгибов. Из этого положения оба приседают, а затем встают, опираясь друг на друга всей поверхностью спины.

В упражнениях, предлагаемых ниже, условия поставлены таким образом, что дети должны двигаться как единое целое.

15. Разбившись на пары, дети ложатся на спину ногами друг к другу. Затем ступни ног соединяются таким образом, что ноги образуют букву «Л». Аккуратно и медленно дети начинают делать «велосипед», удерживая контакт ступнями и приспосабливаясь к темпу друг друга.

16. Дети встают лицом друг к другу, держась за талии, на подвижную опору физкультурного снаряда «педали». Требуется проехать до конца зала, придерживая друг друга, чтобы не упасть.

17. Дети встают боком друг к другу и «приклеиваются»: берут друг друга под руку и плотно присоединяются боковыми поверхностями ног, становясь «сиамскими близнецами». Пара пробует двигаться в разных направлениях, с разной скоростью, выполнять какие-либо действия, писать и т.д.

18. «Слепой и поводырь». Дети делятся на пары: один из них — слепой (ребенок закрывает глаза), а другой — поводырь. Держась за руки, они молча передвигаются по залу, не сталкиваясь с другими парами. Задача поводыря — познакомить слепого с окружающим его пространством (заполненным различными предметами); позволить ему получить максимум информации, оберегая при этом от возможных опасностей. Поводырю необходимо учитывать характер слепого, его темперамент. Задача слепого — максимально «вслушиваться» в поводыря, повторяя его действия и невербальные указания.

19. «Паровоз». Дети разбиваются на команды по 4 — 5 человек, выстраиваются «паровозиком» в затылок друг другу (стоящий сзади держит двумя руками за талию или за плечи того, кто стоит впереди). Все закрывают глаза, кроме первых — вагоновожатых, которые медленно начинают движение. Их задача — аккуратно, молча вести «паровоз», огибая препятствия, не сталкиваясь с другими; задача остальных — максимально «прислушиваться» к стоящему впереди, улавливая и повторяя все изменения в его движениях, тем самым обеспечивая точную передачу информации стоящим сзади. По команде психолога дети останавливаются, первый встает в конец «паровоза», снова продолжается движение, пока все не побудет в ролях ведущего и ведомого. Усложнение упражнения: увеличение количества детей в «паровозике», усложнение траектории движения (крутые повороты, ограничение движений по высоте — идти согнувшись и т. п.).

Следующий этап — соревнования, в которых группа разбивается на команды. Условия должны включать как самостоятельную активность каждого ребенка из пары, так и их взаимодействие, когда можно и нужно помогать друг другу, чтобы победить в соревновании.

20. «Представление». Дети встают или садятся в круг. Один (двое или трое) из них выходит в центр и изображает при помощи мимики и пантомимики какой-либо предмет, растение или животное. Сидящие в кругу угадывают. Тот, кто первым угадает, встает в центр круга и изображает один или с партнерами что-то свое и т.д. Более сложный вариант, когда психолог или кто-то из детей задает на ушко исполнителям образ или ситуацию, которую надо изобразить.

21. «Телевизор». Дети разбиваются на две группы. Первая группа («съемочная») задумывает ситуацию, которую она будет разыгрывать (фрагмент литературного произведения, фантастическая ситуация и др.). Один участник «зрительской» группы приглашается на просмотр «немого» фильма: «съемочная» группа пантомимически разыгрывает свою ситуацию. На просмотр приглашается второй участник «зрительской» группы; первый ее участник один по ролям, пантомимически разыгрывает просмотренный фильм. И так далее. Последний участник из числа «зрителей» показывает фильм так, как он его понял. Затем первая группа показывает первоначальный вариант. После обсуждения группы меняются ролями.

Глава 3. Причинно-следственные отношения. Последовательность

Формирование понимания причинно-следственных отношений необходимо начинать с анализа ситуаций и событий, с которыми каждый человек может столкнуться в своей повседневной жизни.

Например, можно обсудить с ребенком (лучше это продемонстрировать) что произойдет с растением, если оно останется без полива или почему вареное яйцо может быть всмятку или вкрутую; суп — пересоленным, чай — сладким, пол — грязным, ноги — мокрыми.

22. «Назови причину». Объясните ребенку, что у всего, что происходит, у любого явления, есть причина, т.е. есть ответ на вопрос: «Почему так бывает?». Приведите пример: лед — он появляется, когда очень холодно и замерзает вода. Попросите ребенка назвать причину таких явлений, как наводнение, двойка, мама взяла зонт, листва облетает и т.д.

Важным оказывается показать ребенку разнообразие последствий, вытекающих из одного и того же события реальной жизни. И наоборот — однозначное следствие из разных причин.

23. «Составление рассказа по серии картинок». Перед ребенком выкладывается серия картинок (по сказке или житейской истории), аналогичных сюжетам Н. Радлова или Х. Бидструпа, представленных в «Альбоме». Вначале они предъявляются в правильной смысловой последовательности; ребенок должен составить рассказ. При необходимости можно задать наводящие вопросы.

Следующим важным этапом является намеренное «нарушение порядка» при раскладывании серии картинок. Цель — наглядная демонстрация того, что изменение порядка картинок (событий) полностью меняет (вплоть до полной нелепицы) сюжет.

Наконец, ребенок должен самостоятельно из перемешанных карточек выстроить событийный ряд и составить рассказ.

24. «Составление рассказа по сюжетной картине». Работа над пониманием смысла картины также начинается с воспроизведения сюжета с опорой на вопросы. Затем ребенок самостоятельно составляет рассказ.

25. «Прослушай, прочти и перескажи». Прослушивание (прочтение) коротких рассказов (басен) с последующим пересказом и беседой о смысле произведения, его морали.

26. «Пословицы и поговорки». Работа над пониманием пословиц и поговорок, прямо отражающих наличие причинно-следственных связей. Например: «Лес рубят, щепки летят», «Что посеешь, то и пожнешь», «Готовь летом сани, а зимой — телегу».

27. «Подбери следующее». Попросите ребенка подобрать слово, которое должно обозначать явление, идущее вслед за названным: первый — ..., завтрак — ..., июль — ..., лето — ..., январь — ..., зима — седьмой — ..., 1998 — ... и т.п.

28. «Расставь события по порядку».

Я ложусь спать; я обедаю; я смотрю телевизор; я чищу зубы; я играю в футбол и т.д. Листья опадают; распускаются цветы; идет снег; созревает клубника; улетают перелетные птицы и т.д.

Через год; позавчера; сегодня; завтра; месяц назад и т.д.

29. «Время и антивремя». Каждому из участников предлагается описать какое-либо событие: экскурсию, вчерашнее происшествие, кинофильм и т.п. Сначала — правильно, а затем — задом наперед, от конца к началу.

Крайне важно включать в коррекционные занятия эстафеты, которые проводятся по обычным, традиционным правилам. Содержанием каждого этапа эстафеты должны быть упражнения из тех, что описаны выше, прежде всего в 1-м и 2-м разделах настоящего пособия.

30. «Приглядывание». Психолог предлагает участникам внимательно присмотреться к любому человеку из группы, однако так, чтобы никто не заметил, кто к кому приглядывается. Потом участники по очереди описывают партнеров так, чтобы остальные поняли, кого описывают. Запрещается описывать детали, однозначно указывающие на человека, например: очки или другие чисто индивидуальные признаки.

31. «Прислушивание». Группа рассаживается в полукруг. Психолог предлагает участникам не расслабляться и по его хлопку или указательному жесту прислушаться к тому, что делается в полукруге, в комнате, в соседней комнате, в коридоре, на улице, какие ощущения возникают у каждого в теле (прислушаться к себе). На каждое прислушивание дается по 2 — 3 мин. После этого полезно обсудить услышанное. Это упражнение на внимание к себе, к своим ощущениям, к тому, что окружает человека извне.

32. «Прочти спрятанное предложение». На образце, помещенном ниже, представлено задание, в котором слова, составляющие искомое предложение, спрятаны среди других букв.

ЛГорнккерогсолнцедшутосветитядугбэяркошущрорастаялжщкитснегуорвндженачинаютшлухгораспуска
тсьядлщванипочкиьлмнъяхфпоютьснгвжкыптицьььщсврн.

Понятно, что задача будет усложняться по мере увеличения текста.

33. «Звонкое слово». Дети стоят в кругу, по очереди называя числа (овощи, растения, города, посуду). Запретными являются числа, содержащие, например, цифру «5» (или из овощей — огурец, из цветов — сирень, из городов — Москва, из посуды — чашка). Не называя запретного числа (слова), ребенок должен хлопнуть в ладоши.

34. «Скалолаз». Ребенок должен пройти вдоль свободной стены (скалы) фиксируясь минимум тремя «точками опоры» и одновременно передвигая только одну конечность. Оторвав или передвинув одновременно две конечности, он считается «сорвавшимся».

35. «Запретное движение». Психолог показывает различные движения, дети должны их повторять, если к показу будет добавлено слово «пожалуйста» или если показанное движение не является запретным. Вместо запретного движения предлагается, например, не двигаться, или делать движение в противоположную сторону — шаг назад, если он был сделан вперед, или руки опустить, если психолог их поднял вверх.

36. «Гонка за лидером». Дети стоят за стульями, расставленными по кругу. Двое (четверо) участников соревнования, чьи позиции были напротив друг друга, бегут, огибая стулья, «змейкой», вперед спиной, каждый стараясь догнать соперника. Через пять кругов определяется победитель. Им считается тот, кто догнал или приблизился к сопернику. Если кто-то из них три раза во время бега задел за стул, то он считается проигравшим.

37. «Внимательный». Ставится стул, и дается команда начать действовать в следующем порядке: один раз обойти стул и один раз отжаться (или прыгнуть; присесть), затем два раза обойти стул и два раза отжаться и так далее до 10 раз. Затем то же, но в обратном порядке — от 10 до 1. При этом играющий имеет право обходить стул только в одном направлении; каждый вслух ведет отсчет отжиманий и количество обходов стула.

Усложненные варианты этого упражнения: по сигналу ребенок меняет направление движения на противоположное, один раз приседает и два раза подпрыгивает и т.д.

38. «Повтори за мной». Ребенок, начинающий игру, демонстрирует своему сопернику придуманный им ритм или пантомимическую модель в расчете на то, что сложность задания не позволит тому его повторить. Если так и происходит, то автор должен сам воспроизвести свое задание, в противном

случае он же и выбывает. Если же соперник справился с заданием, то уже он предлагает следующему игроку свой образец для повтора.

39. «Японская машинка». Это упражнение, прежде всего, на развитие внимания в разных модальностях. Кроме того, оно требует полной сосредоточенности, участия памяти и умения ориентироваться в окружающих условиях в ситуации ограниченного времени (темп задается). Наблюдая за выполнением упражнения, можно выделить лидеров группы, «компаньонов», «отверженных». Интересно также проследить за интонациями, с которыми называются номера, и за установлением контакта между членами группы.

Группа рассаживается в полукруг. Участники рассчитываются по порядку, начиная с любого края. Ведущему всегда присваивается номер «ноль». Ведущий может принимать участие в упражнении, но чаще всего он только начинает его и задает темп. Темп отбивается всеми участниками группы следующим образом: на счет «раз» — удар ладонями обеих рук по коленям, на счет «два» — удар правой ладонью, на счет «три» — удар левой ладонью и т.д. Одновременно с ударом правой ладонью ведущий начинает игру, произнося свой номер: «Ноль». На удар левой ладонью он называет номер игрока, который продолжает игру дальше. (При этом участники, приглашая к игре друг друга, должны обязательно сопровождать свое приглашение взглядом.) Далее следует удар ладонями по коленям (все молчат). Участник, допустивший ошибку в выполнении задания, прекращает игру, продолжая, однако, сидеть в полу круге и отстукивая ритм. Ведущий, не меняя темпа, констатирует: «Третьего нет» — и продолжает игру.

Ошибками считаются: сбой темпа; неправильное название своего номера или номера партнера; приглашение к игре выбывшего участника или ведущего (если он не играет); приглашение к игре, не сопровождаемое взглядом. Возможные пути усложнения игры: убыстрение темпа, изменение направления расчета участников, расчет нечетными числами или буквами.

Развитию внимания, памяти и произвольности способствуют также игры, происходящие во внутреннем плане действия.

40. «Муха». Играть может любое количество людей. Каждый представляет себе поле, как для «крестиков-ноликов», размером 3x3, в середине которого сидит муха. Игра состоит в том, что каждый из участников по очереди перегоняет муху по клеткам: ходить можно вверх, вниз, вправо, влево, нельзя ходить по диагонали и делать ход, противоположный предыдущему. Проигрывает тот, кто выпускает муху за поле. Важно, чтобы участники игры были заинтересованы в победе, например, проигравший должен выполнить какое-либо задание, а выигравший получает приз.

41. «Фокус». По команде «Начали» каждый мысленно «уходит» внутрь себя, в свое тело, так, как будто ничего больше на свете не существует. Затем с периодичностью от 5 до 30 с психолог подает команды: «Правая кисть», «Мизинец левой ноги», «Левое колено» и т.д. После определенной команды каждый должен сосредоточиться на той части тела, которая указана.

Более сложная задача — услышать свой пульс, а затем услышать его в соответствующей части тела. Другим вариантом упражнения является восприятие указанной части тела как максимально разогретой.

Синестезии

Известно, что любое наше состояние: сон — бодрствование, усталость — активность, радость — печаль и т. п. — контролируется мозгом. В последние годы ученые доказали, что человек может сам управлять ритмикой своего мозга и теми биохимическими процессами, которые в нем происходят, используя метод «обратной связи». На этой основе были изобретены специальные методы, позволяющие человеку (без привлечения лекарств) избавляться от страха и боли, тоски и чрезвычайного возбуждения и т. п.

Предлагаемые ниже упражнения направлены на то, чтобы, во-первых, расширить возможности восприятия, памяти, внимания, воображения ребенка и, во-вторых, попытаться научить мозг подчиняться его собственным командам и работать именно так, как требуется в данный момент. Из

предложенных ниже упражнений ребенок может в результате составить, собрать картину, образ которой поможет ему максимально расслабиться или, наоборот, собраться, сконцентрировать волю и усилия. Поэтому в конце каждого из упражнений ребенок должен словами описать свои ощущения и/или нарисовать их.

42. «Зрительные представления».

Представьте себе различные фигуры: круг, треугольник, квадрат. «Покрасьте» фигуру в какой-нибудь цвет, теперь измените немного тон на более: светлый или более темный; представьте себе, как фигура приобретает более «теплый» и более «холодный» цветовой оттенок. Затем представьте себе сразу две фигуры: два треугольника или треугольник и круг; раскрасьте, как и раньше, каждую из фигур; попробуйте наложить их друг на друга; подберите сочетание цветов и размеров так, чтобы вам было приятно смотреть на них.

Представьте какой-нибудь предмет (одушевленный или неодушевленный), медленно рассмотрите его форму, изгибы, пропорции, цвет. Вообразите, как он ведет себя при слабом дуновении ветерка и в бурю. Представьте, как постепенно этот предмет окружается другими предметами. Меняйте эти декорации до тех пор, пока ваша картина не понравится вам до такой степени, что вам захочется все это ощутить в реальности. Что у вас получилось? Что это было?

43. «Тактильные и кинестетические представления».

Представьте себе свои ощущения, когда вы прикасаетесь к какому-нибудь предмету (дерево, вата, бархат, волосы и т.д.). Прикоснитесь в воображении к коре дерева, крапиве; к снегу, только что выпавшему и тающему; к разным цветам, их лепесткам, стеблю, листьям; песку, струе воды, потоку горной реки, морю, перышку.

Представьте пожатие руки, ощутите его тепло (или холод), силу давления на вашу руку. Погладьте кошку, собаку, жабу, ежа.

Вы идете, бежите, лежите на пляже у реки, моря (песок, галька, ракушки); ныряете, плывете разными стилями. Карабкаетесь в гору, вползаете в пещеру; гребете на лодке, ведете велосипед, играете в теннис, футбол, волейбол. Вдеваете нитку в иголку, шьете кожу (шелк); занимаетесь различными бытовыми действиями и т.д. Постарайтесь ощутить напряжение мышц и силу, которая вам для всего этого необходима.

Представьте, что ручка медленно пишет ваше имя. Как оно будет написано, если вы волнуетесь, засыпаете, торопитесь, если вам скучно? Как вы — поэт записываете: «Буря мглою небо кроет...»?

44. «Обонятельные и вкусовые представления».

Представьте себе, что вы вдыхаете запах: прибитой дождем пыли, сада после грозы, знойной степи, луга; бензина, духов, дыма костра; мяты, сирени, моря, водорослей; свежее испеченного хлеба, своего нелюбимого блюда, своего любимого блюда. Представьте вкус, температуру, плотность воды, пепси-колы, банана, йогурта, сыра и т.д.

45. «Слуховые представления».

Представьте себе голоса знакомых вам людей; вообразите, как они произносят что-то вопросительно, удивленно, гневно, радостно, растерянно. Представьте различные бытовые шумы, шум транспорта; скрип половиц в деревянном доме, скрип двери, окна, шелест занавесок; шум дождя, ливня, грозы, набегающей на берег волны; звук колокола и колокольный перезвон; звуки различных музыкальных инструментов.

46. «Синестетические образы».

Психолог дает инструкцию представить и назвать предметы, фрукты, цветы определенного цвета, например красного, или определенной формы. Через минуту по его сигналу — предметы синего цвета и т.д. (подобных заданий может быть 5 — 6). Сначала упражнение выполняется произвольно, а затем сочетается с движениями глаз. Например: глаза направо — помидор, налево — вишня (или вверх — трава, вниз — огурец). Данный алгоритм применим и для всех упражнений, описанных выше.

Вспомните и постарайтесь воссоздать переживание различных чувств: радости, страха, ярости, покоя, удивления, раскаяния. «Введите» чувства, которые вам удалось воспроизвести, в соответствующие декорации, где вновь оживут все те представления, которым вы научились. Это может быть один изолированный образ, но ощущаемый вами всеми органами чувств, а может — пейзаж или законченное сценическое или кинематографическое произведение большим количеством действующих лиц (может быть, и исторических), наполненное звуками, запахами, яркими красками.

Закройте глаза, представьте образ, рассмотрите его в деталях и затем заставьте измениться: молодой человек постепенно превращается в старого и наоборот; молодой побег развивается в большое ветвистое дерево; зимний пейзаж превращается в весенний, летний — в осенний; старуха-нищенка — в красавицу; лягушка — в царевну. Попробуйте изобразить это только своим телом; в рисунке; расскажите, что произошло.

Глава 5. Обобщающая функция слова. Многозначность и иерархия понятий. Интеллектуальные процессы.

В качестве упражнений для этого раздела прекрасно подходят всем известные задания на подбор аналогий, понимание пословиц и поговорок, метафор; игры в «морской бой», «крестики-нолики», шашки, карты; шарады; задания типа «найди семь отличий» и т. п.

47. «Закончи предложение». Ребенку предлагается: «Продолжи предложение, выбрав наиболее подходящее слово».

У дерева всегда есть... (листья, цветы, плоды, корень).

У сапога всегда есть... (шнурки, подошва, молния, пряжка).

У платья всегда есть... (подол, карманы, рукава, пуговицы).

У картины всегда есть... (художник, рама, подпись).

48. «Найди сходство и различия». Ребенку для анализа предлагаются пары слов. Он должен отметить общее и разное в соответствующих объектах.

Например, соловей—воробей, лето—зима, стул—диван, береза—ель, самолет—автомобиль, заяц—кролик, очки—бинокль, девочка—мальчик и т.д.

49. «От частного к общему». Объясните ребенку, что есть слова, которые обозначают множество похожих предметов, явлений. Эти слова являются общими понятиями. Например, словом фрукты можно назвать яблоки, апельсины, груши и т.п.

Но есть слова, указывающие на меньшее число похожих объектов, и они являются частными, конкретными понятиями. Любое из этих слов, например яблоки, обозначает только яблоки, хотя это могут быть большие, маленькие, зеленые, красные, сладкие, кислые яблоки. А теперь попросите ребенка подобрать общее понятие к частным.

Ниже даны два ряда слов. К словам из первого ряда ребенок подбирает подходящее понятие из второго ряда:

огурец, осень, пчела, север, дождь, павлин, озеро;

овощ, время года, насекомое, сторона горизонта, осадки, ягода, водоем, птица.

50. «Чего больше?» Ребенок должен ответить на вопрос: «Чего больше: берез или деревьев, земляники или ягод, мух или насекомых, цветов или ландышей, китов или млекопитающих, слов или существительных, квадратов или прямоугольников, пирожных или сладостей?» — и обосновать свой ответ.

51. «От общего к частному». Задание, обратное предыдущим. Ребенок должен выстроить «дерево», стволом которого является общее понятие, например природа, а ветвями — более частные, например живая — неживая. Затем от слова живая — соответственно ветви: растения — животные — люди и т.д. Следующее разветвление идет, например, от слова животные: домашние — дикие или: птицы—змеи—рыбы —насекомые и т.д.

52. «Подбери общее понятие». Предложите ребенку назвать одним словом следующие понятия и дополнить ряд: яблоко, груша — ...; стул, шкаф — ...; огурец, капуста — ...; ботинок, сапог — ...; кукла, мячик — ...; чашка, тарелка — ...; кошка, слон — ...; нога, рука — ...; цветок, дерево — ...; окунь, щука — ...; роза, одуванчик — ...; март, сентябрь — ...; дуб, береза — ...; фонарь, лампа — ...: дождь, снег — ...

То же упражнение необходимо выполнить с наречиями, прилагательными, глаголами.

53. «Классификация по зрительному образцу». Для данного упражнения можно использовать детское лото.

Разложите картинки и предложите ребенку выбрать все картинки, подходящие к эталонной. Например, к яблоку — все картинки, на которых изображены фрукты. Затем попросите его назвать каждую картинку; обсудите с ним, почему он сделал такой подбор, чем схожи (отличаются) эти предметы.

Можно выбирать картинки по определенному, заданному общему признаку, например по форме, цвету или функциональному назначению.

54. «Разложи по группам». Ребенку предлагается некоторое количество изображений, которые он должен разложить на обобщенные группы, например: грибы и ягоды, обувь и одежда, животные и цветы. Он должен дать название каждой получившейся группе и перечислить (назвать) все ее составляющие.

55. «Классификация по обобщающему слову». По заданному обобщающему понятию (например, посуда, овощи, мебель, предметы из железа, круглые, колючие, летают, сладкие и т.д.) ребенок должен выбрать из набора картинок те, которые будут ему соответствовать.

56. «Лишнее слово». Ребенку предлагается выделить слово или признак, который в ряду других является лишним, а для всех остальных подобрать обобщающее понятие. Ребенок должен ответить на вопросы: «Какое слово лишнее? Почему?».

Тарелка, чашка, стол, чайник.

Темно, пасмурно, светло, зябко.

Береза, осина, сосна, дуб.

Быстро, бегом, вприпрыжку, ползком.

Диван, стол, кресло, дерево.

Много, чисто, мало, наполовину.

Ручка, мел, пенал, кукла.

Вчера, сегодня, утром, послезавтра

Землетрясение, тайфун, гора, смерч.

Запятая, точка, тире, союз.

Аккуратно, неряшливо, грустно, старательно.

Зимний, летний, осенний, июньский, весенний.

Лежать, стоять, плакать, сидеть.

Старый, высокий, молодой, пожилой, юный.

Красный, синий, красивый, желтый, серый.

Молчать, шептать, смеяться, орать.

Сладкий, соленый, горький, кислый, жареный.

57. «Ранжирование». Объясните ребенку, что такое ранжирование, и попросите его проранжировать по определенному (в каждом случае своему) принципу следующие понятия: горох — абрикос — арбуз — апельсин — вишня; пчела — воробей — бабочка — страус — сорока; зуб — рука — шея — палец — нога; снежинка — сосулька — айсберг — льдина — сугроб; улица — квартира — город — страна — Земля; младенец — юноша — мужчина — старик — мальчик; молчать — говорить — кричать — шептать.

58. «Многозначность слов». Сыграйте с ребенком в игру «Посмотри, как интересно!». Назовите ему какое-нибудь слово (существительное, прилагательное, наречие, глагол). Задание состоит в том, чтобы за короткий промежуток времени (1 — 3 мин) придумать как можно больше предложений-ситуаций с эталонным словом.

59. «Вставь пропущенное слово». Объясните ребенку, если он не справляется сам, алгоритм решения такого рода интеллектуальных задач. Из первого примера ясно, что искомое слово роса образовано из пятой и четвертой букв первого слова и из третьей и четвертой — второго. Усвоив алгоритм решения (в других примерах он будет другой), ребенок должен найти нужный ответ. БАГОР (РОСА) ТЕСАК ВОСК (СОХА) ФРАХТ ГАРАЖ (...) ТАБАК СКОТ(...) ФРОНТ (ответ: жаба) (ответ: окно) ФЛЯГА (АЛЬТ) ЖЕСТЬ КАНВА (ВНУК) УЛИКА КОСЯК (...) МИРАЖ ХОЛСТ (...) ОЛЕНЬ (ответ: кожа) (ответ: слон)

60. «Распутай узел». Ребенку мысленно нужно «развязать» узлы (рис. 25) и рассказать, как он это делает.

61. «Садовник». Надо пройти так, как шел садовник (см. рис. 26). Он обошел по порядку все яблони (на рисунке — точки) и вернулся к исходной точке (*), ни разу не возвращаясь к одной и той же яблоне и пустым клеткам, не ходя по диагонали, не заходя на закрашенные клетки.

62. «Полянки». Ребенку предлагается рисунок «Полянки» и зашифрованное: письмо-схема, помогающее найти нужный домик. Используя схему, он должен найти домик, а затем объяснить, как схема помогла ему найти путь. Примеры представлены на рис. 27.

Предложите выполнить обратную задачу. Дается аналогичный рисунок, на котором надо найти домик по инструкции психолога, например: «Вверх, направо, направо вниз, налево вниз» и т.д. После этого ребенку надо нарисовать письмо-схему самостоятельно.

63. «Методы Равена и Айзенка». Прекрасной тренировкой в умении устанавливать закономерности являются задания типа широко известных матриц Равена и тестов Айзенка (рис. 28): «Какой картинкой из нижнего ряда нужно заполнить пустующее место?»

Рис. 28

На начальном этапе решения таких задач взрослому необходимо помочь ребенку выявить закономерность и найти решение.

64. «Продолжи ряд чисел». Даны ряды чисел. Отметьте вместе с ребенком особенность (закономерность) составления каждого ряда и продолжите его, назвав (записав) подряд несколько чисел.

6 9 12 15 18 21 (...) (ответ: 24 27 30 33) 15 12 14 11 13 10 (...)

5 10 15 20 25 30 (...) (ответ: 35 40 45 50) 3 7 11 15 19 23 (...)

16 12 15 11 14 10 (...) (ответ: 13 9 12 8) 11 16 14 19 17 22 (...)

65. «Найди три числа». Ребенку предлагается: «Напиши три следующих числа в каждом ряду».

2 4 6 8 (...) (ответ: 10 12 14) 18 10 6 4 (...)

1 4 7 10 (...) (ответ: 13 16 19) 2 5 8 11 (...)

21 17 13 (...) (ответ: 9 5 1) 8 12 16 20 (...)

Помимо этого, в качестве коррекционного и абилитационного можно использовать материал, широко представленный в «Альбоме» (раздел «Интеллектуальные пробы»).

Глава 6. Роль инициации. Наказание и поощрение.

Огромное значение имеет соблюдение инициальных «обрядов». Инициация (посвящение) является актом, с помощью которого происходит присвоение ребенком своей новой роли, отражение им появления какого-то нового качества себя: «С сегодняшнего дня я не такой, каким был вчера, теперь я...». Инициация также объединяет членов группы, повышая их восприимчивость и способствуя соблюдению правил и иерархии.

Именно поэтому важно в процессе коррекционного курса фиксировать завершение одного этапа и начало следующего. Неизбежное условие любой инициации — прохождение ребенком определенных «испытаний», экзаменов, содержание которых вы можете варьировать в зависимости от его возраста и возможностей.

Инициация в начале занятий может проходить в форме детско-родительского занятия, по завершении которого ребенок может сказать: «Видишь, мама, я теперь не такой, как все, у меня важное дело!».

Завершением одного этапа и переходом к следующему может быть проведение заключительной эстафеты, включающей пройденный материал. Тем самым психолог подводит черту и констатирует факт перехода к следующему уровню, сообщая ребенку о новых, более сложных и интересных заданиях, с которыми он уже способен справиться.

Каждый пройденный этап, как и достижения каждого ребенка, должен быть обязательно отмечен психологом (родителями) внешними маркерами (значок, фанты, отличительная повязка и т.д.) и присвоением определенной роли (ведущий, помощник и т.д.).

В конце коррекционного цикла, наряду с уже упомянутыми маркерами, абсолютно необходима «тронная» речь психолога: «Теперь вы стали... Вспомните, как трудно было вначале... Сегодня вы уже знаете и умеете так много, что можно назвать вас «Знайками».

Наказание и поощрение

Необходимым условием любого коррекционного процесса является система наказаний и поощрений. При этом важно соблюдать «общественный договор»: обещанное наказание или поощрение в непреложном порядке должно состояться. «Сила честности» — взаимная игра, законы которой неотвратимы и для взрослого, и для ребенка. Частично примеры наказаний были описаны выше (выбывание из игры, скамья запасных и т.д.). Другим способом наказания является лишение ребенка возможности участвовать в наиболее значимых для него моментах групповой жизни. Каждому психологу из собственного опыта работы известны такие популярные моменты групповых занятий (у кого-то это игра на экзотической дудочке, у кого-то — батут, компьютер или описанная выше игра «Царство животных»).

В качестве поощрений можно предложить детям различные призы, сюрпризы (конфеты, печенье, сок, маленькие игрушки, книги, просмотр мультфильма и т.п.), а также некоторые правила-привилегии для наиболее отличившегося ребенка, признание которых непреложно для всех.

В каждом помещении, где проводятся занятия, есть игрушки, инвентарь, игры, имеющие для детей особую привлекательность. Они могут выступать в качестве поощрительных призов. В конце занятия наиболее отличившийся ребенок получает в свое пользование полюбившуюся игру. Например, он в конце занятия из набора имеющихся музыкальных фрагментов выбирает свой любимый. Все дети спонтанно двигаются под музыку и подпевают. Или дети заранее приносят из дома свои любимые игры. В конце занятия победитель предлагает всем детям поиграть в его игру.

Причем этим выдающимся может быть не объективно самый успешный, а, напротив, самый неконтактный и неловкий ребенок. Важно помнить одно из центральных этологических правил: сама по себе постановка ребенка «в центр», приписывание ему роли командира, лидера автоматически повышают степень его доминантности, а следовательно, уровня его произвольной саморегуляции, программирования и контроля над собой и происходящим вокруг.