



ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ
ПРАКТИКУМ

ПРАКТИКУМ

ПО

ДЕТСКОЙ ПСИХОКОРРЕКЦИИ

ИГРЫ, УПРАЖНЕНИЯ, ТЕХНИКИ



- РАЗВИТИЕ ОБЩЕЙ МОТОРИКИ И КООРДИНАЦИИ ДВИЖЕНИЙ
- КОРРЕКЦИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ СФЕРЫ, ТРУДНОСТЕЙ ПОВЕДЕНИЯ И ХАРАКТЕРА
- РАЗВИТИЕ МЫШЛЕНИЯ, ВООБРАЖЕНИЯ, ПАМЯТИ
- ФОРМИРОВАНИЕ НАВЫКОВ ОБЩЕНИЯ, ФОРМИРОВАНИЕ ЛИЧНОСТИ
- РЕЛАКСАЦИОННЫЕ ИГРЫ И УПРАЖНЕНИЯ

Истратова О.Н.

Практикум по детской психокоррекции: игры, упражнения, техники / О. Н. Истратова. — Ростов н/Д : Феникс, 2007. — 349, [1] с. — (Психологический практикум). 18ВЫ 978-5-222-11691-3

Настоящее издание представляет собой практическое пособие по психокоррекционной и развивающей работе с детьми и подростками. В нем уделяется внимание вопросам организации коррекционной работы, представлены разнообразные тренинговые упражнения и игры, подобранные в соответствии с задачами и проблемами развития в каждом возрасте. Они направлены на решение проблем познавательного, психомоторного, социального, личностного развития детей.

Предлагаемые рекомендации и игры помогут родителям и педагогам оптимизировать свое общение с детьми, а психологу — организовать полезные и увлекательные занятия с ребятами, нуждающимися в психологической поддержке;

Книга может быть полезна практическим психологам, педагогам, преподавателям и студентам психологических факультетов, а также любящим родителям, заинтересованным в полноценном развитии своего ребенка.

ВВЕДЕНИЕ

Предлагаемая читателю книга представляет собой пособие по организации коррекционно-развивающей работы с детьми и подростками. Рост неблагополучия в развитии современных детей порождает множество вопросов у их родителей, педагогов, которые все чаще и чаще обращаются за помощью к психологу.

Первая глава «Специфика психокоррекционной работы с детьми и подростками» посвящена вопросам организации психокоррекционной работы с детьми и подростками на основе возрастнопсихологического подхода в консультировании. В главе отражены принципы коррекционной работы с детьми и подростками, даются рекомендации по формированию детской коррекционной группы и режиму ее работы, приведено описание этапов групповой работы с детьми, которое отражает логику построения психокоррекционной программы, обсуждается вопрос критериев эффективности программы и проведенной психокоррекционной работы. Также здесь приведены основания для проведения индивидуальной и групповой форм психокоррекционной работы с детьми и подростками в соответствии с применяемым методом коррекции.

Материал второй главы «Психологический практикум» организован в соответствии с возрастными особенностями детей четырех возрастных групп: малышей раннего возраста (1-3 года), детей дошкольного (3-6(7) лет), младшего школьного (6(7)-10 лет) возрастов и подростков (11—16 лет). В начале каждого параграфа, соответствующего определенному возрасту, дается краткий анализ возрастных особенностей ребенка. Это поможет, на наш взгляд, сориентироваться психологу (особенно начинающему свою практику) и педагогу в планировании коррекционной, профилактической или обще-развивающей работы с детьми.

Анализ возрастных особенностей, а также типичных трудностей развития ребенка в каждом возрастном периоде позволил выделить основные типы проблем и, соответственно, направления коррекционно-развивающей работы психолога с детьми разных возрастов. По этому принципу и систематизированы предлагаемые игры и упражнения. Они направлены на решение проблем познавательного, психомоторного, социального, личностного развития детей и т. д.

Предлагаемые рекомендации и игры помогут родителям и педагогам оптимизировать свое общение с детьми, а психологу — организовать полезные и увлекательные занятия с ребятами, нуждающимися в психологической поддержке.

Книга может быть полезна практическим психологам, педагогам, преподавателям и студентам психологических факультетов, а также любящим родителям, заинтересованным в полноценном развитии своего ребенка.

ГЛАВА 1. Специфика психокоррекционной работы с детьми и подростками

1. Цели, задачи и принципы психокоррекционной работы с детьми и подростками

Психокоррекционная работа с детьми и подростками имеет свою специфику по сравнению с таковой у взрослых. Вообще, обсуждая возможности коррекционной и развивающей работы с детьми, многие психологи, как у нас в стране, так и за рубежом, отмечают большой оптимизм по отношению к решению детских проблем. Эти проблемы имеют подчас менее длительную историю развития в силу относительно малого количества прожитых лет; к тому же развивающийся организм, личность ребенка имеют массу компенсаторных, адаптивных возможностей, что позволяет психологу, педагогу более гибко подходить к вопросам исправления искажений развития: учет возрастных особенностей детей позволяет выявлять трудности на ранних этапах их становления или даже предупреждать их появление, проводя профилактическую работу. Вот почему в коррекционной работе, по нашему мнению, необходимо руководствоваться принципами возрастно-психологического подхода.

Термин «коррекция психического развития» как «совокупность педагогических воздействий, направленных на исправление недостатков в развитии ребенка»¹ впервые был употреблен в дефектологии, а затем был перенесен в область нормального развития. Здесь коррекция рассматривается как «создание оптимальных возможностей и условий для психического развития в пределах нормы»². Большой вклад в разработку принципов организации коррекционной работы с детьми внес Л. С. Выготский. Именно он указывал на первостепенную роль профилактических мер, направленных на предупреждение развития вторичных дефектов. Таким образом, основными направлениями коррекции психического развития являются:

- коррекция отклонений в психическом развитии;
- профилактика негативных тенденций личностного и интеллектуального развития.

Основываясь на положении Л. С. Выготского о зоне ближайшего развития, можно выделить еще один уровень коррекционной работы с детьми — обще-развивающая работа.

Итак, основная цель коррекционной работы в пространстве нормального детства — способствовать полноценному психическому и личностному развитию ребенка.

Основываясь на положениях отечественной психологии о структуре и динамике возраста и понимании процесса психического развития ребенка как активного деятельностного процесса, реализуемого в сотрудничестве со взрослым в форме усвоения общественно-исторического опыта путем интериоризации, следует выделить три основных направления в области постановки коррекционных целей: 1) оптимизация социальной ситуации развития; 2) развитие видов деятельности ребенка; 3) формирование возрастно-психологических новообразований³.

¹ Карбанова О. А. *Игры коррекции психического развития ребенка*. — М., 1997.

² Капранова С. В. *Путешествие с волшебной кисточкой: программа развивающе-коррекционной работы с детьми дошкольного возраста*. Ростов н/Д, 1997.

³ *Возрастно-психологический подход в консультировании детей и подростков*/Г.В.Бурменская, Е.И.Захарова, О.А.Карбанова и др. — М.: «Академия», 2002.

Принципы построения коррекционных программ работы с детьми и подростками:

- принцип «нормативности» развития на основе учета возрастно-психологических и индивидуальных особенностей ребенка;
- принцип «коррекции сверху вниз» посредством создания зоны ближайшего развития ребенка;
- принцип системности коррекционных, профилактических и развивающих задач;
- принцип единства диагностики и коррекции;
- принцип приоритетности коррекции каузального типа, направленной на устранение или нивелирование самих причин, порождающих эти негативные явления в развитии ребенка;
- деятельностный принцип;
- принцип комплексности методов психологического воздействия;
- принцип активного привлечения ближайшего социального окружения ребенка к участию в коррекционной работе.

2. Методы коррекционной работы с детьми и подростками

Сегодня существует множество различных психокоррекционных упражнений, используемых в групповой работе с детьми и подростками, однако все они являются конкретным воплощением какого-либо метода из следующих направлений: игротерапии, арттерапии (изобразительная, сказко-, музыка-и т. д.), поведенческой терапии (различного вида тренинги, психогимнастика), социальной терапии.

2.1. Игротерапия

Игротерапия — наиболее популярный метод, используемый в работе с детьми, так как ближе всего отвечает задачам развития.

Известный отечественный психолог О. А. Карабанова в качестве основных психологических механизмов коррекционного воздействия игры выделяет⁴:

- моделирование системы социальных отношений в наглядно-действенной форме в особых игровых условиях, исследование их ребенком и его ориентировка в этих отношениях;
- изменение позиции ребенка в направлении преодоления познавательного и личностного эгоцентризма и последовательной децентрации, благодаря чему происходит осознание собственного Я в игре и возрастает мера социальной компетентности и способности к разрешению проблемных ситуаций;
- формирование наряду с игровыми отношениями реальных отношений, т. е. равноправных партнерских отношений сотрудничества и кооперации между ребенком и сверстниками, обеспечивающих возможность позитивного личностного развития;
- организацию поэтапной отработки в игре новых, более адекватных способов ориентировки ребенка в проблемных ситуациях, их интериоризация и усвоение;

⁴ *Возрастно-психологический подход в (консультировании детей и подростков/ Г. В. Вурменская, Е. И. Захарова, О. А. Карабанова и др. —М.: «Академия», 2002.*

- организацию ориентировки ребенка на выделение переживаемых им эмоциональных состояний, обеспечение осознания их благодаря вербализации и» соответственно, осознания смысла проблемной ситуации в целом и формирования ее новых значений;
- формирование способности ребенка к произвольной регуляции деятельности на основе

подчинения поведения системе правил, регулирующих выполнение роли, и правил, регулирующих поведение в игровой комнате.

2.2. Арттерапия

«Основная цель арттерапии состоит в гармонизации развития личности через развитие способностей самовыражения и самопознания. Расширение возможностей самовыражения и самопознания в искусстве, по сравнению, например, с игрой, связано с продуктивным характером искусства — созданием эстетических продуктов, объективирующих в себе чувства, переживания и способности ребенка, облегчающих процесс коммуникации с окружающими людьми»⁵.

Различают следующие виды арттерапии в зависимости от характера творческой деятельности и ее продукта: рисуночная терапия, основанная на изобразительном искусстве, библиотерапия как литературное сочинение и творческое прочтение литературных произведений, драматерапия, музыкотерапия и др.

Различают директивную арттерапию, где задача перед ребенком ставится прямо: задается тема рисунка, производится руководство поиском лучшей формы выражения, оказывается помощь в рисовании. Такая форма арттерапии применяется в случаях страхов, фобий, тревожности. В недирективной арттерапии ребенку предоставляется свобода как в выборе самой темы, так и в выборе формы ее выражения. Психолог эмоционально поддерживает ребенка, при необходимости технически ему помогает. Эта форма арттерапии применяется в случаях низкой самооценки, негативного искаженного образа.

В дошкольном и младшем школьном возрасте наиболее часто используется рисуночная терапия, сказкотерапия и музыкальная терапия. Рисование ребенка прямо и непосредственно связано с игрой, вплетено в игру, являясь развитием сюжета и продолжением самой игры. Однако здесь есть и своя специфика.

В сравнении с другими психокоррекционными методами, например широко распространенной в работе с детьми игротерапией, арттерапия имеет свои преимущества при тяжелых эмоциональных нарушениях, при низком уровне развития у ребенка игровой деятельности, несформированности коммуникативной компетентности.

В результате применения арттерапевтических методов в коррекционной работе с детьми можно обеспечить эффективное эмоциональное отреагирование, придать ему даже в случаях агрессивных проявлений социально приемлемые допустимые формы; облегчить процесс коммуникации для замкнутых, стеснительных или слабо ориентированных на сверстников детей; развивать произвольность и способность к саморегуляции, осознанию ребенком своих чувств, переживаний и эмоциональных состояний. Арттерапия существенно повышает личностную ценность, содействует

⁵ *Возрастно-психологический подход в консультировании детей и подростков / Г. В. Вурменская, Е. И. Захарова, О. А. Карбанова и др. — М.: «Академия», 2002.*

формированию позитивной Я-концепции и повышению уверенности в себе за счет социального признания ценности продукта, созданного ребенком.

2.3. Тренинг

Метод поведенческого тренинга направлен на обучение ребенка адекватным формам поведения в проблемных ситуациях, на повышение уровня «исполнительской компетентности»

в отношении определенных ситуаций взаимодействия и общения с социальным окружением, предметным миром. Сторонники поведенческого тренинга как метода групповой работы с детьми исходят из предположения о том, что причиной значительной доли трудностей ребенка является отсутствие у него соответствующих навыков⁶.

Элементы метода поведенческого тренинга находят широкое применение в коррекционной работе с детьми и их родителями в организации научению новому, более эффективному по сравнению со старым, поведению; в приеме последовательного перехода от игровых ситуаций к условным и реальным жизненным ситуациям в ходе тренинга поведения и, наконец, в приеме «домашних заданий», используемом в основном при работе с родителями.

В отличие от методов модификации поведения метод тренинга личностного роста направлен, соответственно, на сферу личностного развития, причем, как отмечает автор подобного тренинга для подростков А. Г. Лидере, предметом воздействия здесь выступают не столько индивидуально-личностные проблемы детей, сколько нормативно-возрастные проблемы и задачи их развития. Таким образом, тренинг личностного роста может рассматриваться как форма не только коррекционной, но и обще-развивающей и профилактической работы.

Л. Анн⁷ определяет социально-психологический тренинг с детьми (подростками) как «форму специально организованного обучения для самосовершенствования личности, в ходе которого решаются следующие задачи:

- овладение социально-психологическими знаниями;
- развитие способности познания себя и других людей;
- формирование положительной Я-концепции».

Познание подростком себя происходит в ходе групповой работы через соотнесение себя с другими, через восприятие себя другими (посредством обратной связи), через результаты собственной деятельности, через восприятие своего внешнего облика и внутренних переживаний.

При организации тренинговой работы с детьми психологу необходимо побуждать их к проявлению отношений, установок поведения, эмоциональных реакций, к обсуждению, разбору предложенных тем. Эффективность проводимой работы зависит также от создания в группе условий для полного раскрытия детьми своих проблем и эмоций в атмосфере взаимного принятия, безопасности, поддержки и защиты. Необходимым условием организации тренинга является разработка и поддержание в группе определенных норм, проявление гибкости в выборе директивных и недирективных техник воздействия.

⁶ Осипова А. А. *Общая психокоррекция: Учебное пособие для студентов вузов.* — М.: ТЦ. Сфера, 2002.

⁷ Анн Л. Ф. *Психологический тренинг с подростками.* — СПб.: Питер, 2004.

2.4. Психогимнастика

Психогимнастика относится к невербальным методам групповой психотерапии, в основе которой лежит использование двигательной экспрессии. Это курс специальных занятий (этюдов, упражнений, игр), направленных на развитие и коррекцию различных сторон психики ребенка. (его познавательной и эмоционально-личностной сферы). Психогимнастика примыкает к психолого-педагогическим и психотерапевтическим методикам, общей задачей которых является сохранение и предупреждение эмоциональных расстройств у детей. В ходе занятий дети изучают различные эмоции, обучаются азбуке выражения эмоций — выразительным движениям. Основная цель здесь — преодоление барьеров в общении, развитие лучшего понимания себя и других, снятие психического напряжения, создание возможностей для самовыражения.

Во время занятий психогимнастикой в основном используется бессловесный материал, хотя вербальное выражение детьми своих чувств поощряется ведущим⁸.

2.5. Метод социальной терапии. Статусная психотерапия⁹

Метод социальной терапии — это метод психологического воздействия, основанный на использовании социального принятия, признания, социального одобрения и положительной оценки ребенка значимым социальным окружением — как взрослыми, так и сверстниками. Метод социальной терапии обеспечивает, во-первых, удовлетворение потребности личности в социальном признании и, во-вторых, формирование адекватных способов социального взаимодействия у детей с низким уровнем коммуникативной компетентности.

Метод статусной, психотерапии основан на возрастных перемещениях ребенка, позволяющих регулировать статус ребенка в группе и направленно регулировать относительную успешность его деятельности. Например, относительное повышение успешности непопулярного, «изолированного», «пренебрегаемого» ребенка путем перевода его в группу более младших детей, понижение статуса относительной успешности путем перевода в группу более старших детей может быть рекомендован для коррекции личностного развития детей-«звезд» с эгоистической направленностью, авторитарными тенденциями и проявлениями агрессивности в поведении.

При реализации методов социальной и статусной психотерапии необходимо соблюдать следующие правила:

- Их применение возможно только тогда, когда другие методы оказались неэффективными или в случаях, когда требуется экстренное психологическое вмешательство.
- Необходимо тщательно выяснить причины трудностей ребенка.
- Обязательное согласование вопроса о возрастных перемещениях ребенка с администрацией детского учреждения, педагогами и родителями.

⁸ Чистякова М. И. Психогимнастика/Под ред. М. И. Буянова. — 2-е изд. — М.: Просвещение: ВЛАДОС, 1995.

⁹ Возрастно-психологический подход в консультировании детей и подростков/ Г. В. Вурменская, Е. И. Захарова, О. А. Карабанова и др.—М.: «Академия»; 2002.

- Обоснование возрастных перемещений для самого (ребенка: перевод в младшую группу может стать для ребенка дополнительной психотравмой, поэтому необходимо объяснить ему его так называемый новый статус — «помощник взрослого».

3. Показания к применению индивидуальной и групповой форм психокоррекционной работы с детьми и подростками

Цель групповой психокоррекционной работы состоит в восстановлении психического единства личности посредством нормализации ее межличностных отношений¹⁰.

О. А. Карабанова¹¹ указывает на ряд индикаторов неблагополучия развития, наличие которых позволяет положительно решить вопрос о целесообразности коррекционного воздействия. К этим индикаторам относятся:

- нарушение коммуникации в системе отношений «ребенок—взрослый» и «ребенок—сверстники», утрата взаимопонимания, дезинтеграция сложившихся ранее форм общения;
- низкий уровень социальных достижений, значительно расходящийся с потенциальным

уровнем развития ребенка;

- поведение, отклоняющееся от социальных норм и требований;
- переживание ребенком состояния эмоционального неблагополучия, эмоциональный стресс и депрессия;
- наличие экстремальных, кризисных жизненных ситуаций;
- аномальные кризисы развития, которые в отличие от нормативных возрастных кризисов не связаны с завершением цикла развития, не ограничены во времени и носят исключительно разрушительный характер, не создавая условий и не содействуя формированию психологических новообразований, знаменующих переход к новому возрастному циклу.

В данном контексте групповая работа особенно показана при характерологических нарушениях, обуславливающих проблемы в межличностных отношениях. К данным нарушениям относятся: неадекватный уровень притязаний, эгоцентризм, неустойчивость самооценки, излишняя застенчивость, скованность и неуверенность в общении, тревожно-мнительные черты характера, фобические реакции и т. д.

Групповая форма психокоррекционной работы находит широкое применение в решении самых различных трудностей психического развития ребенка, а также при профилактической и общеразвивающей работе. Однако особая специфика каждого метода определяет и спектр проблем, решение которых данным методом наиболее оптимально.

¹⁰ Кондратенко В. Т., Донской Д. И., Игумнов С. А. *Общая психотерапия: Рук. для врачей* — 4-е изд., перераб. и доп. — Мн.: Высшая Школа, 1999.

¹¹ *Возрастно-психологический подход в консультировании детей и подростков*/ Г. В. Бурменская, Е. И. Захарова, О. А. Карabanова и др. — М.: «Академия», 2002.

Игротерапия, психогимнастика:

- трудности коммуникации: низкий уровень коммуникативной компетентности, несформированность коммуникативных действий и операций, неумение согласовывать свои действия с партнерами, отсутствие адекватных способов разрешения конфликтных ситуаций, необщительность, замкнутость (при условии сформированности потребности в общении), социальная изолированность, низкий социометрический статус;
 - социальный инфантилизм — низкий уровень сформированности широких социальных мотивов, неудовлетворительная или неадекватная ориентировка в системе социальных норм и правил, неотчетливые и размытые представления о социальных ролях и системе социально одобряемых отношений;
 - трудности произвольной регуляции ребенком поведения и деятельности: трудности принятия и сохранения цели, отсутствие или низкий уровень развития способности планировать свои действия в соответствии с поставленной целью, неумение контролировать свои действия и предвидеть их последствия, неспособность правильно оценить результаты действия и внести необходимые коррективы в деятельность, неспособность действовать в соответствии с заданным образцом и правилом; импульсивность и ненаправленность, «полевой» тип поведения и деятельности, чрезмерная зависимость от взрослого, проявляющаяся в сверхпослушании, конформности и безоговорочном признании авторитета взрослого во всех сферах жизнедеятельности;
 - нарушения поведения — умеренная агрессивность, вредные привычки (сосание пальца,

грызение ногтей и пр.), отказ от пищи, трудности кормления, воровство (в тех случаях, когда совершается только дома);

- трудности эмоционального развития — неадекватная или неполная ориентировка ребенка в эмоциональных состояниях и чувствах как самого себя, так и другого человека; трудности обозначения чувств и переживаний в речи и трудности осознания эмоциональных состояний; неспособность к эмпатии при наличии потребности в общении с другим человеком, несформированность социальных эмоций;

- трудности личностного развития — трудности формирования Я-концепции, неадекватные представления о своих качествах, способностях и возможностях, неадекватная самооценка, неуверенность в себе, неадекватная полоролевая идентификация (как правило, у мальчиков);

- фобические реакции — страх определенных объектов, действий и событий, реакция их избегания, высокая ситуативная и личностная тревожность. Отметим, что при наличии фобий и страхов индивидуальная игротерапия часто оказывается неэффективной. Это связано с тем, что индивидуальная игротерапия предоставляет ребенку возможность избегания «опасных» объектов и событий благодаря свободе выбора сюжета игры и его развития, неограниченному выбору игрушек, игровых предметов и игровых действий. По сравнению с групповой формой индивидуальная игротерапия лишает ребенка возможности наблюдать модель «бесстрашного» поведения сверстников в отношении объектов и событий, вызывающих страх и тревогу»

Арттерапия:

- трудности эмоционального развития, актуальный и посттравматический стресс, депрессивные и субдепрессивные состояния, снижение эмоционального тонуса, высокая эмоциональная лабильность, дисфория, импульсивность эмоциональных реакций;

- эмоциональная депривация детей, переживание ребенком эмоционального отвержения и чувства одиночества;

- повышенная тревожность, страхи, фобические реакции;

- наличие конфликтных межличностных отношений в семье, со сверстниками, с воспитателями, педагогами, неудовлетворенность внутрисемейной ситуацией и типом семейного воспитания (чрезмерная или недостаточная опека, жестокое обращение, чрезмерные требования и т. д.). ревность к братьям и сестрам, низкая коммуникативная компетентность;

- дисгармоничная Я-концепция, низкая, искаженная, неадекватно завышенная, амбивалентная самооценка, низкая степень самопринятия.

Тренинг:

- «исполнительская некомпетентность», то есть отсутствие навыков адекватного поведения в отношении определенных ситуаций общения с социальным окружением и предметным миром (девиантность, нарушения поведения и коммуникации);

- трудности личностного развития (дисгармоничная Я-концепция, неадекватная самооценка и др.);

Социальная терапия:

- отклонения в личностном развитии ребенка, обусловленные депривацией потребности в социальном признании;
- низкий уровень коммуникативной компетентности.

Многие проблемы (эмоциональные, поведенческие) успешно прорабатываются несколькими методами, поэтому психологи-практики применяют часто комбинированный подход при составлении программы групповой психокоррекционной работы.

Проведение групповой психокоррекционной работы затруднительно при негативном отношении к данному виду работы ребенка (подростка) или его родителей, в случаях явного асоциального поведения ребенка (подростка), проявляющегося в немотивированной физической и вербальной агрессии, жестокости, воровстве. Противопоказано помещать в группу ребенка, находящегося в актуальном стрессовом состоянии — депрессии, посттравматическом стрессе, фрустрации, эмоциональном шоке, связанных с потерей близких, катастрофой, тяжелой травмой, насильственными действиями и др. Во всех этих случаях ребенок проходит сначала курс индивидуальной психокоррекционной работы, а затем принимается решение о переходе к работе в группе в зависимости от содержания и характера трудностей развития, динамики состояния ребенка в процессе индивидуальных занятий.

4. Рекомендации по формированию детской психокоррекционной группы

При формировании группы психолог руководствуется следующими критериями:

- размер группы;
- композиция (состав участников) группы;
- тип группы (открытая/закрытая).

Размер группы зависит от степени тяжести и характера проблем развития участников группы, уровня сформированности тех навыков, которые требуются для работы в группе тем или иным методом (например, уровень развития игровой деятельности и игровой мотивации — в игротерапии, уровень развития изобразительной деятельности и символической функции — в рисуночной терапии). Количество детей в группе также зависит от их возраста: чем младше дети, тем меньше размер группы. В работе с детьми дошкольного-младшего школьного возраста рекомендуемый размер группы — 3-7 (до 9) человек. Психологи, работающие с подростками, определяют размер группы в 10-16 человек (до 25-30 — тренинг, личностного роста А. Г. Лидерса).

Композиция группы также определяется проблемами участников и целями коррекции. Существуют разные мнения относительно подбора детей в группу. Согласно одному из них, в группу должны включаться дети со сходными трудностями и проблемами развития. В таком случае коррекция осуществляется более прицельно за счет подбора специализированных упражнений. Особенно распространен данный подход в работе со страхами и тревожностью у детей. Другая точка зрения — подбор детей по принципу дополнения, с разными проблемами, в результате чего ребенок имеет возможность наблюдать модели поведения сверстников, подражать социально приемлемым формам поведения.

Психологи рекомендуют комплектовать группы из детей одного возраста (+ 1-2 года, но не более) или этапа возрастного развития. Это связано с уровнем значимости тех или иных проблем в определенном возрастном периоде, различиями в актуальных потребностях, ценност-

ных ориентациях, интересах. Половой состав может быть как гомогенный, так и гетерогенный¹².

Не рекомендуется включать в группу детей, общающихся за пределами группы, так как в таком случае дети могут продолжать реализовывать те неадекватные формы взаимодействия, которые и могли стать источником возникших трудностей. Эта рекомендация касается и дружеских диад, подгрупп, так как сложившиеся ролевые отношения могут тормозить развитие новых навыков и форм взаимодействия у детей.

Группы могут быть «открытые» и «закрытые». «Открытые» группы могут принять новых членов практически на любом этапе работы. «Закрытые» группы формируются до начала занятий, и в дальнейшем их состав не изменяется даже при условии количественного сокращения состава группы¹³. В зависимости от целей коррекции принимается решение о типе группы. В работе с явными нарушениями _____

¹² Фурманов И. А., Аладьин А. А., Фурманова Н. В. *Психологическая работа с детьми, лишенными родительской опеки. Книга для психологов.* — Минск, 1998.

¹³ *Возрастно-психологический подход в консультировании детей и подростков*/ Г. В. Бурменская, Е. И. Захарова, О. А. Карabanова и др. — М.: «Академия», 2002.

поведения, личностного развития предпочтение отдается закрытому типу группы, так как появление новых участников может нарушить уже развивающуюся динамику эмоциональных и социальных отношений, что, с другой стороны, приводит к трудностям адаптации к группе нового участника. «Открытые» группы характерны для коррекционно-развивающей работы, например в «Тренинге личностного роста для подростков» А. Г. Лидерса. Он обосновывает это следующим образом: «Он (тренинг) принципиально открыт как для психологов, так и для родителей, подростков и учителей, потому что, во-первых, абсолютно экологически чист и экологически валиден, а во-вторых, не исключает, а как раз предполагает зрителей вокруг работающей группы. Зрители (а большинство из них обычно взрослые и психологи) — это глаза и дополнительные чувства и переживания для группы, это чуткий барометр настроения, это, в конце концов, источник дополнительного материала для упражнений группы и благодатный зритель для того действия, которое развертывается во время тренинга...

Тренинг личностного роста с подростками — это, по сути дела, один из каналов трансляции натуральной подростковой субкультуры»¹⁴.

Специфика работы с подростками с нарушениями поведения предполагает использование «мягкого» полузакрытого режима. Его особенность состоит в том, что несмотря на жесткие временные ограничения (фиксированное время начала и конца работы) к работе в группе допускаются все опоздавшие. Хотя здесь возможны некоторые методические уловки, а именно введение регламента опоздания (скажем, не более 15-ти минут) или санкций-наказаний за опоздание. Вместе с тем, во время работы группы никто из участников не имеет права ее покинуть¹⁵.

¹⁴ *Возрастно-психологический подход в консультирование детей и подростков/ Г. В. Бурменская, Е. И. Захарова, О. А. Карабанова и др. т- М.: «Академия», 2002.*

¹⁵ *Фурманов И. А., Аладьин А. А., Фурманова Н. В. Психологическая работа с детьми, лишенными родительской опеки. Книга для психологов. — Минск, 1998.*

5. Организация групповой работы с детьми и подростками

Режим работы группы определяется возрастом ее участников, степенью трудностей (производится собственно коррекция или профилактически-развивающая работа).

В работе с дошкольниками групповое занятие не должно превышать по продолжительности 45-60 минут, с детьми младшего школьного возраста — 60 минут (7-9 лет) и 90 минут (9-11 лет), с подростками — 90 минут¹⁶.

Периодичность занятий составляет, как правило, 2-3 раза в неделю. А. Г. Лидере отмечает, что занятия, проводимые реже одного раза в неделю, теряют свою эффективность.

Реализация программы групповой работы с детьми и подростками, как и любая тщательно спланированная и организованная деятельность, проходит определенные этапы.

Этап планирования. Собственно коррекционную работу предваряет диагностическая. Предварительная психологическая диагностика и специальный подбор детей в группу необходимы по ряду причин. Во-первых, существует ряд детских проблем, для решения которых групповая работа малоэффективна и даже нежелательна на первых порах. Поэтому с детьми крайне агрессивными, эгоцентричными, конкурирующими со своими братьями и -сестрами или же с детьми, переживающими сильный стресс, кризис, лучше работать индивидуально и лишь после того, как большая часть проблем решена, можно включать их в групповую работу. Напротив, для детей замкнутых, малообщительных, пассивных, не владеющих элементарными навыками общения, или же для детей с нарушениями поведения, контролируемой агрессией, сверхзависимых, с заниженной самооценкой, страдающих страхами и фобиями, проведение пробной формы групповой работы полезно и дает хорошие результаты. Во-вторых, проведение предварительной диагностики необходимо для подбора оптимального состава группы, где дети сочетались бы по принципу дополнения (т. е. с противоположными синдромами), что обеспечивает более успешную идентификацию с альтернативным образцом поведения. Кроме того, предварительная диагностика позволяет выявить круг проблем у детей, участвующих в группе, и подобрать максимально «эффективные» упражнения и игры¹⁷.

На этапе планирования производится разработка психокоррекционной программы, определяется форма работы, осуществляется подбор методик и техник. Организационный этап. На этом этапе производится подбор детей в группу и информирование родителей и педагогов о предстоящей работе. Этап реализации коррекционной программы. Этапы реализации групповой работы с детьми тесно зависят от методов, применяемых психологом. Так, в игровой психотерапии О. А. Карабанова выделяет четыре этапа, наиболее емко отражающих логику решения задач коррекции¹⁸:

¹⁶ Кондратенко В. Т., Донской Д. И., Игумнов С. А. *Общая психотерапия: Рук. для врачей* — 4-е изд., перераб. и доп. — М.: Высшая школа, 1999.

¹⁷ *Психокоррекционная и развивающая работа с детьми: Учеб. пособие для студ. сред. пед. учеб. заведений*/ И. В. Дубровина, А. Д. Андреева, Е. Е. Данилова, Т. В. Вохмянина; под ред. И. В. Дубровиной. — М.: Издательский центр «Академия», 1998.

¹⁸ *Возрастно-психологический подход в консультировании детей и подростков*/ Г. В. Бурменская, Е. И. Захарова, О. А. Карабанова и др. — М.: «Академия», 2002.

- 1) ориентировочный этап;
- 2) этап актуализации и объективирования типичных трудностей развития детей и переживаемых ими конфликтных ситуаций;
- 3) конструктивно-формирующий этап;
- 4) обобщающе-закрепляющий этап.

Отдельные занятия этапов представляют реализацию отдельных методов коррекционной работы, которые, в свою очередь, имеют определенную структуру. Так, например, в арттерапии выделяют следующие этапы¹⁹:

- ориентировочный — исследование обстановки и правил поведения на занятии, изучение возможностей изобразительных материалов, а также лимитов и ограничений в их использовании;
- выбор темы рисования — происходит эмоциональное включение ребенка в процесс рисования;
- поиск адекватной формы выражения — переход от первого, пока примитивного и упрощенного, выражения темы к поисково-исследовательской активности, возникает увлеченность самим поиском формы и активное экспериментирование!
- развитие формы осуществляется в направлении все более полного и глубокого самовыражения, конкретизации проблемы и возможностей ее преодоления и, наконец, разрешения конфликтной травмирующей ситуации в символической форме.

Тренинг имеет также свою структуру:

- 1) ориентировочный этап, в ходе которого происходит эмоциональное объединение участников группы;
- 2) развивающий этап, в ходе которого решаются основные задачи тренинга;
- 3) закрепляющий этап, целью которого, как правило, является повышение самопринятия для укрепления самооценки и актуализации личностных ресурсов.

Само тренинговое занятие традиционно включает в себя следующие элементы: ритуал приветствия, разминку, основное содержание, рефлексии по поводу данного занятия, ритуал прощания²⁰.

На **завершающем и обобщающем** этапе происходит оценка эффективности проведенной работы, составляются психолого-педагогические рекомендации для родителей по воспитанию и обучению детей, обсуждение итогов проведенной работы с родителями и педагогами.

6. Оценки эффективности проведенной психокоррекционной работы

Оценка эффективности проведенной работы с детьми может быть разной, в зависимости от того, кто производит эту оценку: ребенок, то есть непосредственно тот, на кого была направлена работа; родитель или другое заинтересованное лицо (родственники, педагоги, администрация детского учреждения), кто обратился с запросом о помощи к психологу; сам психолог.

С точки зрения ребенка работа будет успешной и эффективной, если он во время занятий получит эмоциональное удовлетворение и в целом, как в ходе работы, так и

¹⁹ *Возрастно-психологический подход в консультировании детей и подростков*/Г. В. Бурменская, Е. И. Захарова, О. А. Карабанова и др. — М.: «Академия», 2002.

²⁰ *Анн Л. Ф. Психологический тренинг с подростками.* — СПб.: Питер, 2004.

по окончании ее, будет переживать положительные эмоции по поводу своего участия в групповых занятиях. Для родителей проведенная работа эффективна, если в результате ее удовлетворен запрос. Для психолога критерием результативности проведенной работы и эффективности коррекционной программы является степень достижения цели коррекции и решения поставленных в программе задач. О. А. Карабанова²¹ отмечает, что степень достижения целей может быть проанализирована на следующих уровнях:

- на уровне общеразвивающего долгосрочного эффекта коррекционной программы как повышение жизнестойкости ребенка, повышение его устойчивости к воздействию факторов риска в развитии;
- на уровне разрешения реальных трудностей развития;
- на уровне постановки целей и задач коррекционной программы.

Таким образом, программа может не претендовать на полное разрешение трудностей в развитии и вообще иметь профилактический или общеразвивающий характер.

Оценка результативности произведенного воздействия осуществляется психологом, как правило, повторной диагностикой тех сторон психики и личности детей, которые явились предметом коррекции. Для оценки устойчивости полученного эффекта необходимо произвести ретестирование.

²¹ *Возрастно-психологический подход в консультировании детей и подростков / Г. В. Бурменская, Е. И. Захарова, О. А. Карабанова и др. — М.: «Академия», 2002.*

ГЛАВА 2. Психологический практикум

1. Ранний возраст (1-3 года)

1.1. Основные тенденции развития в раннем детстве²²

В соответствии с периодизацией, принятой в отечественной психологии, раннее детство приходится на период с 1-го года до 3-х лет. Элементы групповой психокоррекции возможны уже в этом возрасте, особенно если ребенок посещает ясельную группу дошкольного детского учреждения. Конечно, в силу возраста, ребенку особенно требуется индивидуальный подход в коррекции возникших трудностей²³, однако в профилактических и общеразвивающих целях вполне возможна групповая работа с малышами ясельной группы.

В этом возрасте происходят важнейшие изменения в психическом развитии детей — формируется мышление, активно развивается двигательная сфера, появляются первые устойчивые качества личности.

Ведущей деятельностью является предметная деятельность, которая влияет на все сферы психики детей, определяя во многом и специфику их общения с окружающими. Она возникает постепенно из манипулятивной и орудийной деятельности младенцев. Эта деятельность подразумевает, что предмет используется в качестве орудия по закрепленным в данной культуре правилам и нормам — например, ложкой едят, лопаткой копают, а молотком забивают гвозди.

В раннем детстве обнаруживается связанность ребенка с конкретной ситуацией: поведение ребенка целиком определяется ситуацией, он не привносит в нее знаний о других возможных вещах и явлениях. Это связано со своеобразным единством между сенсорными и моторными функциями, тесной связанностью восприятия и эмоционального отношения. Важной характеристикой этого возрастного этапа является лабильность эмоциональной сферы ребенка. Его эмоции и формирующиеся в это время чувства, отражающие отношения к предметам и людям, еще не фиксированы и могут быть изменены при изменении ситуации. Восприятие является ведущей психической функцией этого периода, что обуславливает специфику других психических функций: память проявляет себя в узнавании, мышление — как его наглядно-действенная форма и т. д.

Общение со взрослым принимает в раннем детстве сначала форму ситуативно-делового, а к концу возраста — внеситуативно-познавательного общения. Однако общение со взрослым имеет большое значение не только для формирования познавательной сферы, но и для развития личности детей раннего возраста. Окружающим надо помнить, что представление о себе, первая самооценка детей в это время является на самом деле интериоризованной оценкой взрослого. Поэтому постоянные замечания, игнорирование пусть даже не всегда успешных попыток детей сделать что-то самостоятельно, недооценка их стараний могут привести уже в этом возрасте к неуверенности в себе, снижению притязаний на успех в осуществляемой деятельности.

²² Изложено по: *Детская практическая психология: Учебник / Под ред. проф. Т. Д. Марцинковской.* — М.: Гардарики, 2000.; Сапогова Е. Е. *Психология развития человека: Учебное пособие.* М., Издательство «Аспект Пресс», 2001.

²³Для работы с детьми данного возраста мы предлагаем как групповые, так и индивидуальные игры.

Центральным новообразованием возраста является возникновение у ребенка сознания, выступающего для других в виде собственного «Я». К трем годам обнаруживается осознание себя как отдельного активного субъекта, самоуправляющегося, имеющего свои чувства, желания и возможности. Все это проявляется в знаменитом кризисе 3 лет.

Основные симптомы кризиса 3 лет: негативизм, упрямство, строптивость, своеволие (своеобразие), протестное поведение, обесценивание требований взрослых, ревность, деспотизм. Конструктивное содержание кризиса связано с нарастающей эмансипацией ребенка от взрослого. Кризис 3 лет — это перестройка социальных отношений ребенка, смена его позиции по отношению к окружающим взрослым и прежде всего к авторитету родителей — он пытается установить новые, более высокие формы отношения с окружающими.

На основании изложенных тенденций развития ребенка раннего возраста можно выделить следующие направления психокоррекционной и развивающей работы:

- развитие моторики;
- развитие предметных действий;
- развитие речи;
- общеразвивающие игры.

1.2. Развитие моторики

Развитие моторики в раннем возрасте является важной задачей для развития ребенка в целом. Любой малыш, ограниченный в передвижении в пространстве, отстает в развитии познавательной деятельности. Его исследования окружающего мира в этом случае исчерпываются очень небольшим пространством, расположенным вблизи него. Все дети хотят двигаться, исследовать окружающий мир, взаимодействовать с людьми и игрушками. Оказание ребенку продуманной поддержки дает ему возможность делать то, что он хочет, но не может без посторонней помощи из-за своих физических проблем. Если ребенок не получает поддержку в развитии, то это ведет к отставанию детей в моторном развитии²⁴. Несформированность крупной (грубой) моторики (движения руками, ногами, туловищем и т. д.) проявляется в виде плохой координации частей тела при выполнении сложных движений, их недостаточной точности и ловкости (неуклюжести), в выраженных затруднениях при выполнении физических упражнений по показу или словесной инструкции.

Учеными замечено, что если ребенок поставлен в условия хронической гипокинезии (ограничение произвольных движений, малая подвижность), то у него развиваются своеобразные компенсаторные двигательные действия: раскачивание тела из стороны в сторону, рассматривание своих рук, навязчивые движения руками, сосание пальцев и др. Превращаясь в автоматические, эти действия в какой-то мере удовлетворяют необходимую потребность ребенка в движениях. Такие компенсаторные действия, превращаясь во вредные привычки, препятствуют развитию у ребенка необходимых двигательных актов и могут быть устранены лишь длительными систематическими занятиями.

²⁴ Психология человека от рождения до смерти//Под ред. А. А. Реана — СПб.: Прайм — ЕВРОЗНАК, 2002.

Недостатки в развитии лицевой и речевой моторики проявляются в невыразительности мимики, в затруднениях или полной невозможности произношения некоторых согласных звуков, в общей нечеткости, невнятности, смазанности речи²⁵.

Чем раньше начата с ребенком работа по формированию у него двигательной сферы, тем меньше вероятность возникновения отклонений в его моторике и тем более благотворно скажется влияние двигательных функций на его психофизическое развитие.

Навыки крупной моторики — это фундамент, база для формирования тонких движений рук.

Развитие головного мозга у ребенка напрямую связано с развитием мелкой моторики руки. О чудесных свойствах мелкой моторики знали еще наши мудрые предки. Из поколения в по-

коление передаются забавные народные потешки: «Ладушки-ладушки», «Сорока-белобока» и другие пальчиковые игры.

Мелкая моторика рук взаимодействует с такими высшими свойствами сознания, как внимание, мышление, оптико-пространственное восприятие (координация), воображение, наблюдательность, зрительная и двигательная память, речь. Развитие навыков мелкой моторики важно еще и потому, что вся дальнейшая жизнь ребенка потребует использования точных, координированных движений кистей и пальцев, которые необходимы, чтобы одеваться, рисовать и писать, а также выполнять множество разнообразных бытовых и учебных действий, то есть дают возможность приобрести социальный опыт.

Начинать работу по развитию мелкой моторики нужно с самого раннего возраста. Уже грудному младенцу можно массировать пальчики (пальчиковая гимнастика), воздействуя тем самым на активные точки, связанные с корой головного мозга, делать массаж кистей рук, давать перебирать ему крупные, а затем более мелкие предметы — пуговицы, бусины, крупы. Не нужно забывать и о развитии элементарных навыков самообслуживания: застегивать и расстегивать пуговицы, завязывать шнурки и т. д. Хорошим помощником в развитии мелкой моторики станут различные развивающие игрушки и игры (пазлы, картинки-вкладыши и т. д.), а также рисование и лепка.

1.2.1. Игры на развитие общей моторики

• *Упражнения, направленные на регуляцию мышечного тонуса. Общий принцип этих упражнений — сильное напряжение мышц с последующим их расслаблением.*

1. «Лодочка». Ребенок ложится на спину, вытягивая руки над головой. По команде одновременно поднимает прямые ноги, руки и голову. Поза держится максимально долго. Затем выполняется аналогичное упражнение, лежа на животе.

2. Ребенок лежит на спине, ноги согнуты в коленях, ступни на полу, руки вытянуты вдоль туловища. В течение минуты ноги бегут, сильно топая по полу, верхняя часть туловища и голова остаются неподвижными. После выполнения упражнения ребенок лежит, расслабившись, с закрытыми глазами. Ведущий может провести сеанс релаксации.

²⁵ Широкова Г. А., Жадько Е. Г. Практикум для детского психолога. Ростов н/Д: «Феникс», 2004.

• *Упражнения для развития крупной моторики, формирования одновременных и реципрокных сенсомоторных взаимодействий, ощущения границ своего тела и его положения в пространстве.*

1. «Бревнышко». Из положения лежа на спине (ноги вместе, руки вытянуты над головой) перекатываться по несколько раз сначала в одну, затем в другую сторону.

2. «Колобок». Лежа на спине, подтянуть колени к груди, обхватить их руками, голову подтянуть к коленям. В таком положении перекатиться несколько раз сначала в одну, затем в другую сторону.

3. Из положения лежа на животе изображаем гусеницу: руки согнуты в локтях, ладони упираются в пол на уровне плеч; выпрямляя руки, ложимся на пол, затем сгибаем руки, поднимаем таз и подтягиваем колени к локтям.

4. Ползание на животе. Сначала по-пластунски. Затем только на руках, ноги расслаблены.

Затем только при помощи ног, руки за спиной (на последних этапах руки за головой, локти в сторону).

5. Ползание на животе при помощи рук. При этом нога от колена поднимается вертикально вверх (одновременно с ведущей рукой, затем с противоположной).

6. Ползание на четвереньках. Ползание вперед, назад, вправо и влево с одновременным продвижением одноименных руки и ноги, затем противоположных руки и ноги. При этом руки сначала располагаются параллельно друг другу; затем перекрещиваются, то есть при движении с каждым шагом правая рука заходит за левую, затем левая заходит за правую и т. д. При освоении этих упражнений можно положить ребенку на плечи плоский предмет (книгу) и поставить задачу его не уронить. При этом отрабатывается плавность движений, улучшается ощущение положения своего тела в пространстве.

7. «Паучок». Ребенок садится на пол, руки ставит немного позади себя, ноги сгибает в коленях и приподнимается над полом, опираясь на ладони и стопы. Шагает одновременно правой рукой и правой ногой, затем левой рукой и левой ногой (упражнение выполняется по четырем направлениям — вперед, назад, вправо, влево). То же, только шагает одновременно разноименная рука и нога. После освоения добавляются движения головы, глаз и языка в различных сочетаниях.

8. «Гусята». Отрабатывается «гусиный» шаг с прямой спиной по четырем направлениям (вперед, назад, вправо, влево). То же с плоским предметом на голове. После отработки включаются разнонаправленные движения головы, языка, глаз.

9. Шаг на месте. Ребенок марширует на месте, высоко поднимая колени. Руки висят вдоль тела.

10. «Зоопарк». Ребенок изображает различных животных или птиц.

• *Групповые игры*

1. Дети стоят в кругу; через одного надо то приседать, то подпрыгивать, то наклоняться в быстром темпе.

2. «Паровоз». Дети разбиваются на команды по 4-5 человек, выстраиваются паровозиком в затылок друг другу (стоящий сзади держит стоящего впереди за талию). Все закрывают глаза, кроме первых, которые медленно начинают движение. Их задача — вести «паровоз», обходя препятствия, не сталкиваясь с другими: задача остальных — максимально «прислушаться» к стоящему впереди, наиболее точно повторять изменения в его движениях, тем самым обеспечивая точную передачу информации стоящим сзади. По команде педагога дети останавливаются, первый встает в конец паровоза и т. д., пока каждый не побывает в роли ведущего.

1.2.2. Игры, развивающие координацию движений²⁶

ПЛЯШУТ МАЛЫШИ

Цель: обучение ритмичным движениям, умению слушать простую мелодию.

Форма проведения: групповая.

Ход игры: Дети сидят на стульчиках кружком, и взрослый предлагает одному из них сплясать: «Миша сейчас спляшет, а ребята ему похлопают!»

Ребенок выходит на середину круга, а взрослый поет (на мотив «Ах вы, сени...»):

*Вот наш Мишенька встает,
Он плясать сейчас начнет.
Будет Мишенька плясать,
Всех ребяток забавлять!
Миша, Миша, попляши,
Нашим деткам помаши.
Выбирай других плясать
И ребяток забавлять!*

(А. Ануфриева)

Ребенок пляшет, дети хлопают в ладошки.

ДОГОНЯЛКИ

Цель: обучение ориентироваться в пространстве, развитие навыков бега на небольшие расстояния, тренировка умения быстро выполнять простейшие команды по ходу игры.

Форма проведения: групповая.

Ход игры: Один ребенок сидит на стуле, к нему подходит взрослый с другими детьми, они говорят:

*Мы веселые ребята,
Любим бегать и играть!
Ну, попробуй нас догнать,
Раз, два, три, четыре, пять!*

(Е. Тухеева)

При слове «Пять» все бегут, а ребенок, сидящий на стуле, встает и догоняет. Тот, кого он поймал, садится на стул, и игра повторяется.

²⁶ Все игры данного раздела рассчитаны на возраст детей до трех лет. Источник: Развивающие игры с малышами до трех лет. Популярное пособие для родителей и педагогов. /Сост. Т. В. Галанова. — Ярославль: «Академия развития», 1998.

ИДЕМ ПО МОСТИКУ

Цель: обучение ребенка правильной ходьбе, умению ориентироваться на местности.

Форма проведения: индивидуальная и групповая.

Ход игры: На полу или площадке проводится линия. Ребенок идет по прямой линии сначала с помощью взрослого, потом самостоятельно. Взрослый приговаривает:

*Через мост перейти
Надо нам, ребята.
В дальний лес
Мы пойдём,
Там грибы-маслята.*

(Г. Бойко)

После того как ребенок освоит это упражнение, добавляют ходьбу зигзагом (между кубиками).

НА ГОРКУ

Цель: развитие координации движений, равновесия, укрепление мышц стоп.

Форма проведения: индивидуальная.

Ход игры: Взрослый сидит или стоит, а ребенка ставит перед собой, поддерживая за кисти рук, приговаривая: «Взбираемся на горку», стимулирует перемещение стоп ребенка по ноге взрослого. Когда ребенок поднимется высоко, взрослый читает русскую потешку:

*Ой, ребята, тара-ра!
На горе стоит гора,
А на той горе дубок,
А на дубе воронок!*

ВСЕ ВЫШЕ И ВЫШЕ

Цель: развитие мышц туловища и конечностей, ловкости, координации движений.

Форма проведения: индивидуальная.

Ход игры: С помощью взрослого ребенок поднимается по лестнице-стремянке или спортивной стенке. На верхней ступеньке висит яркая игрушка.

Взрослый при этом приговаривает: «Лезет, лезет мишка, вот и влез высоко!» Взяв игрушку, ребенок должен медленно спуститься вниз.

Взрослый страхует ребенка, при необходимости помогает ему.

ПЕРЕШАГНИ ЧЕРЕЗ ВЕРЕВОЧКУ

Цель: развитие координации движений, ловкости, формирование правильной осанки, навыка преодоления препятствий.

Форма проведения: индивидуальная.

Ход игры: Протягивается и закрепляется веревочка на расстоянии 10-15 см от пола. Ребенок сидит на скамеечке на расстоянии 5 м от веревочки.

По просьбе взрослого малыш идет и перешагивает через веревочку.

Взрослый контролирует осанку и смыкание губ (спина должна быть прямая, рот закрыт), следит за тем, чтобы упражнение выполнялось четко и красиво.

МАЛЕНЬКИЕ НОЖКИ БЕЖАЛИ ПО ДОРОЖКЕ

Цель: формирование правильной осанки, развитие зрительной и слуховой памяти, сообразительности, концентрации и устойчивости внимания, мышления (умения создать образы легкого и быстрого, медленного и тяжелого движения). Развитие у ребенка умения согласовывать свои движения с действиями других. Автоматизация звука «Ш» в связном тексте.

Форма проведения: индивидуальная и групповая.

Ход игры: Ребенок и взрослый садятся лицом друг к другу. Взрослый просит ребенка показать свои ножки. Ребенок поднимает ноги. Взрослый говорит: «Ножки у тебя маленькие, но бегают быстро. Покажи, как ножки бегают».

Ребенок бежит и приговаривает:

*Маленькие ножки бежали по дорожке.
Маленькие ножки бежали по дорожке.*

Затем взрослый говорит, что у медведя ноги большие, идет он медленно: «Большие ноги шли по дороге. Большие ноги шли по дороге». Припевка повторяется несколько раз.

Ребенок в соответствии со словами и ритмом припевки то бежит, то ходит, создавая образы то быстрого и легкого, то медленного и тяжелого движения.

1.2.3. Игры, обучающие быстро бегать

БЕГИТЕ КО МНЕ!

Цель: умение ориентироваться в пространстве, укрепление мышц туловища и ног, развитие двигательной активности.

Форма проведения: групповая.

Ход игры: Дети сидят на стульчиках. Взрослый садится напротив детей, у противоположной стены. Он обращается к детям и говорит: «Бегите ко мне!», при этом манит их рукой.

Когда прибегают дети, взрослый обнимает их и говорит: «Прибежали, прибежали! Ну, теперь бегите назад!»

Дети поворачиваются и бегут назад. Взрослый говорит им вслед:

«Убегайте, убегайте!»

Дети садятся на стульчики. «Отдохнули?» — спрашивает взрослый.

«Ну, бегите опять ко мне, бегите, бегите! Кто быстрее?»

ДОГОНИ МЯЧ

Цель: развитие ловкости, инициативы, дисциплинированности, терпения, тренировка зрения и слуха.

Форма проведения: индивидуальная.

Материал: корзина или коробка с мячами.

Ход игры: Ребенок стоит рядом со взрослым, который держит корзину с мячами. Взрослый бросает мячи из корзины подальше от ребенка. После его команды: «Догони мяч!» — ребенок бежит за мячом, подбирает его и снова кладет в корзину. Так он собирает все остальные мячи.

В то время, когда ребенок бежит за мячом, взрослый ритмично читает стихотворение.

*Мой веселый звонкий мяч,
Ты куда пустился вскачь?
Красный, желтый, голубой,
Не угнаться за тобой!
Я тебя ладонью хлопал,
Ты скакал и звонко топал,
Ты пятнадцать раз подряд
Прыгал в угол и назад.*

(С. Маршак)

ПОХОДИ И ПОБЕГАЙ

Цель: обучение бегу в разном темпе, развитие чувства ритма.

Форма проведения: индивидуальная.

Материал: корзина или коробка с мячами, бумажные самолетки.

Ход игры: Взрослый показывает самолетик и спрашивает:

Что это?

— Самолет.

Что он делает?

— Летает.

Где летает?

— Высоко в небе.

Затем читает стихотворение Н. Найденова «Самолет»:

*Самолет летит,
Самолет гудит: «У-у-у-у!»
Я лечу в Москву!
Командир-пилот
Самолет ведет: «У-у-у-у!»
Я лечу в Москву!*

По комнате пускают бумажные самолетики, которые ребенок ловит и приносит взрослому, а потом садится на стульчик. Взрослый предлагает ребенку самому «полетать» по комнате.

Сначала ребенок «заводит мотор», двигается не очень быстро, повторяя: «Жу-жу-жу-лечу!» Взрослый машет флажком, ребенок разводит руки в стороны (на высоту плеч) и переходит с ходьбы на бег. Некоторое время он свободно бежит по комнате, повторяя: «У-у-у-у-у!», затем «мотор» выключается, малыш произносит: «Ш-ш-ш» и садится на место.

1.2.4. Игры, обучающие прыжкам

ВОРОБУШКИ

Цель: формирование умения подпрыгивать, улучшение координации движений, развитие вестибулярного аппарата, укрепление мышц стоп, автоматизация звука «Ч» в звукоподражании.

Форма проведения: индивидуальная.

Материал: детский стульчик или скамеечка.

Ход игры: Ребенок-«воробушек» сидит на стульчике «в гнездышке» и спит.

Взрослый говорит:

*В гнезде воробушки живут
И дружно утром все встают.*

Ребенок открывает глаза, громко поет: «Чирик-чик-чик, чирик-чик-чик! Так весело поют».

Во время пения ребенок встает со стульчика, прыгает на месте на обеих, ногах и с места вперед и назад. Взрослый вначале держит ребенка под мышки, а позже за плечи, лицом к себе. Освоив этот способ, взрослый держит ребенка только за руку и прыгает вместе с ним.

МЯЧ

Цель: обучение прыжкам, умение двигаться ритмично.

Форма проведения: индивидуальная.

Ход игры: Ребенок изображает мяч, прыгает на месте, а взрослый, положив на его головку ладонь, приговаривает:

*Друг веселый, мячик мой,
Всюду, всюду он со мной!
Раз, два, три, четыре, пять,
Хорошо мне с ним играть!*

(С. Вышеславцева)

После этого «мячик» убегает, а взрослый ловит его.

ПОДПРЫГНИ ДО ...

Цель: развитие ловкости, быстроты реакции и движений, формирование правильной осанки.

Форма проведения: индивидуальная.

Материал: любая яркая игрушка, бубен или колокольчик.

Ход игры: Взрослый подзывает ребенка, протягивает свою руку над его головой и предлагает ему дотянуться до своей ладони рукой, а затем подпрыгнуть повыше, так, чтобы дотронуться до ладони головой. Руку взрослый держит на небольшом расстоянии от головы ребенка.

Затем взрослый предлагает ребенку подпрыгнуть и достать рукой игрушку или колокольчик (бубен), который взрослый держит на небольшом расстоянии.

1.2.5. Игры, формирующие навыки ползания

КОШЕЧКА КРАДЕТСЯ

Цель: тренировка вестибулярного аппарата, укрепление мышц туловища и конечностей.

Форма проведения: индивидуальная и групповая.

Ход игры: Ребенок ползает на четвереньках. Потом он останавливается и поворачивает голову («кошечка» крадется), затем наклоняет голову к полу («кошечка» пьет). Игра проводится на коврик.

СОБАЧКА

Цель: развитие навыков простейших передвижений в горизонтальном и вертикальном положении. Укрепление мышц туловища и конечностей, умение ориентироваться в пространстве, развитие слуха.

Форма проведения: индивидуальная и групповая.

Материал: игрушечная собачка, надувное бревно или другое небольшое препятствие.

Ход игры: Взрослый становится на четвереньки и ползает по полу, как собачка, приглашая ребенка сделать так же. Показывая игрушечную собачку, он говорит ребенку: «Ну-ка, покажи, как собачка бежит и лает».

Ребенок ползает на четвереньках, подражает лаю собак: «Гав-гав».

Ползание можно усложнить переползанием через бревно.

СОБИРАЕМ ШАРИКИ

Цель: развитие элементарных навыков передвижения в горизонтальном и вертикальном положении, укрепление мышц туловища, развитие умения правильно различать цвет и форму предметов.

Форма проведения: индивидуальная и групповая.

Материал: цветные шарики разных цветов и размеров.

Ход игры: Взрослый высыпает на пол цветные шарики или мячики и просит ребенка собрать их, принести и положить в ящик. Чтобы усложнить игру, можно поставить перед рассыпанными шариками несколько преград (например, стульчик, скамейку), которые ребенок должен преодолеть, а затем собрать шарики. Можно попросить ребенка собрать только красные или зеленые или только маленькие шарики и т. д.

ДОРОЖКА ПРЕПЯТСТВИЙ

Цель: тренировка разносторонней координации движений, развитие навыков в ходьбе, подлезании, переступании. Тренировка самостоятельности и быстроты реакции на команды.

Форма проведения: индивидуальная и групповая.

Ход игры: В начале дорожки взрослый укрепляет веревку в горизонтальном положении низко над землей, затем ставит стул, низкий стол, кладет несколько больших кубиков и т. д. В конце дорожки кладут игрушку, интересную для ребенка (мячик, большую куклу и т. п.). Ребенок должен преодолеть препятствия, установленные на пути к игрушке, перелезая, подлезая, переступая через них. Если детей несколько, можно устроить соревнование.

КОТЯТА И ЩЕНЯТА

Цель: развитие навыков бега, лазания, ходьбы, умения ориентироваться в пространстве, координации движений, чувства равновесия, ловкости, выдержки.

Форма проведения: групповая.

Ход игры: Играющих делят на две группы — «котят» и «щенят». «Котята» находятся около своих стульчиков, «щенята» — на другой стороне комнаты, за своими стульчиками, «в будках». По сигналу взрослого «котят» начинают бегать легко, мягко. На слова взрослого «Котят-та!» они произносят «Мяу!». В ответ на это «щенята» лают «Ав-ав-ав», перелезают через стульчики, на четвереньках бегут за «котятами», которые быстро влезают на свои стульчики. «Щенята» возвращаются в свои «будки».

После 2-3-х повторений дети меняются ролями. В конце игры взрослый предлагает всем пройти тихо, медленно, по-кошачьи. Контролируется осанка и смыкание губ.

1.2.6. Игры, развивающие чувство равновесия

ТУЧИ И ВЕТЕР

Цель: тренировка вестибулярного аппарата.

Форма проведения: индивидуальная и групповая.

Ход игры: Ребенок сидя или стоя изображает кругообразными движениями рук над головой и движениями всего тела маленькие и большие тучи. Потом он быстро бежит — как тучи, которые гонит по небу ветер.

КАЧЕЛИ - КАРУСЕЛИ

Цель: развитие чувства равновесия, чувства ритма.

Форма проведения: индивидуальная.

Ход игры: Взрослые поднимают ребенка, который лежит на спине, до уровня своего пояса (один держит ребенка под мышки, другой за обе ноги) и раскачивают его в выпрямленном положении — получают своеобразные качели. Затем один, продолжая держать ребенка под мышки (другой опускает ноги малыша), кружится с ним вправо и влево, как карусель. Эту игру желательно проводить под ритмичную музыку или ритмично приговаривать:

А недавно две газели

Позвонили и запели:

— Неужели

В самом деле

Все сгорели карусели?..

Вы б, газели, не галдели,

А на будущей неделе

Прискакали бы и сели

На качели-карусели.

Но не слушали газели

И по-прежнему галдели:

— Неужели

В самом деле

Все качели

Погорели?..

(К. Чуковский)

ЧЕРЕЗ РЕЧКУ

Цель: развитие равновесия, навыка хождения по ограниченной площади. Формирование правильного прикуса.

Форма проведения: индивидуальная.

Материал: длинная доска, резиновое или пластмассовое колечко (можно использовать колечко от пирамидки).

Ход игры: Взрослый кладет на пол доску — это «мостик». Ребенок встает на «мостик», открывает рот и высовывает язык, на кончик которого взрослый кладет колечко (оно не должно быть слишком маленьким). Пройдя «мостик», ребенок снимает с языка колечко и отдает его взрослому.

Сначала ребенка держат за руку, затем он идет самостоятельно.

Взрослый следит за правильностью осанки.

МАЛЕНЬКИЙ САМОЛЕТИК

Цель: развитие мышц плечевого пояса, координации движений.

Форма проведения: индивидуальная.

Ход игры: Взрослый берет ребенка под предплечья и грудную клетку и поднимает в горизонтальном положении вверх. Если ребенок боится, то вначале держится ручками за плечи взрослого, и тот поднимает его на своих напряженных руках, поддерживая туловище снизу. После того как ребенок преодолет страх, взрослый может немного покружиться, а ребенок разводит руки в стороны и, прогнувшись в спине, изображает летящий самолет.

1.2.7. Игры с мячом

ВСЕ ДАЛЬШЕ И ВЫШЕ

Цель: развитие ловкости, умения ловить мяч.

Форма проведения: индивидуальная.

Материал: яркий мяч.

Ход игры: Ребенок сидит. Взрослый, отходя от ребенка, бросает ему мяч и приговаривает: «Бросим дальше, бросим выше». Ребенок ловит мяч. Игру можно проводить дома и на улице.

КИДАЕМ МЯЧИКИ

Цель: приобретение навыка бросания мяча, развитие ловкости, координации движений, умения различать цвета и величину предмета.

Форма проведения: индивидуальная и групповая.

Материал: маленькие и средние мячики разных цветов.

Ход игры: На полу лежат разные мячи, ребенок и взрослый стоят рядом. Взрослый показывает, как надо кидать вдаль средние мячи обеими руками, а маленькие мячи — одной рукой (то правой, то левой).

Взрослый называет цвет и размер мячей, ребенок повторяет и кидает мячи так, как ему показывает взрослый.

КТО ПОПАДЕТ

Цель: тренировка меткости, ловкости, развитие координации движений, умения играть в мяч.

Форма проведения: индивидуальная и групповая.

Материал: небольшой ящик или корзина, маленькие мячики.

Ход игры: По просьбе взрослого ребенок подходит к ящику на расстояние около 50 см (взрослый показывает ребенку, где нужно остановиться). Ребенок берет у взрослого мячик и захватом сверху бросает его в ящик (корзину) попеременно то правой, то левой рукой.

БЕГИ, ЛОВИ

Цель: развитие ловкости, быстроты движений.

Форма проведения: индивидуальная.

Материал: мяч.

Ход игры: Взрослый с большим, красивым мячом стоит перед ребенком на расстоянии 1,5-2 м. Подбрасывая мяч вверх и ловя его, взрослый отступает на несколько шагов, приговаривая: «Бросаю раз, бросаю два, бросаю три — беги, лови!» Ребенок бежит и старается поймать мяч, но взрослый сам ловит мяч и говорит: «Не поймал — беги обратно!» Ребенок возвращается на свое место. Игра повторяется 2-3 раза, после чего взрослый дает ребенку возможность поймать мяч. Ребенок идет по кругу, держа мяч над головой.

МЯЧ С ГОРКИ

Цель: тренировка разнообразных движений, формирование правильной осанки, развитие ловкости и быстроты.

Форма проведения: индивидуальная.

Материал: мяч, устойчивый стул, длинная доска.

Ход игры: Ребенок стоит лицом к взрослому, который строит «горку»: на стул он кладет одним концом доску. Ребенок подходит к «горке», скатывает с нее мяч и бежит, догоняя его. Затем приносит мяч на место, и игра начинается сначала.

МЯЧ В ВОРОТА

Цель: тренировка точности движений.

Форма проведения: индивидуальная.

Материал: 6 кубиков высотой 10-20 см, рейка длиной 1,5-2 м, мяч.

Ход игры: Взрослый расставляет кубики на расстоянии друг от друга и кладет на них рейку. Получается несколько «ворот». Перед воротами на расстоянии 1,5 м от них лежит мяч. Ребенок берет мяч, катит в ворота и бежит за ним. Пройдя ворота на четвереньках, ребенок выпрямляется, догоняет мяч и, положив его на прежнее место, садится отдыхать, дожидаясь своей очереди.

КАТАЕМ МЯЧ

Цель: формирование навыка ловли и катания мяча.

Форма проведения: индивидуальная и групповая.

Материал: мяч.

Ход игры: Ребенок стоит, а взрослый катит мяч, говоря: «Мяч покатился». Затем идет за ним и берет в руки. Ребенок повторяет движения взрослого — катит мяч и поднимает его.

Потом взрослый катит мяч в противоположную сторону, и ребенок повторяет это движение. Взрослый контролирует правильность осанки и смыкание губ.

ЛОВИ И БРОСАЙ - МЯЧ НЕ ТЕРЯЙ

Цель: тренировка умения ловить и бросать мяч.

Форма проведения: индивидуальная и групповая.

Материал: мяч.

Ход игры: Ребенок стоит напротив взрослого, у которого большой мяч. Он бросает мяч ребенку, тот ловит его и бросает взрослому, который приговаривает: «Лови и бросай — упасть не давай!» Отдавая мяч ребенку, взрослый говорит: «Можешь играть, как хочешь, но мяч не теряй! Играй!» Ребенок свободно играет с мячом: катает, подбрасывает, ловит. На слова взрослого: «Мяч не теряй, вверх поднимай!» — ребенок останавливается и поднимает свой мяч. Игра повторяется 3-4 раза, потом ребенок идет с мячом по кругу.

1.2.8. Игры, развивающие движения кисти — «пальчиковая гимнастика»

ЛАДУШКИ

Цель: развитие мелких движений кисти, чувство ритма.

Форма проведения: индивидуальная и групповая.

Ход игры: Ребенок выполняет хлопки в ладоши, вначале подражая взрослому, потом по его команде: перед собой, над головой, за спиной, в положении стоя, сидя на корточках, лежа на животе и на спине. Взрослый задает темп, вначале медленный, потом с ускорением.

ИГРА С ПАЛЬЧИКАМИ

Цель: развитие подвижности пальцев рук.

Форма проведения: индивидуальная и групповая.

Ход игры: Ребенок сидит перед взрослым на стуле. Взрослый читает стихи, сопровождая их последовательным загибанием пальцев на обеих руках.

Ребенок подражает ему, а в дальнейшем самостоятельно двигает пальцами, обращаясь к мизинцу на левой руке:

Мой Мизинчик, где ты был?

С Безымянным щи варил,

А со Средним кашу ел,

С Указательным запел.

А Большой меня встречал

И конфетой угощал.

Указательный на правой

Вел в поход нас всей оравой.

Средний брат несет рюкзак,

Безымянный ходит так,

А Мизинец стал играть:

Братьев слушать приглашать.

Правый же Большой плясал

*И на танец приглашал.
Раз-два-три-четыре-пять!*

(М. Кольцова)

На этот счет ребенок разгибает пальцы и начинает новую игру или повторяет эту. Можно спеть и такую потешку, загибая во время пения пальчики на ручке ребенка:

*Ивану-большаку — дрова рубить,
Ваське-указке — воду носить,
Мишке-среднему — печку топить,
Гришке-сиротке — кашу варить,
А крошке-Тимошке — песенки петь.
Песни петь и плясать,
Родных братьев потешать!*

(Русская потешка)

Если упражнения вызывают у детей некоторые трудности, то родители помогают ребенку удерживать остальные пальчики от произвольных движений.

*Этот пальчик хочет спать,
Этот пальчик — прыг в кровать,
Этот пальчик прикорнул,
Этот пальчик уж заснул;
Встали пальчики — «Ура»!
В детский сад идти пора!*

(М. Кольцова)

При этих стихах можно сгибать пальцы, начиная то с большого, то с мизинца, то на правой, то на левой руке.

ОЛАДУШКИ

Цель: развитие чувства ритма.

Форма проведения: индивидуальная.

Ход игры: Взрослый читает потешку, двигая руки ребенка к себе и от себя.

*Ай-тата, тата, тата,
Пожалуйте, решета,
Мучки посеять,
Пирожки затеять.
А для нашей лапушки
Затеем оладушки,
Испечем блинка
Покормить сына!*

(Русская потешка)

ПАЛЬЧИК О ПАЛЬЧИК

Цель: развитие подвижности пальцев, умения двигаться в соответствии со словами.

Форма проведения: индивидуальная и групповая.

Ход игры: Ребенок сидит на стуле перед взрослым и под песенку взрослого повторяет за ним движения.

*Пальчик о пальчик тук да тук (2 раза).
Хлопай, хлопай, хлопай (хлопают в ладоши)!*

*Ножками топай, топай (2 раза).
Спрятались, спрятались (закрывать лицо руками)!
Пальчик о пальчик тук, да тук (2 раза).*

КТО ПРИЕХАЛ

Цель: развитие мелкой моторики, тактильной чувствительности.

Форма проведения: индивидуальная и групповая.

Ход игры: Пальцы обеих рук складываются кончиками вместе.

Кто приехал? Быстро хлопает кончиками больших пальцев.

Мы, мы, мы! Кончики больших пальцев прижаты друг к другу, а кончики остальных пальцев одновременно быстро хлопают.

Мама, мама, это ты? Хлопает кончиками больших пальцев.

Да, Да, Да! Хлопает кончиками указательных пальцев.

Папа, папа, это ты? Хлопает кончиками больших пальцев.

Да, да, да! Хлопает кончиками средних пальцев.

Братец, братец, это ты? Хлопает кончиками больших пальцев.

Да, да, да! Хлопает кончиками безымянных пальцев.

Ах, сестричка, это ты? Хлопает кончиками больших пальцев.

Да, да, да! Хлопает мизинцами.

Все мы вместе? Хлопает всеми пальцами.

Да, да, да!

(Болгарская песенка)

1.3. Развитие предметных действий

Предметная деятельность — это действия с предметами согласно их назначению. Благодаря взрослому ребенок усваивает постоянное назначение предметов, которое не меняется в зависимости от ситуации. Это не означает, что ребенок будет использовать предметы только по назначению, но важно, что он это осознает.

Связь действия с предметом проходит три фазы развития: выполнение любых знакомых действий с предметом; употребление предмета только по прямому назначению; свободное использование предмета, но на другом уровне.

Предметная деятельность развивается постепенно — во-первых, с возрастом ребенка; это зависит от умственного и физического развития малыша. Во-вторых, на развитие предметной деятельности влияют так называемые социальные факторы, то есть условия жизни и воспитания ребенка.

Предметная деятельность является ведущей для развития ребенка раннего возраста. Ее развитие определяет и развитие всех сторон психики и деятельности ребенка.

Трудности и возможности в развитии предметных действий в раннем возрасте²⁷

• Волевой регуляции своего поведения у малышей еще нет: они не могут сознательно подчиниться требованиям взрослых и способны выполнить и освоить только то, что привлекло их внимание. Следовательно, нужно делать так, чтобы

²⁷ Смирнова Е. О., Авдеева Н. Н., Галигузова Л. Н., Дробинская А. О., Ермолова Т. В., Мещерякова С. Ю. Рекомендации по обучению детей предметным действиям .

нужное и полезное для ребенка действие стало интересным и привлекательным для него, чтобы он сам захотел его освоить.

- Скорость научения предметному действию и способы его освоения у всех детей различны. Поэтому в раннем детстве крайне непродуктивными являются любые групповые формы обучения предметным действиям. В период между первым и вторым годами жизни дети осваивают образцы предметного действия только в индивидуальном, лично им адресованном и к их нуждам приспособленном общении со взрослым.

- Без смысловых ориентиров (для чего это нужно) или нечетко заданных связей предметного действия с реальными потребностями ребенка развитие предметных действий легко сводится к совершенствованию моторного навыка, не приводящего к формированию собственно предметного действия в его психологическом смысле.

- Может случиться так, что в ходе подражания ребенок усвоит действие либо неправильно, либо частично. Например, известны случаи, когда, не успев еще толком понять смысл действия, малыш вырывает предмет из рук старших и начинает активно действовать с ним сначала подобно тому, как это делал взрослый, а потом все более нетипичным для данного предмета образом. Это связано с тем, что многие действия требуют не просто подобия тому, как это делает взрослый, а точности совершения действий, особого порядка их исполнения, учета последовательности операций и т. д. По простому подражанию усвоить такие действия сложно, необходимы иные способы научения. Подражание не позволяет усвоить смысл действия, оно лишь задает внешнюю схему действия и в этом смысле является достаточно ограниченным по возможностям обучения. Чтобы подражание от чисто внешнего перешло к более или менее осмысленному, его необходимо сочетать с пояснениями, тогда ребенок будет совершать действия не приблизительно, а точно так, как ему показывают, строго определенным образом, с учетом цели, ради которой совершается действие.

- В поведении детей до полутора лет существует одна специфическая черта — игнорирование образца взрослого. Взрослый может счесть образец непосильным, неинтересным и перестать представлять его ребенку, а малыш неожиданно воспроизведет этот образец много дней спустя в совершенно иной ситуации, безо всякой стимуляции со стороны взрослого. Следует помнить о таком феномене, как отсроченная имитация, и, даже если малыш не «берет» образец действия сразу, не отказывайтесь от последующих попыток ввести это действие, если вы уверены, что нет активного противодействия вашему показу.

- Тесно сотрудничая в предметной сфере с ребенком раннего возраста, не забывайте оставлять ему небольшое жизненное пространство, где он мог бы сам поэкспериментировать с предметами, подумать, вообразить что-то свое и осуществить свой план. Это очень важно для малыша. Нельзя заполнять собой все его жизненное пространство, нужно дать ему время и место для собственных проб и ошибок.

ИГРЫ-ЗАНЯТИЯ С КУКЛОЙ²⁸

Эти игры способствуют формированию практических умений и навыков, прививают положительное отношение к умыванию, физкультуре, побуждают принимать посильное участие в труде.

СТРОИМ КУКЛЕ КОМНАТУ

Цель: вызвать у ребенка желание заботиться о кукле, выучить названия предметов мебели, расширить представления, связанные с устройством комнаты для куклы.

Форма проведения: индивидуальная.

Материал: кукла, мебель (стол, стулья, кровать), чайная посуда.

Ход игры: На столе перед ребенком стоит мебель для куклы Кати: два стула, стол, шкаф для белья, кровать, диван, кресло. Взрослый называет предметы мебели, а ребенок повторяет.

«Наша Катя, — рассказывает взрослый, — купила новую мебель. Она покажет нам свои покупки, а мы посоветуем ей, где что расставить в комнате». Взрослый предлагает ребенку рассмотреть мебель, затем расставляет ее.

«Посмотреть» на Катину мебель приходит собачка. Ребенок рассказывает ей, какую мебель купила кукла. Взрослый побуждает ребенка использовать в речи слово «мебель».

Собачка пытается «запомнить» названия предметов мебели, но «путает» стул с креслом, диван с кроватью. Взрослый предлагает поиграть в игру «Чего не стало?», чтобы помочь собачке «запомнить» новые слова.

Ребенок закрывает глаза, а взрослый прячет какой-либо предмет мебели. Ребенок угадывает, какого предмета мебели не стало.

Игра повторяется 3-4 раза.

ОДЕНЕМ КУКЛУ ПОСЛЕ СНА

Цель: научить воспроизводить 3-5 последовательных действий: одевать куклу, приводить в порядок постель, использовать предметы по назначению. Способствовать переносу усвоенных действий в самостоятельные игры. Упражнять детей в употреблении предлогов (в, на, под).

Форма проведения: индивидуальная.

Материал: кукла, игрушечная мебель, кукольная одежда, посуда, тазик, кувшинчик.

Ход игры: Взрослый говорит ребенку, что кукла Машенька проснулась и сказала: «С добрым утром!» Он сначала показывает, как одеть куклу, затем ребенок пытается сделать это сам. Куклу причесывают, усаживают за стол, ребенок приводит в порядок ее постель. Затем куклу поят чаем, а она, позавтракав, благодарит ребенка.

КУКЛА ДЕЛАЕТ ЗАРЯДКУ

Цель: привить ребенку положительное отношение к умыванию, физкультуре, ознакомить с последовательностью действий.

Форма проведения: индивидуальная.

²⁸ Все игры данного раздела рассчитаны на возраст детей до трех лет. Источник: *Развивающие игры с малышами до трех лет. Популярное пособие для родителей и педагогов.* /Сост. Т. В. Галанова. — Ярославль: «Академия развития», 1998.

Материал: кукла в кроватке, принадлежности для умывания.

Ход игры: Взрослый обращается к ребенку: — Утром встало солнышко, поднялось высоко-высоко. Петушок пришел будить куклу Машу: «Ку-ка-ре-ку! Вставай,

Маша, одевайся, зарядку пора делать!» Кукла услышала петушка, быстро встала и начала делать зарядку.

Взрослый водит куклу, показывая движения и приговаривая:

— Топ-топ, влево! Топ-топ, вправо!

Разводит кукле руки в стороны:

— Раз-два, раз-два, иди смело, иди на носочках!

Наклоняет ее вперед, выпрямляет:

— Встань! Ноги вместе, руки вниз. Сделай шаг в сторону. Раз-два!

Поднимает кукле руки вверх:

Выше руки, шире плечи.

Раз, два, три! Дыши ровней.

От зарядки станешь крепче,

Станешь крепче и сильней!

Взрослый спрашивает детей:

— Что сделала кукла после сна?

— Что нужно сделать после зарядки?

Взрослый предлагает помочь кукле убрать постель, одеться, умыться. Ребенок приносит кувшинчик с водой, полотенце, мыло, расческу.

Взрослый спрашивает:

— Что это? Зачем кукле мыло, вода, полотенце?

Ребенок отвечает и помогает взрослому умывать куклу, вытирает ее полотенцем. После этого куклу расчесывают, усаживают за стол, на котором уже стоят кувшинчик с молоком, чашка, булка в хлебнице. Взрослый наливает молоко в чашку, дает ребенку булочку, и тот угощает куклу.

НАКОРМИМ КУКЛУ ОБЕДОМ

Цель: уточнить с детьми назначение посуды, научить называть и последовательно выполнять действия, закреплять желание заботиться о кукле.

Упражняться в употреблении слов: горячая, сладкая.

Форма проведения: индивидуальная.

Материал: кукла, стол, стул, кухонная и столовая посуда.

Ход игры: Взрослый говорит:

— Скоро кукла Маша возвращается с прогулки, она долго играла и проголодалась, давайте приготовим ей кашу и компот.

Взрослый спрашивает ребенка:

— Какую посуду нужно взять? Зачем нужны кастрюля, тарелка, чашка?

Ребенок отвечает.

Вместе с ребенком взрослый готовит посуду (кастрюля, нож, тарелки, хлебницу, чашку), потом наливает из ведерка воду в кастрюлю и ставит ее на плиту. Детям предлагается помыть фрукты, мелко «нарезать» их. Взрослый предупреждает, что вода уже кипит, и предлагает ребенку высыпать из тарелки фрукты в кастрюлю. Затем мешает ложкой и говорит:

— Теперь добавим сахар — будет вкусный, сладкий компот. Попробуем на вкус, накроем кастрюлю крышкой, пусть еще варится.

Обращаясь к ребенку, взрослый говорит:

Ах, как много разных дел!

Вот компотик закипел,

А теперь для куклы нашей

Мы наварим сладкой каши.

Отставляет кастрюлю с компотом в сторону и достает коробочку с крупой. Взрослый объясняет, что крупа называется рис, что рисовая каша очень вкусная и кукла Маша будет довольна. Взрослый пересыпает крупу в тарелку, подходит к ребенку и показывает ему зерна риса.

Взрослый привлекает ребенка к приготовлению каши, говоря:

— Вода уже закипела, надо помыть крупу. Налей в маленькую кастрюльку воды и помой рис. Теперь насыплем крупу в кипящую воду и будем варить кашу.

Помешивая ложкой кашу, взрослый приговаривает:

Да, да, да — каша будет хороша.

Варим кашу не спеша.

Взрослый говорит ребенку:

— Кукла Маша сделала зарядку, она умыта, причесана, в чистом платье и собирается навестить Мишку. Помоги ей положить в сумочку кувшин с медом и орешки.

Ребенок помогает кукле.

1.4. Развитие речи

В раннем возрасте у ребенка происходит интенсивное развитие активной речи, которое идет в процессе совместной деятельности со взрослым. Среди причин запаздывания формирования говорения у современных малышей психологи-практики отмечают прежде всего искажение, а также скудность форм совместного общения и деятельности взрослого и ребенка. Это и чрезмерная активность взрослого, которая не оставляет места инициативе ребенка: взрослый буквально угадывает все желания ребенка, у которого, в свою очередь, и не возникает необходимости активного обращения к взрослому. Эта необходимость не возникает и в ситуации, если в отношениях с ребенком в семье на первом плане продолжает оставаться эмоциональное взаимодействие (для выражения чувств не всегда нужны слова). Непременным условием речевого развития является включенность ребенка в общение с другими людьми. Недостаточная интенсивность речевого общения может объясняться занятостью, усталостью родителей, которые начинают приветствовать самостоятельные занятия ребенка. Удобство родителей, их спокойствие иногда становится фактором, ограничивающим речевое развитие ребенка²⁹.

Другой стороной является понимание речи взрослого. С развитием слушания и понимания сообщений, выходящих за пределы конкретной ситуации, речь становится средством познания действительности. Педагогам и родителям нужно разумно стимулировать высказывания ребенка, побуждать его говорить о своих желаниях. Непременным условием развития активной речи малыша является сотрудничество взрослого и ребенка, например, в совместных играх.

²⁹ *Возрастно-психологический подход в консультировании детей и подростков / Г. В. Бурменская, Е. И. Захарова, О. А. Карабанова и др. — М.: «Академия», 2002.*

КТО ВНИМАТЕЛЬНЫЙ?³⁰

Цель: развитие остроты слуха, умения правильно воспринимать словесную инструкцию независимо от силы голоса, которым ее произносят.

Форма проведения: индивидуальная.

Материал: кукла, игрушечный мишка, машинка.

Ход игры: Ребенок сидит на расстоянии 2-3 м от взрослого, а на столе лежат игрушки. Взрослый предупреждает ребенка: «Сейчас я буду давать тебе задания, говорить буду шепотом, поэтому сидеть надо тихо, чтобы было слышно. Будь внимательней!» Затем говорит:

Возьми мишку и посади в машину.

Возьми мишку из машины.

Посади в машину куклу.

Покатай куклу в машине.

Ребенок должен услышать, понять и выполнить эти команды. Задания нужно давать краткие и простые, а произносить их тихо, но очень четко.

СДЕЛАЙ ТО, ЧТО Я СКАЖУ

Цель: формирование умения дослушивать задание до конца, осмысливать его и выполнять соответствующие действия. Различать противоположные по значению действия (подняться вверх — спуститься).

Форма проведения: индивидуальная.

Материал: кубики, две матрешки, две куклы в платьях разного цвета, тазик с водой, кровать, машина.

Ход игры: Взрослый строит лесенку из кубиков. У ее основания и на верхней ступени ставит по матрешке (можно взять любые другие небольшие фигурки). Затем взрослый просит ребенка: «Помоги матрешке спуститься с лесенки!» Если ребенок все делает правильно, его хвалят и просят рассказать, как матрешка спускалась с лесенки (прыг-прыг-прыг). Ребенку предлагаются следующие задания:

— попроси водичку умыть куклу в красном платье (ребенок находит куклу и умывает ее водой из тазика, приговаривая: «Водичка, водичка, умой кукле личико!»);

— помоги матрешке подняться по лесенке (взрослый учит ребенка сопровождать подъем матрешки словами: вверх, вверх... и наверху);

— куклу в зеленом платье уложи в кровать и укачай (ребенок и взрослый вместе напевают: «А-а, а-а, люли, дети все уснули»);

— матрешку, которая стоит на лесенке, покатай на машине (ребенок катает и приговаривает: «Вперед — назад, вперед — назад»).

Можно придумать и другие задания. Если ребенок отвлекается и не дослушивает до конца задание, его повторяют еще раз.

СНЕГ

Цель: развитие у ребенка способности понимать инструкции взрослого, выполнять соответствующие движения, использовать в речи предлоги.

Форма проведения: индивидуальная.

³⁰ Предлагаемые игры взяты из источника: *Развивающие игры с малышами до трех лет. Популярное пособие для родителей и педагогов.* /Сост. Т. В. Галанова. — Ярославль: «Академия развития», 1998.

Материал: белые платочки.

Ход игры: Взрослый читает стихотворение А. Барто:

Снег, снег кружится,

Белая вся улица!

Собрались мы в кружок,

Завертелась, как снежок!

Взрослый во время чтения делает круговые движения кистями рук и кружится. Затем предлагает ребенку превратиться в снежинку: надевает ему на головку или дает в руки белый платочек.

Снова читает стихотворение, и ребенок повторяет за взрослым движения снежинки.

После чтения стихотворения взрослый прячет ребенка-снежинку (за шкаф, под стол или за дверь) и спрашивает: «Куда залетела белая снежинка?»

Ребенок отвечает: «За шкаф!» Вновь взрослый прячет снежинку и спрашивает, куда она залетела.

Ребенок каждый раз отвечает на вопрос, используя соответствующие предлоги.

Стихотворение читается 3-4 раза, столько же «прячется снежинка».

ВО ДВОРЕ

Цель: развитие речевого слуха и способности к звукоподражанию.

Форма проведения: индивидуальная и групповая.

Материал: игрушечные петух, курица, кошка, собака, корова.

Ход игры: Взрослый выразительно читает стихотворение и показывает ребенку соответствующие игрушки.

Ку-ка-ре-ку!

Кур стерегу.

Кудах-тах-тах!

Снеслась в кустах.

Мур-мур-мур,

Пугаю кур!

Ам-ам! Кто — там?

Кря-кря-кря!

Завтра дождь с утра!

Му-му-му!

Молока кому?

(А. Барто)

Прочитав стихотворение, взрослый задает ребенку вопросы: «Как корова мычит?», «Как собачка лает?», «Как уточка крякает?» и т. д.

ЧАСЫ ТИКАЮТ

Цель: развитие звукопроизношения, закрепление правильного произношения звука «К», звук «Т» (ТЬ). Развитие голосового аппарата, выработка умеренного темпа речи, умения произносить слова быстро и медленно, громко и тихо.

Форма проведения: индивидуальная и групповая.

Материал: большие и маленькие часы (настоящие или игрушечные).

Ход игры: Взрослый показывает ребенку настольные часы и приглашает послушать, как они «разговаривают». Он говорит: «Это часы. Когда они идут, то тикают «Тик-так, тик-так». Взрослый предлагает ребенку воспроизвести тиканье часов, если у ребенка недостаточно четкое звукопроизношение, упражнение повторяют несколько раз.

Взрослый продолжает рассказывать: «Часы бывают разные: большие часы висят на стене или стоят на столе, а маленькие часики люди носят на руке (показывает). Большие часы тикают громко (произносит «Тик-так» громко), а маленькие часики — тихо (произносит «Тик-так» тихо)». Затем взрослый предлагает ребенку воспроизвести тиканье больших и маленьких часов.

Далее взрослый говорит: «Большие часы, когда идут, тикают медленно». Произносит «Тик-так» в слегка замедленном темпе и предлагает ребенку вместе воспроизвести медленное тиканье больших часов.

«Теперь послушай, как тикают маленькие часики, — говорит взрослый и произносит «Тик-так» в слегка ускоренном темпе, а потом предлагает воспроизвести тиканье больших и маленьких часов, т. е. проговорить эти звукоподражания быстро и медленно. Взрослый следит за правильным и четким произношением звуков «К» и «Т» (ТЬ).

СОБАЧКА ЛАЕТ

Цель: укрепление артикуляционного и голосового аппарата ребенка, уточнение и закрепление произношения звука «Ф». Обучение умению умеренно громко и очень громко произносить звукоподражания «Аф-аф!», «Фу-фу!», широко открывать рот при произнесении «Аф-аф!».

Форма проведения: индивидуальная и групповая.

Материал: большая и маленькая игрушечные собачки, любой головной убор (шапка, берет), лягушка или любое мелкое животное.

Ход игры: Взрослый показывает ребенку маленькую собачку и предлагает послушать, как она лает («аф-аф-аф!»). Он объясняет, что когда собака лает, она широко открывает пасть (повторяет «аф-аф-аф!», широко открывая рот). Ребенок вместе со взрослым, а затем один повторяет, как лает собачка.

Собачка «подходит» к шапке или берету и «пытается залезть» в него. Взрослый грозит собачке пальцем и строго говорит: «Фффу-фффу, нельзя!» Когда собачка еще раз «пытается влезть в шапку», ребенок повторяет запрет «фффу!» вместе со взрослым и один (4-5 раз).

Взрослый убирает головной убор и показывает большую собаку, объясняя, что большая собака лает громко («аф-аф!» произносится громче обычного), а маленькая не так громко.

Взрослый спрашивает, как лает большая собака и как маленькая, а ребенок отвечает. Взрослый добивается, чтобы ребенок правильно и четко произносил звукоподражания, умеренно громкие и громкие.

Взрослый говорит: «Смотри, наши собаки кого-то увидели». Обращает внимание ребенка на сидящую лягушку (или котенка, цыпленка и т. д.) и просит сказать собакам, чтобы они не лаяли и не пугали лягушку. Ребенок повторяет за взрослым! «Фу-фу! Нельзя лаять!»

КАП - КАП - КАП

Цель: развитие голосового аппарата, выработка умения произносить звукоподражания громко и тихо.

Форма проведения: индивидуальная и групповая.

Материал: картинка с изображением дождя.

Ход игры: Взрослый показывает ребенку картинку и говорит: «Дождик пошел. Сначала тихо закапал: «Кап-кап-кап». (Ребенок тихо повторяет: «Кап-кап-кап».) Потом застучал сильнее: «Кап-кап-кап!» (Ребенок повторяет громче: «Кап-кап-кап!») Опять тихо капает дождик и перестал!»

В конце игры взрослый читает потешку:

Дождик, дождик,

Кап-кап-кап!

Мокрые дорожки.

Нам нельзя идти гулять —

Мы проточим ножки.

(Русская народная песенка)

Ребенок вместе со взрослым повторяет звукоподражание «кап-кап-кап».

ПОКАТАЕМСЯ НА ЛОШАДКЕ

Цель: развитие силы голоса, выработка умения произносить звуко сочетание «Нно-нно» громко и тихо, закрепление правильного произношения звуков «Н» и «О».

Форма проведения: индивидуальная.

Материал: лошадка-качалка (если лошадки нет, можно посадить ребенка на колени).

Ход игры: Взрослый сажает ребенка на лошадку-качалку и говорит:

«Маша едет на лошадке, нно-нно» (произносит тихим голосом). Ребенок повторяет тихо: «Нно-нно».

«Чтобы лошадка бежала быстрее, громко скажи ей: «Нно, нно, беги, лошадка!» (Сильнее раскачивает ребенка на лошадке). Ребенок повторяет фразу вместе со взрослым, затем самостоятельно.

Взрослый добивается, чтобы ребенок произносил звук «Н» протяжно, а все звуко сочетания громко и четко.

1.5. Общеразвивающие игры

Игра удовлетворяет многие потребности ребенка — потребность выплеснуть накопившуюся энергию, развлечься, насытить свое любопытство, исследовать окружающий мир. В развитии ребенка раннего возраста игра имеет огромное значение. Все игры ребенка в этом возрасте носят общеразвивающий характер.

Задачи и возможности общеразвивающих игр:

- приобретение сенсорного опыта. Дети могут плескаться водой, отрывать у цветков лепестки. Благодаря сенсорной игре дети узнают о своих физических и чувственных возможностях, а также о свойствах вещей, которые их окружают.
- развитие моторики.
- научение выплескиванию эмоций. Играя в так называемую игру-возню, ребенок учится сдерживать свои чувства, контролировать импульсивные желания, что помогает ему избавиться от негативных привычек, которые не приемлются группой.
- развитие навыков речи. Дети любят играть со словами. Они экспериментируют с ритмическим строем и мелодией речи, объединяют слова друг с другом, придавая им новое значение. Игра со словами дает детям возможность поупражняться в грамматике, которой они в это время овладевают.
- разыгрывание ролей, имитация деятельности взрослых. Ознакомление с социальными отношениями, нормами, традициями.
- когнитивное развитие. Во время игры дети узнают о свойствах различных предметов, тех законах, которым они подчиняются. Играя в какую-либо конструктивную игру, дети извлекают для себя информацию, которую они могут использовать для расширения своих знаний.
- развитие интеллектуальных способностей. Играя, дети могут беспрепятственно экспериментировать, при этом у них формируются сложные навыки.
- развитие способностей к символизации. Совершенствуя навык замещения одного объекта другим, дети становятся способными объединять множество символов в сложные последовательности.
- развитие мотивационной сферы. Отечественные психологи усматривают в процессе

детской игры в раннем возрасте формирование двух важнейших особенностей мотивационной сферы. Во-первых, во время игры у ребенка формируется соподчинение мотивов — подчинение ситуативных мотивов более общим, высоким. Во-вторых, происходит формирование самих мотивов более высокого типа, связанных с выполнением ребенком взятых на себя обязанностей. Например, у ребенка, играющего в кубики, мотив игры лежит не в том, чтобы сделать постройку, а в том, чтобы ее делать, то есть в содержании самого действия.

- развитие интереса к творческим видам деятельности (рисование, лепка, конструирование, пение).

Рассмотрим возможности домашних общеразвивающих игр³¹.

1. *Кубики.* Двухлетний ребенок вполне успешно справляется с возведением простых построек из кубиков и строительных наборов. Задача взрослого сводится к минимуму: начать постройку, «подтолкнуть» игру, так как ребенок этого возраста не обладает образным мышлением и не может самостоятельно создать то, чего он себе не представляет, а вот продолжить начатое взрослым, пусть даже стереотипно, он вполне в состоянии. Обязательно нужно похвалить его постройки, даже если они кривобоки и некрасивы: гораздо важнее оценить количество и разнообразие элементов строительного набора, которые ребенок использовал. Ведь в ходе этой игры он практически овладевает представлением о геометрических формах и размерах фигур, о соотношении разных по размеру, но одинаковых по форме фигур, развивается координация его движений и тонкая моторика руки.

3. *Мозаика.* У ребенка двух-двух с половиной лет слабо развито образное мышление, поэтому он пока не может использовать мозаику по ее прямому назначению — для выкладывания узоров или картинок по образцу — и тем не менее он вполне может играть с мозаикой.

³¹ Смирнова Е. О., Авдеева Н. Н., Галигузова Л. Н., Дробинская А. О., Ермолова Т. В., Мещерякова С. Ю. Рекомендации по обучению детей предметным действиям.

Для начала ребенка нужно просто научить вставлять «кнопки» мозаики в дырочки: это не так-то просто для двухлетнего малыша. Пусть он делает это в любом порядке, пока не надоест; это прекрасное упражнение для развития тонкой моторики.

Следующее задание может быть сложнее: расположить элементы мозаики на одной линии или через определенный интервал между ними. Здесь требуется уже не только ловкость пальчиков, но и глазомер (образец задается взрослым).

Таких линий можно выложить несколько, так, чтобы они различались по цвету: ведь даже если ребенок еще не пользуется понятием цвета, он способен выделить цвет как признак предмета и подобрать к нему другие предметы того же цвета (в данном случае — элементы мозаики); знание ребенком названия цвета не обязательно, хотя, безусловно, назвать его надо. Задача взрослого состоит в том, чтобы дать ребенку образец каждой линии, то есть начать ее двумя-тремя элементами мозаики одного цвета и предложить ему продолжить линию такими же «кнопочками». Выполнение этого задания помогает развитию тонкой моторики, глазомера, способности к элементарному анализу и синтезу; попутно ребенок знакомится с наименованиями цветов, хотя пользоваться ими он начнет позже.

3. *Найди ошибки.* Эта игра напоминает известный рассказ К. Чуковского «Так и не так». Взрослый заранее рисует картинку (художественные достоинства картинка не имеют никакого значения), на которой допущено несколько ошибок. Начинать следует с одной достаточно грубой и заметной ошибки, а затем, по мере усложнения игры, довести количество ошибок до 5-6. Естественно, что содержание картинка и допущенные на ней ошибки должны быть понятны малышу. Игра направлена на развитие внимания и наблюдательности.

4. *Почини игрушку.* Для этой игры нужно подобрать простую игрушку, например машинку, и предоставить ребенку возможность в течение не скольких дней поиграть с ней. В процессе игры ребенок ознакомится с особенностями и возможностями данной игрушки. Затем незаметно, чтобы ребенок не видел, «испортите» игрушку (например, на колесо машинки можно надеть резинку, которая не даст ему крутиться). Цель игры заключается в том, чтобы ребенок сам заметил неисправность и нашёл ее причину.

Количество неисправностей в одной игрушке можно увеличивать до трех, но каждая новая неисправность добавляется после того, как ребенок научился находить предыдущую.

Игра направлена на развитие внимания, образного и логического мышления, требует определенной моторной ловкости.

5. *Оденем кукол.* Маленький ребенок успешно знакомится с величиной предметов, сравнивая между собой однотипные предметы разного размера. Ребенку дают двух кукол (большую и маленькую) и два комплекта одежды и объясняют, что куклам холодно, они хотят одеться, но перепутали всю одежду. Малышу предлагается помочь куклам. Не беда, если сначала ребенок распределит вещи неправильно. Следует обратить его внимание на то, что одежда мала для большой куклы или велика для маленькой, и пусть он подумает еще раз. Когда каждой кукле достанутся ее вещи, ребенка надо похвалить и подчеркнуть: «Большое платье — большой кукле, маленькое — маленькой. Большие туфли — большой кукле, а маленькие — маленькой». Задание можно усложнить, предложив ребенку трех кукол разных размеров.

6. *Найди такой же.* Перед ребенком раскладывают 4-6 однородных предметов, различающихся по цвету, величине, рисунку, и предлагают найти среди них такой же, как тот, что находится в руках у взрослого. Чтобы ребенку было интереснее играть, можно загадывать с ним предметы по очереди и делать при этом ошибки, которые ребенок, конечно же, заметит. Можно усложнить игру, увеличивая количество предметов, различия между которыми не так заметны.

Эта игра, требующая от ребенка умения выделять различные признаки предметов, способствует развитию внимания, логического мышления.

7. *«Окошки».* Из листа цветной бумаги нужно вырезать кусочки в форме различных простых геометрических фигур. Этот лист с вырезанными «окошками» наклеивается на белую бумагу. Ребенок должен разложить данные ему геометрические фигуры таким образом, чтобы они полностью закрыли белые «окошки». Не нужно заставлять ребенка запоминать названия фигур, важно, чтобы он научился зрительно выделять такой признак предмета, как форма, и овладел навыком элементарного анализа, позволяющего сопоставить формы «окошка» и той геометрической фигуры, которую он в это окошко вставляет.

8. *Счетные палочки.* Обычные школьные счетные палочки прекрасно подходят для игры с двухлетним ребенком. На ровной твердой поверхности взрослый начинает выкладывать из палочек какую-нибудь простую фигуру, добавляя каждый раз по одной палочке и предлагая ребенку сделать то же самое из своей части палочек. Так, повторяя за взрослым каждый шаг, каждый элемент, ребенок выложит аналогичную фигуру. Так ребенок постепенно, по шагу овладевает действием по образцу, пока еще в самой элементарной форме. Кроме того, эта игра также требует от ребенка некоторой моторной ловкости и глазомера.

9. *Магнитная азбука.* Магнитная азбука может надолго занять маленького ребенка: он с удовольствием прикрепляет буквы к любой металлической поверхности — стенке холодильника, стиральной машине, подносу и пр. Ни в коем случае не следует заставлять ребенка запоминать буквы: — это занятие пока лишено для него всякого смысла.

Можно предложить ребенку выбрать буквы определенного цвета, предварительно показав ему одну — две из них. Как и при игре с мозаикой, ребенок может не знать наименований цветов, но выделить цвет как признак предмета он вполне способен.

Можно предложить ребенку и более сложное задание — подобрать одинаковые буквы. Взрослый выбирает любую букву из набора и просит ребенка найти такую же (как правило, в наборе есть 2-3 одинаковые буквы). Называть букву не надо, здесь она выступает просто как фигура определенной формы. Выполнение этого задания способствует развитию памяти (ребенок должен помнить, как выглядит та буква, которую он ищет), внимания, учит ребенка сравнивать предметы по форме, выделять сходство и различие.

1.5.1. Игры-занятия, развивающие восприятие величины, формы и цвета³²

Привлекательные предметы малыши обязательно пытаются взять в руки, но обычные их действия с предметами (зажимание в руке, переключивание с места на место, постукивание друг о друга и т. д.) не приводят к восприятию формы.

Непонимание пропорций и формы предметов может задерживать развитие ребенка. Его руки действуют неловко, с трудом удерживают предметы, малыш часто роняет их. Когда ребенок научится определять форму и величину предметов как существенные признаки, он быстро овладеет действиями с этими предметами, научится рисовать, конструировать, лепить.

Игры, включенные в этот раздел, помогают ребенку получить целостное представление о предмете (величина, форма, цвет), знакомят с последовательностью размещения цветовых тонов в спектре.

Во время игры с настольными игрушками от ребенка требуется большая сосредоточенность и внимание при выполнении необходимых действий.

Надо стараться не отвлекать в это время малыша посторонними вопросами или громкими разговорами.

КАКОЙ МЯЧ БОЛЬШЕ

Цель: формирование понятий «большой», «маленький».

Форма проведения: индивидуальная.

Материал: большие и маленькие мячи, произвольно перемешанные.

Ход игры: Взрослый стоит на расстоянии 3-5 м от ребенка и просит принести ему самый большой мяч. Ребенок выбирает мяч и подает его взрослому. Если он не ошибся и принес самый большой мяч, то его хвалят. Если ребенок приносит маленький мяч, взрослый объясняет и показывает разницу, давая ребенку подержать большой и маленький мячи. Рукой ребенка взрослый обводит по окружности большого и маленького мяча, говоря при этом, «большой» это или «маленький» мяч.

Мячи снова произвольно перемешивают, и игра повторяется, но ребенка просят принести уже самый маленький мяч.

КАКОЙ ЭТО ФОРМЫ

Цель: научить ребенка чередовать предметы по форме.

Форма проведения: индивидуальная.

Материал: четыре круглых и четыре квадратных глиняных бусины одинакового цвета, диаметр круглой бусины равен 2 см, сторона квадратной бусины — 2 см. Тонкие шнуры или толстые нитки для нанизывания.

Ход игры: Кукла или другая игрушка «приходят в гости» к ребенку и «приносят» с собой в корзиночке бусины и шнурок. Взрослый знакомит ребенка с куклой и показывает, что у нее в корзиночке. Кукла просит ребенка сделать из бусинок украшения.

³² Все игры данного раздела рассчитаны на возраст детей до трех лет. Источник: *Развивающие игры с малышами до трех лет. Популярное пособие для родителей и педагогов. /Сост. Т. В. Галанова. — Ярославль: «Академия развития», 1998*

Взрослый показывает ребенку бусины и говорит, что они разные по форме: похожи на шарики и кубики. Взяв пару бусин, взрослый рассказывает, как нужно их нанизывать: вначале шарик, потом кубик. Затем взрослый предлагает ребенку выбрать из корзиночки две бусинки (шарик и кубик) и нанизать их.

Внимание ребенка фиксируется на том, что оказалось надето на нитке: шарик, кубик, шарик, кубик. Взрослый предлагает потрогать руками каждую бусинку на нитке, приговаривая: «Шарик, кубик...». Неправильно нанизанные бусины взрослый снимает и помогает малышу выполнить задание.

В конце занятия ребенок показывает кукле, какие красивые бусы он для нее сделал, и надевает их на нее.

КРУГ, КВАДРАТ

Цель: научить ребенка различать предметы по форме.

Форма проведения: индивидуальная.

Материал: по пять картонных кругов и квадратов одного цвета.

Ход игры: Взрослый показывает 5 кругов и 5 квадратов, произвольно перемешанных на столике. Он говорит, что у него есть разные фигурки:

«Вот такая — это квадрат, и такая — это круг».

Показав квадраты, говорит, что будет класть их в одну сторону, а другие фигурки (круги) — в другую сторону.

Затем взрослый спрашивает у ребенка: «Где у нас лежит такая фигурка? Куда мы ее положили?» Накладывая круг на круг, взрослый показывает, что эти фигуры одинаковые.

Затем предлагает ребенку самому раскладывать фигуры. Взрослый показывает, в какой стороне лежат одни фигурки (квадраты), в какой другие (круги), и предлагает ребенку из общего материала выбрать любую фигурку и положить ее к таким же кругам или квадратам. Чтобы проверить, правильно ли выполнено задание, взрослый просит ребенка наложить свою фигурку на другую.

ПОРУЧЕНИЯ

Цель: обучение ребенка различать и называть игрушки, а также выделять их основные качества (цвет, размер); развитие слухового восприятия, совершенствование понимания речи.

Форма проведения: индивидуальная.

Материал: большая и маленькая собачки (или медвежата), машинка, красный и синий мячи, большая и маленькая чашки, матрешка.

Ход игры: Взрослый показывает ребенку игрушки и предметы и предлагает назвать их, рассказать, какого они цвета, размера. Затем дает ребенку следующие задания:

- большую собаку напои чаем из большой чашки (если ребенок ошибается, собачка «рычит» или отворачивается, показывая свое неудовольствие. Так же при ошибках ведут себя другие игрушки);

- поставь матрешку рядом с красным мячиком;
- маленькой собачке подари синий мячик;
- попляши вместе с куклой;
- возьми маленькую собачку и посади ее на ковер;
- большую собаку посади рядом с маленькой.

В конце занятия взрослый просит ребенка помочь ему убрать игрушки и предметы, использованные в игре. Затем взрослый спрашивает ребенка: «Где хранится посуда? В какой коробке лежат кубики?» и т. д. Необходимо следить за правильным использованием в речи малыша глаголов «посадить», «поставить», «положить».

КУРОЧКА И ЦЫПЛЯТА

Цель: обратить внимание ребенка на то, что цвет является признаком разных предметов и может служить для их обозначения.

Форма проведения: индивидуальная.

Материал: коробка с мозаикой, где помещены шесть элементов желтого цвета и один белого.

Ход игры: Взрослый начинает занятие с чтения потешки:

Курочка-рябушечка, куда пошла?

— На речку.

Курочка-рябушечка, за чем ты пошла?

— За водичкой.

Курочка-рябушечка, зачем тебе водичка?

— Цыпляток поить!

Курочка-рябушечка, как твои детки просят пить?

— Пи-пи-пи-пи-пи!

Взрослый показывает белый элемент мозаики и говорит: «Курочка у нас будет белого цвета».

Демонстрируя желтую мозаику, он поясняет:

«Желтого цвета будут цыплятки».

В отверстие панели взрослый вставляет белую мозаику, еще раз напоминает, что курочка будет белого цвета, и помещает следом за белой мозаикой одну желтую, говоря, что такого цвета цыпленок. Затем дает ребенку коробку с мозаикой и предлагает найти еще одного цыпленка и поместить его следом за мамой-курочкой.

Если ребенок неуверенно выполняет задание, взрослый помогает ему и просит найти еще 2-3-х цыплят. После того как все цыплята будут найдены и размещены «гуськом» позади курочки, ребенок повторяет задание самостоятельно.

Если при выполнении задания ребенок допускает ошибки, взрослый может подсказать: «Посмотри, все ли цыплятки у тебя одинаковые? Какого цвета бывает цыпленок?» и т. д.

ЕЛОЧКИ И ГРИБОЧКИ

Цель: научить чередовать предметы по цвету.

Форма проведения: индивидуальная.

Материал: коробка с мозаикой, в которой лежит десять элементов зеленого цвета, десять красного и по пять штук белого, желтого и синего цвета.

Ход игры: Взрослый, показывая детям мозаику, поясняет, что елочки бывают зеленого цвета, и размещает у себя на панели елочку (элемент зеленого цвета). Показывая элемент красной мозаики, поясняет, что такого красного цвета бывают грибочки. Разместив у себя на панели елочку, грибочек, елочку, грибочек, взрослый читает:

*Елочки нарядные стали все в рядок,
И за каждой елочкой красненький грибок!*

Затем ребенок продолжает выкладывать ряд елочек и грибков и работает с мозаикой самостоятельно.

Если ребенок ошибается, взрослый спрашивает:

«Проверь, у тебя все правильно? Посмотри внимательно!» Некоторые дети могут разместить правильно 2-3 пары элементов и начинают ошибаться. Воспитатель спрашивает: «Почему у тебя два грибка вместе? У тебя все правильно?»

Если ребенку трудно выполнять задание самостоятельно, взрослый диктует ему последовательность элементов: «Елочка, грибок, елочка, грибок...» Ребенок выкладывает соответствующие элементы на панель.

ГУСИ С ГУСЯТАМИ

Цель: научить ребенка чередовать предметы по цвету, делая выбор элементов трех заданных цветов из пяти предложенных.

Форма проведения: индивидуальная.

Материал: коробка с мозаикой, в которой помещены десять элементов желтого и десять белого цвета, по пять элементов синего, красного и зеленого цвета.

Ход игры: Взрослый показывает ребенку синюю мозаику, поясняя, что такого цвета бывает речка. Затем отбирает все элементы синего цвета и размещает их в левой части панели сверху вниз.

Показывая один элемент белой мозаики и один желтой, взрослый говорит, что это гусь (белый) и гусенок (желтый). Помещает на панели желтый элемент следом за белым и поясняет: «Гусь пошел и гусенка повел». После этого предлагает ребенку найти «гуся и гусенка» и разместить их на панели.

Когда все элементы мозаики будут правильно размещены, взрослый читает ребенку четверостишие из стихотворения Н. Клоковой «Гуси»:

*Белые гуси на речку идут,
Белые гуси гусятток ведут.
Белые гуси вышли на луга,
Крикнули гуси: «Га-га-га!»*

Затем ребенок получает комплект мозаики и выполняет задание самостоятельно. Задание считается выполненным, если ребенок чередует мозаику по цвету сам или с незначительной помощью взрослого. Если ребенку трудно выполнить задание, взрослый диктует ему каждый элемент.

Задание можно усложнить, если предложить ребенку выбирать нужные элементы из восьми цветов.

ДОМИКИ И ФЛАЖКИ

Форма проведения: индивидуальная.

Материал: коробка с мозаикой, в которой помещены по десять элементов белой и красной мозаики. Для усложнения задания в коробку кладут три зеленых, два синих, три желтых элемента, которые не потребуются при выполнении задания.

Ход игры: Взрослый показывает элемент белой мозаики и говорит, что такого цвета будут домики; показывая элемент красной мозаики, поясняет, что такого цвета будут флажки. Затем взрослый произвольно выкладывает «домики» на панели, а «флажки» помещает над домиками и приглашает ребенка найти в коробке и разместить на панели сначала домик, потом флажок и т. д.

Спрашивая у ребенка, правильно ли найдены «домик и флажок», взрослый выясняет, как тот понял задачу. Затем передает коробку с мозаикой ребенку и следит за выполнением задания, обращая внимание на правильный подбор элементов по цвету и напоминая, что к каждому домику нужен флажок.

Некоторые, самые младшие, дети нуждаются в координации движений мелких мышц руки. В этом случае взрослый берет руку ребенка в свою и помогает ему устанавливать элементы на панели.

РАЗНОЦВЕТНЫЕ БУСЫ

Цель: научить чередовать элементы по цвету.

Форма проведения: индивидуальная.

Материал: четыре белых и четыре красных бусины (могут быть использованы и другие цвета), тонкие шнуры или толстые нитки с укрепленными концами, коробочки для бус.

Ход игры: В «гости» к ребенку приходит кукла (медведь, собачка и т. д.) и приносит бусины. Взрослый обращает внимание ребенка на то, что бусы разного цвета. Взяв белую бусину, он объясняет:

«Эта бусинка белая, а есть еще вот такая — красная, как флажок или ягодка. (Показывает красную бусину.) Сначала будем нанизывать белую бусинку, а потом красную». Всякий раз название цвета подчеркивается голосом и сопровождается показом бусины такого цвета.

Далее ребенок отбирает и нанизывает бусинки сначала вместе со взрослым, затем самостоятельно.

Взрослый акцентирует внимание ребенка на предварительной подготовке материала для нанизывания: каждую пару бусин надо класть так, чтобы белую бусину удобно было взять в первую очередь.

Если ребенок быстро и без труда выполняет задание, ему можно предложить нанизывать бусы других цветовых сочетаний: белого и синего, белого и черного и т. д.

Основой для успешного чередования других цветовых сочетаний является именно белый, хорошо знакомый белый цвет (в быту он упоминается очень часто: белый снег, белые руки и т. д.).

Если ребенок справляется с заданием с трудом, взрослый говорит ему, как нанизывать каждую бусинку.

Как правило, дети с удовольствием играют с разноцветными предметами, и не столь важно, что ребенок не сразу выполнит задание. Не стоит сразу требовать обязательного запоминания цветов.

После выполнения задания взрослый завязывает концы нитей и предлагает ребенку подойти и показать кукле, мишке и другим игрушкам сделанное украшение.

НАЙДИ ПАЛОЧКУ

Цель: научить детей выбирать предметы двух заданных цветов из четырех возможных, закрепить умение группировать предметы по цвету, знакомить с последовательностью размещения цветовых тонов в спектре.

Форма проведения: индивидуальная.

Материал: палочки восьми цветов: красного, оранжевого, желтого, зеленого, синего, фиолетового, черного и белого. (Вместо палочек можно взять карандаши или полоски цветной бумаги.)

Ход игры: Ребенку дают произвольно перемешать палочки четырех цветов и предлагают взять себе палочку любого цвета и найти еще такую же. Когда ребенок отберет палочку, он выбирает еще одну, затем все оставшиеся такого же цвета.

После выполнения задания ребенку дают сортировать палочки других цветов (например, если в первом случае ребенку давали палочки красного, синего, желтого и белого цвета, то в следующий раз он занимается с зелеными, синими, белыми и фиолетовыми палочками).

Особенности этой игры в том, что ребенок выбирает палочки того цвета, который ему больше нравится. Если ребенку понравилась эта игра, можно предложить выбрать другие цветовые сочетания.

В конце занятия взрослый размещает палочки в следующем порядке: красный, оранжевый, желтый, зеленый, голубой, синий, фиолетовый. Ребенок видит гармоничное сочетание цветов и размещает свои палочки так, как расположены цвета радуги.

ПОМОГИ МАТРЕШКЕ НАЙТИ СВОИ ИГРУШКИ

Цель: закрепление у ребенка умения группировать однородные и соотносить разнородные предметы по цвету.

Форма проведения: индивидуальная.

Материал: рисунок с матрешками, бусинки и палочки разных цветов.

Ход игры: Взрослый поочередно, в соответствии с последовательностью цветовых тонов спектра, показывает ребенку матрешек, одетых в платья разных цветов (красное, оранжевое, желтое, зеленое, голубое, синее, фиолетовое). Вместе с ребенком он любуется красивыми платьями матрешек.

Черную и белую матрешек следует рассматривать после цветных.

Взрослый поясняет ребенку, что у каждой матрешки красивое платье, и, когда они все вместе, кажется, будто светит яркое солнышко и сияет радуга.

Затем взрослый говорит ребенку, что у каждой матрешки есть свои игрушки: мячики (бусинки) и палочки, но они все перепутались, и надо помочь матрешкам найти свои игрушки.

Взрослый показывает одну из матрешек и предлагает выбрать бусинки такого же цвета, как у нее платье. После того как ребенок выберет все бусинки и положит их рядом с матрешкой, ему предлагается также выбрать палочки.

В ходе игры взрослый следит за тем, чтобы ребенок не торопился, не хватал руками все игрушки подряд, а сначала внимательно посмотрел на них, нашел глазами нужные игрушки, а потом брал их для матрешки. В конце занятия взрослый еще раз называет цвета матрешек, бус и палочек.

Бусинки и платочки можно заменить мозаикой, колечками от пирамидки, карандашами, фигурками из цветной бумаги и т. д.

1.5.2. **Игры-занятия с сюжетными картинками**³³

Игры, предложенные в этом разделе, развивают не только речь и движения детей, но и воображение, творческие наклонности, способность к перевоплощению.

Ребенок рассматривает картинки, подражает движениям персонажей, изображенных на них (людей, животных), воспроизводит их голоса. Малыш описывает предметы, выделяя их существенные признаки, находя сходства и различия, расширяя, таким образом, свои представления об окружающем его мире.

КТО ЧТО ДЕЛАЕТ?

Цель: обучение ребенка внимательно рассматривать картинку и называть изображенные на ней предметы и их качества, выполнять действия, которые он видит на картинке; развитие игровых навыков.

Форма проведения: индивидуальная.

Материал: картинки с одним действием, легко поддающиеся пониманию: мальчик играет на барабане; медвежонок прижал к себе бочонок с медом; девочка сметает щеткой крошки со стола; мальчик из лейки поливает цветы; девочка причесывает куклу; малыш катает шарик. Игрушки и предметы, изображенные на картинках: барабан, бочонок, щетка, лейка, кукла, расческа, шарик.

Ход игры: Ребенок выбирает картинку и рассказывает о том, что на ней изображено. Затем он идет к столу с игрушками и предметами, находит нужный и воспроизводит действие, изображенное на картинке, — например, стучит в барабан.

ПОЙДЕМ ВМЕСТЕ

Цель: знакомство с животными, развитие правильного звукопроизношения.

Форма проведения: индивидуальная.

Материал: картинки с изображениями козлика и ослика.

Ход игры: Ребенку показывают картинки и задают по ним вопросы, а ребенок отвечает.

Кто здесь нарисован?

Козлик и ослик.

Какой козлик? Как он кричит?

Козлик кричит: «Мэ-э-э!»

Какой ослик? Как он кричит?

Ослик кричит: «И-а-и-а-и-а»

Взрослый говорит, что козлик и ослик очень любят детей и хотят посмотреть, как малыши играют. Он предлагает ребенку показать, как скачет козлик, как ходит ослик, и поет песенку:

Мы догоним козлика,

Мы догоним ослика.

Топ-топ-топ!

Картинки кладут в разных местах, и ребенок вместе со взрослым идет сначала к козлику, потом к ослику, подражая их голосу и походке.

³³ Все игры данного раздела рассчитаны на возраст детей до трех лет. Источник: *Развивающие игры с малышами до трех лет. Популярное пособие для родителей и педагогов.* /Сост. Т. В. Галанова. — Ярославль: «Академия развития», 1998.

ИДЕМ ПО КРУГУ

Цель: развитие чувства ритма, тренировка в произношении звука «ж»

Форма проведения: индивидуальная.

Материал: бумажный жук или его изображение на картинке.

Ход игры: Взрослый показывает ребенку жука, вырезанного из яркой бумаги, и кладет его на стульчик. Ребенок идет по кругу, а взрослый певуче повторяет русскую потешку:

*Жук-жучок,
Не летай в озерышко.
Улетишь высоко —
Упадешь глубоко.
Уж ты на землю падешь —
Тебя мышка съест.
Уж ты на воду падешь —
Тебя рыбка заглотнет.*

Ребенок во время чтения потешки поднимает руки, встает на цыпочки или садится на корточки, изображая жука. Когда потешка прочитана, ребенок приседает и повторяет «Жу-жу-жу!». Игра повторяется несколько раз по желанию малыша.

ЗМЕЙКА

Цель: тренировка произношения звука «ш», расширение словарного запаса, развитие ловкости.

Форма проведения: индивидуальная.

Материал: картинка с изображением змейки.

Ход игры: Взрослый показывает змейку на картинке и задает ребенку вопросы:

Оленька, кто это?

Змейка.

Как змейка шипит?

Шшш-ш-ш.

Как она ползет?

Извивается, вот так.

Звучит четверостишие из сказки П. Бажова:

Эй-ка, эй-ка!

Голубая змейка!

Объявись, покажись,

Колесом покрутись!

Ребенок рассматривает змейку, играет с ней, а взрослый предлагает изобразить ее. Ребенок кладет руки на пояс взрослому. Взрослый медленно идет вперед, ребенок за ним. Взрослый следит за тем, чтобы ребенок шел маленькими шажками, прямо, не шаркал ногами. «Змейка» шипит: «Шшш-ш-ш», потом взрослый и ребенок начинают огибать преграды, составленные на полу (большие кубики, стулья, натянутую веревочку, бревнышко и т. д.). Большие препятствия надо обходить, а через веревочку, бревнышко — перешагивать. Нужно следить, чтобы ребенок не опускал рук, четко произносил «Шшш-ш-ш», повторял стихи.

КТО ЧТО ЕСТ?

Цель: уточнение представлений ребенка о пище, активизация в речи детей глаголов «лакать», «есть», «грызть».

Форма проведения: индивидуальная.

Материал: фигурки персонажей сказки «Репка» или картинки с их изображениями.

Ход игры: Взрослый читает сказку «Репка». По окончании чтения он спрашивает ребенка, что дед и баба сделали с репкой (вымыли, очистили и стали есть).

«Дед, бабка и внучка, — говорит взрослый и ставит на стол фигурки людей отдельно, — едят сладкую репку. Едят все и похваляют: очень-очень сладкая репка! Какая она?» Ребенок отвечает.

Взрослый продолжает: «Жучка, кошка и мышка на людей глядят, репку не едят. Сейчас им внучка другую еду принесет: кошке молочка и кусочек колбаски. Лакай, киска, молоко! Ешь колбаску! Жучке — косточку, а мышке корочку хлеба или сыра. Грызи, Жучка, косточку! Грызи, мышка, корочку!»

Ребенок повторяет.

Затем взрослый предлагает ребенку рассказать, кто что ест.

ПОБРОДИМ ПО ЛУЖАМ

Цель: расширение словарного запаса, развитие игровых навыков.

Форма проведения: индивидуальная.

Материал: картинка с изображением дождика, большие кубики.

Ход игры: Ребенку показывают картинку с дождем и задают вопросы:

Почему девочка в сапожках?

Идет дождь.

Холодно? Как девочка одета?

Девочка тепло одета, с зонтиком.

Дует ветер? Как он дует?

Ребенок по предложению взрослого показывает, как дует ветер: глубоко вдыхает и постепенно выдыхает воздух, раздувая щеки.

Потом звучит стихотворение П. Синявского «Дождик»:

*Кругом цветные зонтики
Раскрылись под дождем,
Пустились чьи-то ботинки
От дождика бегом.
Зачем же мама ахала?
Льет дождик —
Ну и пусть!
Я вовсе не из сахара,
Растаять не боюсь!*

Теперь взрослый предлагает изобразить дождик: после слов «льет дождик» малыш должен присесть на корточки и постучать пальчиками о пол, приговаривая «кап-кап-кап». После слов «солнце светит» малыш встает, поднимается на носочки, вытягивает руки вверх и несколько раз поворачивает кисти в разные стороны. Упражнение повторяется 3-4 раза, затем ребенку предлагают побегать «по лужам». На пол кладут кубики, а ребенок должен перешагивать их, стараясь не задеть.

ЗА РУЛЕМ

Цель: расширение словарного запаса, знакомство с транспортом.

Форма проведения: индивидуальная.

Материал: картинка, на которой изображен водитель, сидящий в кабине грузовика, игрушечный руль (или любое крупное пластмассовое кольцо), игрушечный грузовик, кот.

Ход игры: Ребенок сидит на стульчике или на ковре, а взрослый показывает картинку и задает по ней вопросы: «Что здесь нарисовано?», «Что делает водитель?», «Что у него в руках?», «Куда едет грузовик?» и т. д.

Затем взрослый берет игрушечный грузовик и плюшевого кота и читает стихотворение А. Барто «Грузовик»:

*Нет, напрасно мы решили
Прокатить кота в машине.
Кот кататься не привык —
Опрокинул грузовик!*

Взрослый вместе с ребенком инсценируют четверостишие. Потом ребенку дают игрушечный руль, и он свободно ходит по комнате, крутит руль, гудит, как машина, «би-би-би». В конце занятия ребенок играет с грузовиком.

САМОЛЕТКИ

Цель: расширение словарного запаса, знакомство с транспортом, развитие ловкости.

Форма проведения: индивидуальная.

Материал: игрушечный самолетик или его изображение на картинке.

Ход игры: Ребенку показывают самолёт и задают вопросы: «Что это?», «Где у самолета крылья?», «Как он гудит?», «Куда летит самолет?»

Затем ребенок расправляет руки в стороны, изображая самолет, и идет за взрослым, повторяя стихотворение А. Барто «Самолет»:

*Самолет построим сами,
Понесемся над лесами.
Понесемся над лесами,
А потом вернемся к маме!*

Ребенок-«самолетик» пролетает мимо деревьев, домиков, ворот, построенных из кубиков, и старается не опрокинуть их. Взрослый следит, чтобы ребенок бегал осторожно, не слишком опускал голову, не наступал ему на ноги. Потом можно дать ребенку в руки самолетик и разрешить свободно бегать с ним по комнате.

КАК ЦАПЛЯ

Цель: развитие игровых навыков, координация движений, расширение словарного запаса.

Форма проведения: индивидуальная.

Материал: картинка с изображением цапли, ободки на головки с нарисованными цаплями.

Ход игры: Взрослый показывает картинку и беседует с детьми:

Сашенька, кто это?

Цапля.

Покажи, где у цапли ноги? Какие они?

Длинные.

Где у цапли шея? Какая она?

Длинная-длинная.

А клюв какой?

Длинный, острый.

На головку ребенка надевают ободок и говорят, что теперь он цапля, очень красивая птица. Ребенок встает и идет за взрослым по кругу медленно, высоко поднимая ноги, как цапля. Потом читают отрывок из стихотворения П. Воронько «Почему цапля стоит на одной ноге»:

*Цапля ногу поднимает,
Ничего не понимает.
И весь день среди ракит
На одной ноге стоит.*

Ребенок стоит то на одной, то на другой ноге, затем снова ходит по кругу, высоко поднимая ноги и опускаясь на носочки. Это удастся не сразу и не всем. Но самое главное — побудить ребенка двигаться.

2. Дошкольный (3-6(7) лет) и младший школьный (6(7)-10 лет) возраст

2.1. Основные тенденции развития в дошкольном возрасте

Дошкольное детство (от 3 до 7 лет) — большой и ответственный период онтогенеза, который предоставляет огромные возможности для развития, но в то же время таит в себе опасную уязвимость ребенка ко многим неблагоприятным условиям, поскольку он еще очень мал и остро нуждается в любви, защите и заботливом руководстве.

Социальная ситуация развития дошкольника характеризуется существенным расширением спектра межличностных отношений, которые на предшествующем этапе развития — раннем возрасте — сводились преимущественно к узкому семейному кругу. Дошкольник начинает активно осваивать сферу общения со сверстниками, а поступив в дошкольное учреждение, включается и во взаимоотношения с воспитателем как социальным взрослым, предъявляющим особые, новые для ребенка требования.

Принципиально иной становится и сфера деятельности. С 3 до 7 лет это сюжетно-ролевая игра, рисование, конструирование, восприятие сказки и многие другие виды активности. Интенсивно развивается и сфера общения: дополнительно к ситуативно-личностной и ситуативно-деловой формам, дошкольник осваивает и более сложные — внеситуативно-познавательную и внеситуативно-личностную, а также взаимодействие со сверстниками.

Происходит закладка общей основы познавательных способностей, включая формирование таких видов мышления, как наглядно-действенное, наглядно-образное и элементы словесно-логического. Именно в дошкольном возрасте развивается символическая функция и воображение, лежащее в основе любого вида творческой активности³⁴.

Осваивая мир постоянных вещей, овладевая употреблением все большего числа предметов по их функциональному назначению, ребенок с изумлением открывает для себя некоторую относительность постоянства вещей. Через отношения со взрослым интенсивно развивается способность идентификации с людьми, сказочными и воображаемыми персонажами, природными объектами, игрушками, изображениями и т. д. Ребенок продвигается в развитии речевого общения и общения посредством выразительных движений, действий, отражающих эмоциональное расположение и готовность строить позитивные отношения.

В дошкольном возрасте продолжается активное овладение собственным телом, ребенок начинает приобретать интерес к телесной конструкции человека, в том числе к половым различиям, что содействует развитию половой идентификации³⁵.

В личностной сфере дошкольника начинают формироваться иерархическая структура мотивов и потребностей, общая и дифференцированная самооценка,

³⁴ *Возрастно-психологический подход в консультировании детей и подростков: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Г. В. Бурменская, Е. И. Захарова, О. А. Карабанова и др. — М.: Издательский центр «Академия», 2002.*

³⁵ *Мухина В. С. Возрастная психология: феноменология развития, детство, отрочество: Учебник для студ. вузов. — 2-е изд., испр. и доп. — М.: Издательский центр «Академия».*

элементы волевой регуляции поведения. Вместе с тем активно усваиваются нравственные нормы поведения, и на основе постепенно накапливающегося жизненного опыта возникают ценностно-смысловые образования. К концу дошкольного возраста также заметно возрастают возможности произвольной регуляции поведения, а эгоцентрическое восприятие действительности постепенно уступает место способности учитывать не только свою точку зрения, но и принимать во внимание и мнения других людей — как взрослых, так и сверстников.

К важным особенностям дошкольного возраста следует отнести то обстоятельство, что на его протяжении многие психологические характеристики, в том числе и неблагоприятные, носят еще латентный, не вполне явный характер, а их проявления как бы «маскируются» под чисто детские, а значит, вполне естественные для этого периода черты незрелости. Впоследствии можно видеть, что в одних случаях социально желательные аспекты поведения детей оказываются преходящими, временными, в итоге постепенно, по мере взросления, ребенок теряет их (например, робость и пугливость в новых ситуациях, импульсивность и непосредственность реагирования, эгоцентризм и т. д.). Однако во многих случаях в дошкольном возрасте у ребенка закладываются корни будущих проблем, поскольку здесь начинают формиро-

ваться достаточно устойчивые особенности личностного реагирования, происходит выстраивание иерархии мотивов и ценностей, закрепляются некоторые характерологические особенности³⁶. Зачастую родители обращаются к специалистам за помощью, когда проблемы, возникшие в дошкольном детстве, приобретают особую остроту с поступлением ребенка в школу. При этом проблемы адаптации к школе могут усугубить старые трудности и породить новые, «школьные» проблемы.

2.2. Основные тенденции развития в младшем школьном возрасте³⁷

Младший школьный возраст — это особый период, когда в жизни ребенка происходит перестройка всей системы его отношений с действительностью. У дошкольника имеется две сферы социальных отношений: «ребенок — взрослый» и «ребенок — дети». Эти системы связаны с игровой деятельностью — ведущей в данном возрасте. Однако игра в младшем школьном возрасте не только не теряет своего психологического значения, но продолжает развивать психические функции ребенка. Дети упиваются игрой, наслаждаясь чувством владения многими игровыми действиями. Но педагогам необходимо помнить, что попытки приспособить детей к учебной деятельности через игру себя не оправдывают. Такое обучение привлекательно для ребенка, но не содействует переходу к собственно учебной деятельности, не формирует ответственного отношения к выполнению учебных заданий,

С поступлением в школу в жизни ребенка появляется учитель, отношения с которым начинают определять его взаимодействие не только с одноклассниками, но и с родителями. Если в школе хорошо, значит, и дома хорошо, значит, и с детьми тоже хорошо. Учитель не просто взрослый, который вызывает или не вызывает симпатию у ребенка. Он является официальным носителем общественных требований к ребенку. Оценка, которую ученик получает на уроке, — это объективная мера его

³⁶ Широкова Г. А., Жадько Е. Г. Практикум для детского психолога / Ростов н/Д: «Феникс», 2004.

³⁷ Изложено с использованием источников: Обухова Л. Ф. Возрастная психология. Учебник. — М.: Педагогическое общество России, 2001. Мухина В. С. Возрастная психология: феномен развития, детство, отрочество: Учебник для студ. вузов. — 2-е изд., испр. и доп. — М.: Издательский центр «Академия», Сапогова Е. Е. Психология развития человека: Учебное пособие. М.: Издательство «Аспект Пресс», 2001.

знаний, а не выражение личного отношения учителя.

Итак, ребенок приходит в школу, и первая трудность заключается в том, что мотив, с которым он начинает учебную деятельность, не связан с содержанием этой деятельности. Как правило, это внешняя мотивация, навязанная ребенку родителями или значимыми взрослыми. Формирование познавательной мотивации очень тесно связано с содержанием и способами обучения. Действительная мотивация имеет место, когда дети мчатся в школу, где им хорошо, приятно, содержательно и интересно. Познавательные интересы младших школьников складываются постепенно. Они не могут возникнуть сразу при поступлении в школу, тем более если в дошкольном возрасте их воспитанию не уделялось должного внимания. Для маленького школьника выполнение интеллектуальных операций всегда связано с трудностями. Представим некоторые из них:

- анализ звукового состава слова и анализ слов в предложении;
- представление о количестве насыщены конкретным содержанием. Дети путают величину и количество;
- определение понятий. Ребенок исходит из практической значимости явления, не принимая во внимание его генезис.

Все виды деятельности (учебная, игра, труд, самообслуживание) способствуют развитию познавательной сферы. Внимание, память, воображение, восприятие приобретают характер

большей произвольности, ребенок осваивает способы самостоятельного управления ими, чему помогает прогресс в речевом развитии. В умственном плане осваиваются классификации, сравнения, аналитико-синтетический тип деятельности, действия моделирования, становящиеся предпосылками будущего формирования формально-логического мышления.

Младший школьный возраст является периодом фактического складывания психологических механизмов личности, образующих в совокупности качественно новое, высшее единство субъекта,— единство личности, появление «Я-концепции». Ребенок приобретает черты большей индивидуальности в поведении, интересах, ценностях, личностных особенностях.

Таким образом, направлениями коррекционно-развивающей работы с дошкольниками и младшими школьниками являются:

- развитие познавательной сферы (мышления, речи, воображения, памяти, внимания);
- коррекция трудностей учебной деятельности у младших, школьников;
- развитие навыков общения;
- коррекция и развитие эмоциональной сферы;
- развитие самосознания;
- коррекция трудностей поведения и характера;
- упражнения для работы с тревожными и застенчивыми детьми;
- упражнения: для работы с агрессивными и конфликтными детьми;
- развитие моторики;
- релаксационные игры и упражнения.

2.3. Развитие познавательной сферы (мышления, речи, воображения, памяти, внимания)³⁸

Восприятие, внимание, память в дошкольном детстве характеризуются нарастанием элементов произвольности » мышление приобретает форму наглядно-образного (осваиваются и элементы понятийного мышления), речь начинает выполнять функции планирования и регуляции деятельности, активно развивается воображение.

Внимание, память, воображение, восприятие приобретают характер еще большей произвольности в младшем школьном возрасте, ребенок осваивает способы самостоятельного управления ими, чему помогает прогресс в речевом развитии. В умственном плане осваиваются классификации, сравнения, аналитико-синтетический тип деятельности, действия моделирования, становящиеся предпосылками будущего формирования формально-логического мышления.

2.3.1. Игры на развитие мышления и речи

ПОМОГИ ХУДОЖНИКУ

Цель: развитие мышления, восприятия.

Форма игры: индивидуальная и групповая.

Возраст: 3-4 года.

Матерная: простые рисунки, на которых надорисован какой-либо элемент (ручка у чайника, ножка у стула и т. д.).

Ход игры: Ребенку показывают рисунок, на котором есть недорисованный элемент. Он должен, сказать, чего не хватает.

Для детей 3-4 лет можно подбирать простые рисунки, на которых нарисован предмет без какой-либо важной детали (например, лицо человека без губ, собаку без лапы и т. д.). Детям более старшего возраста необходимо предлагать картинки с предметами, у которых не прорисованы второстепенные, менее заметные детали.

СОБЕРИ ЦВЕТОК

Цель: развитие операции классификации.

Форма игры: групповая.

Возраст: 5-6 лет.

Ход игры: Каждому ребенку выдается круглая карточка — серединка будущего цветка (одному — платье, второму — слон, третьему — пчела и т. д.). Затем игра проводится так же, как в лото: ведущий раздает карточки с изображением различных предметов. Каждый участник должен собрать из карточек цветок, на лепестках которого изображены предметы, относящиеся к одному понятию (одежда, животные, насекомые и т. д.).

³⁸ Яковлева Н. Я. Психологическая помощь дошкольнику. — СПб.: «Валерии СПД», 2001. В. Дубровина, А.Д.Андреева, Е.Е.Данилова, Т. В. Вохмянина. Психокоррекционная и развивающая работа с детьми: Учебное пособие для студентов средних педагогических учебных заведений. — М.: Издательский центр "Академия", 1998. Заика Е. В. Комплекс интеллектуальных игр для развития мышления учащихся. // Вопросы психологии, 1990, №6. Ануфриев А. Ф., Костромина С. Н. Как преодолеть трудности в обучении. Психодиагностические таблицы. Психодиагностические методики. Коррекционные упражнения. — 3-е изд., перераб. и доп. — М.: Издательство «Ось—89», 2003.

НА ЧТО ПОХОЖЕ?

Цель: развитие операции классификации.

Форма игры: групповая.

Возраст: 5-6 лет.

Ход игры: Каждый ребенок выбирает в качестве образца какую-либо геометрическую форму и собирает изображения предметов, имеющих сходную форму. Набор: круг — пуговица, тарелка, таблетка, часы, мяч, яблоко; прямоугольник — чемодан, кирпич, портфель, телевизор, книга, дом, окно; треугольник — крыша дома, сложенная из газеты шапка, воронка, елка, египетская пирамида; овал — огурец, слива, яйцо, рыба, лист.

ПРОТИВОПОЛОЖНОСТИ

Цель: развитие мышления, общей осведомленности, быстроты реакции, внимания.

Форма игры: индивидуальная и групповая.

Возраст: 4-6 лет.

Ход игры: Ведущий называет детям слово и предлагает ответить противоположным по значению. Примеры называемых слов: большой, старый, мокрый, тяжелый, грустный, умный, сложный, сильный, злой, внутри, над, сверху, открытый, длинный, чистый, тихий, богатый, быстро, начало и т. п.

СОСТАВЛЕНИЕ ПРЕДЛОЖЕНИЙ

Цель: развитие способности быстро устанавливать разнообразные, иногда совсем неожиданные, связи между привычными предметами, творчески создавать новые целостные образы из отдельных разрозненных элементов.

Форма проведения: групповая.

Возраст: 5-10 лет.

Ход игры: Ведущий берет наугад три слова, не связанные по смыслу, например «озеро», «карандаш» и «медведь». Детям дается задание составить как можно больше предложений, которые обязательно включали бы в себя эти три слова (можно менять падеж и использовать другие слова). Ответы могут быть банальными («Медведь упустил в озеро карандаш»), сложными, с выходом за пределы ситуации, обозначенной тремя исходными словами, и введением новых объектов («Мальчик взял карандаш и нарисовал медведя, купающегося в озере»), и творческими, включающими эти предметы в нестандартные связи («Мальчик, тонкий, как карандаш, стоял возле озера, которое ревело, как медведь»). Выигрывает автор самого интересного предложения.

ИСКЛЮЧЕНИЕ ЛИШНЕГО

Цель: развитие мышления.

Форма проведения: групповая.

Возраст: 5-10 лет.

Ход игры: Ведущий выбирает любые три слова, например «собака», «помидор», «солнце». Детям дается задание оставить только те слова, которые обозначают в чем-то сходные предметы, а одно слово, «лишнее», не обладающее этим общим признаком, исключить. Следует найти как можно больше вариантов исключения лишнего слова, а главное — больше признаков, объединяющих оставшуюся пару слов и не присущих исключенному, лишнему. Не пренебрегая вариантами, которые сразу же напрашиваются (исключить «собаку», а «помидор» и «солнце» оставить, потому что они круглые), желательно поискать нестандартные и в то же время очень меткие решения. Побеждает тот, у кого ответов больше.

Комментарии: Эта игра развивает способность не только устанавливать неожиданные связи между разрозненными явлениями, но легко переходить от одних связей к другим, не за-

цикливаясь на них. Игра учит также одновременно удерживать в поле мышления сразу несколько предметов и сравнивать их между собой. Немаловажно, что игра формирует установку на то, что возможны совершенно разные способы объединения и расчленения некоторой группы предметов, и поэтому не стоит ограничиваться одним-единственным «правильным» решением, а надо искать целое их множество.

ПОИСК АНАЛОГОВ

Цель: научить детей выделять в предмете самые разнообразные свойства и оперировать в отдельности с каждым из них, формирование способности классифицировать явления по их признакам.

Форма проведения: групповая.

Возраст: 5-10 лет.

Ход игры: Ведущий называет какой-либо предмет или явление, например «вертолет». Детям необходимо выписать как можно больше его аналогов, т. е. других предметов, сходных с ним по различным существенным признакам. Следует также систематизировать эти аналогии по группам в зависимости от того, с учетом какого свойства заданного предмета они подбирались. Например, в данном случае могут быть названы «птица», «бабочка» (летают и садятся); «автобус», «поезд» (транспортные средства); «штопор» (важные детали вращаются) и др. Побеждает тот, кто назвал наибольшее число групп аналогов.

СПОСОБЫ ПРИМЕНЕНИЯ ПРЕДМЕТА

Цель: развитие способности концентрировать мышление на одном предмете, умения вводить его в самые разные ситуации и взаимосвязи, открывать в обычном предмете неожиданные возможности.

Форма проведения: групповая.

Возраст: 5-10 лет.

Ход игры: Называется какой-либо хорошо известный предмет, например «книга». Надо назвать как можно больше различных способов его применения: книгу можно использовать как подставку для кинопроектора, можно ею прикрыть от посторонних глаз бумаги на столе и т. д. Следует ввести запрет на называние безнравственных, варварских способов применения предмета. Побеждает тот, кто укажет большее число различных функций предмета.

ПОИСК ОБЩЕГО

Цель: развитие мышления.

Форма проведения: групповая (5-12 учащихся).

Возраст: 9-10 лет.

Материал: бумага и ручка для каждого ученика.

Ход игры: Берутся наугад два слова, так же мало связанных, например «тарелка» и «лодка». Следует выписать как можно больше общих признаков для этих предметов. Ответы могут быть стандартными («изделия человеческих рук», «имеют глубину»), и бесполезно попытаться найти побольше таких признаков. Но особенно ценятся необычные, неожиданные ответы, позволяющие увидеть эти предметы в совершенно новом свете; их оказывается не так уж и мало. Побеждает тот, у кого список общих признаков длиннее. Можно ввести и качественные критерии: начислять дополнительные баллы за оригинальность.

Комментарии: Эта игра учит в разрозненном, несвязном материале находить множество общих моментов, «состыковок» и дает четкое представление о степени существенности признаков.

ПОИСК ПРЕДМЕТОВ ПО ЗАДАНЫМ ПРИЗНАКАМ

Цель: развитие мышления.

Форма проведения: групповая (5-12 учащихся).

Возраст: 9—10 лет.

Материал: бумага и ручка для каждого ученика.

Ход игры: Ставится задача — назвать как можно больше предметов, обладающих заданной совокупностью признаков и в этом смысле похожих на два-три предмета, приведенных в качестве иллюстрации. Например, говорится; 4 Назовите предметы, которые объединяют в себе выполнение двух противоположных функций, наподобие двери (она и закрывает, и открывает выход из помещения), выключателя (он и зажигает, и гасит свет)». Ответы могут быть банальными («водопроводный кран»), могут быть более далекими («рука»: и бьет, и гладит), а могут быть и совсем неожиданными. Побеждает тот, кто дал наибольшее количество небанальных ответов.

Комментарии: Эта игра формирует способность легко находить аналогии между различными непохожими предметами, быстро оценивать предметы с точки зрения наличия или отсутствия в них заданных признаков, быстро переключать мышление с одного объекта на другой.

ПОИСК СОЕДИНИТЕЛЬНЫХ ЗВЕНЬЕВ

Цель: развитие мышления.

Форма проведения: групповая (5-12 учащихся).

Возраст: 9-10 лет.

Материал: бумага и ручка для каждого ученика.

Ход игры: Задаются два предмета, например «лопата» и «автомобиль». Надо назвать предметы, являющиеся как бы «переходным мостиком» от первого ко второму. Называемые предметы должны иметь четкую логическую связь с обоими заданными предметами. Например, в нашем случае это могут быть «экскаватор» (с лопатой сходен по функции, а с автомобилем входит в одну группу — транспортные средства), «рабочий» (он копает лопатой и одновременно является владельцем автомобиля) и др. Допускается использование и двух-трех соединительных звеньев (лопата — тачка — прицеп — автомобиль). Особое внимание обращается на четкое обоснование и раскрытие содержания каждой связи между соседними элементами цепочки. Побеждает тот, кто дал наибольшее число четко аргументированных вариантов решения.

Комментарии: Эта игра формирует способность легко и быстро устанавливать связи между явлениями, кажущимися на первый взгляд далекими друг от друга, а также находить предметы, имеющие общие признаки одновременно с несколькими другими предметами.

ФОРМУЛИРОВАНИЕ ОПРЕДЕЛЕНИЙ

Цель: развитие мышления.

Форма проведения: групповая (5-12 учащихся).

Возраст: 9-10 лет.

Материал: бумага и ручка для каждого ученика.

Ход игры: Называется знакомый всем предмет или явление, например «дырка». Надо дать ему наиболее точное определение, которое обязательно включало бы в себя все существенные признаки этого явления и не касалось несущественных. Побеждает тот, чье определение однозначно характеризует данный предмет, т. е. любая его разновидность обязательно охватывается этим определением, но никакой другой предмет под него не подходит.

Комментарии: Эта игра учит четкости и стройности мышления, умению фиксировать существенные признаки, отвлекаясь от несущественных, а также способности одним «мысленным взором» охватывать массу разновидностей проявления одного и того же предмета, порой не похожих друг на друга. Особенно полезна эта игра для тех учащихся, которые испытывают трудности при формулировании или запоминании определений.

ВЫРАЖЕНИЕ МЫСЛИ ДРУГИМИ СЛОВАМИ

Цель: развитие мышления .

Форма проведения: групповая (5-12 учащихся).

Возраст: 9-10 лет.

Материал: бумага и ручка для каждого ученика.

Ход игры: Берется несложная фраза, например: «Нынешнее лето будет очень теплым». Надо предложить несколько вариантов передачи этой же мысли другими словами. При этом ни одно из слов данного предложения не должно употребляться в других предложениях. Важно следить, чтобы при этом не искажался смысл высказывания. Побеждает тот, у кого больше таких вариантов.

Комментарии: Эта игра направлена на развитие способности легко оперировать словами, точно выражая свои мысли и передавая чужие. Известно, что критерием понимания чего-либо является свобода формы его выражения: то, что мы хорошо понимаем, мы можем легко выразить, используя разные слова. Но эта связь имеет и обратное проявление: понимание нередко достигается именно в тот момент, когда мы сумели выразить непонятную фразу другими словами, «перевели на свой язык».

Эта игра полезна и для формирования «социального мышления»: человек, легко выражающий мысль разными словами, сможет подбирать слова с учетом особенностей конкретной ситуации.

ПЕРЕЧЕНЬ ВОЗМОЖНЫХ ПРИЧИН

Цель: развитие мышления.

Форма проведения; групповая (5-12 учащихся).

Возраст: 9-10 лет.

Ход игры: Описывается какая-либо необычная ситуация, например: «Вернувшись из магазина, вы обнаружили, что дверь вашей квартиры распахнута». Надо как можно быстрее назвать побольше причин этого факта, возможных его объяснений. Причины могут быть банальными («забыл закрыть дверь», «залезли воры»), но не стоит отбрасывать и маловероятные, необычные (вплоть до прилета марсиан). Побеждает тот, кто назовет больше причин, и чем они разнообразнее, тем лучше.

Комментарии: Эта игра развивает способность при решении любой проблемы или осмыслении любого явления сразу же искать широкий круг причин, чтобы можно было все их рассмотреть, проработать самые разные версии, не упустив из виду ни одной, и только после этого принять решение.

ПОСТРОЕНИЕ СИСТЕМЫ ПРИЧИН

Цель: развитие мышления.

Форма проведения: групповая (5-12 учащихся).

Возраст: 9-10 лет.

Материал: карточки с алгоритмом.

Ход игры: Задается некоторое событие, например: «Один человек вдруг неожиданно грубо ответил на вопрос другого». Надо назвать как можно больше возможных причин этого, пользуясь заданным (или созданным совместно в группе) алгоритмом причинного объяснения. Алгоритмы могут быть разными. Например, можно исходить из того, что причины события могут находиться в субъекте действия, его объекте и в ситуации; эта классификация сразу же задает поиск причин в трех различных направлениях. Кроме того, в каждом из этих случаев причины могут быть преднамеренные и непреднамеренные, постоянные или временные, ближайšie или отдаленные и т. д. Следует рассмотреть все возможные пересечения этих различных классификаций и привести хотя бы по одной причине каждого вида (если это возможно). Вначале этот алгоритм может быть задан на карточке (в виде таблицы с обозначенными строками и столбцами, но пустыми клеточками или в виде классификационного дерева); постепенно он интериоризируется и станет надежно работающим внутренним приемом анализа любого явления, с которым знакомится учащийся.

Комментарии: Эта игра формирует установку на всесторонний анализ ситуации при понимании какого-либо явления. Она задает конкретные средства поиска всего спектра возможных причин. Кроме того, игра учит эффективно работать с классификациями явления по различным основаниям и быстро находить все его разновидности. При особом подборе задаваемых ситуаций игра может привести к дискуссии на темы порядочности и моральной ответственности.

ПЕРЕЧЕНЬ ЗАГЛАВИЙ К РАССКАЗУ

Цель: развитие мышления.

Форма проведения: групповая (5-12 учащихся).

Возраст: 9-10 лет.

Материал: бумага и ручка для каждого ученика; небольшой рассказ.

Ход игры: Берется небольшой рассказ или сообщение. Например: «Некоторые дети не желают ни учиться, ни гулять — все свое время они проводят перед экраном телевизора. Отец двух таких мальчишек из Вашингтона придумал оригинальный способ борьбы с этой телевизионной лихорадкой. Он отключил телевизор от сети и присоединил его к небольшой динамо-машине, которую надо было приводить в движение, сидя на велосипедной раме и довольно усердно работая ногами, чтобы поддерживать нужное напряжение. После этого интерес мальчишек к телевизору заметно снизился». Надо подобрать к рассказу как можно больше заглавий, отражающих его содержание. Заглавия могут быть строгими, логичными («Способ отучения детей от просмотра телевизора»), или формальными, т. е. по существу верными, но не схватывающими главное («Отец и сыновья»), или образными, яркими, эмоциональными («Велотелевизор»). Приветствуются ответы любого типа. Затем каждый отбирает у себя один или несколько лучших.

Комментарии: Эта игра развивает способность выражать суть отрывка текста одной фразой. Эта способность лежит в основе таких приемов, как составление схемы текста или его плана. Чем более она развита, тем легче усваиваются тексты.

ПОСТРОЕНИЕ СООБЩЕНИЯ ПО АЛГОРИТМУ

Цель: развитие мышления.

Форма проведения: групповая (5-12 учащихся).

Возраст: 9-10 лет.

Материал: карточки с алгоритмом.

Ход игры: Участники игры договариваются, что, рассказывая о каких-либо известных событиях, предлагаемых ведущим или выбранных ими самими, будут четко придерживаться определенного общего для всех алгоритма. Алгоритмы могут быть разными. Например, удобно пользоваться следующим: факт (что произошло) — причины — повод — сопутствующие события — аналогии и сравнения — последствия. Это значит, что о чем бы ни шла речь, рассказчик должен обязательно фиксировать все отмеченные моменты именно в этой последовательности.

Можно разработать и свои собственные алгоритмы. Сперва эти алгоритмы должны быть написанными на карточках и находиться перед глазами каждого участника игры. Затем они, интериоризируясь, превращаются в автоматически действующий способ постижения любого явления, срабатывающий без усилий со стороны человека.

Комментарии: Эта игра решительно дисциплинирует мышление, приучает при анализе явления обязательно выделять все зафиксированные в алгоритмах аспекты, позволяя тем самым значительно шире и глубже рассмотреть явление.

ПУТАНИЦА

Цель: развитие словарного запаса.

Форма проведения: групповая.

Возраст: 6-8 лет.

Ход игры: игра состоит из 2 заданий.

1-е задание: «Назови как можно больше слов, обозначающих фрукты (овощи, деревья, цветы, птиц, игрушки, мебель и т. п.)».

2-е задание: «Сейчас я буду называть тебе слова, а ты будешь мне рассказывать, что этот предмет может делать.

Метель — метет, а гром — ...,

Ветер — ..., а снег — ...,

Дождь — ..., а солнце — ...»

Комментарии: При каждом ответе можно спрашивать, к примеру: «А что еще делает солнце, он ведь не только светит?» Важно, чтобы ребенок подобрал как можно больше слов, обозначающих действие.

НАЙДИ ОШИБКУ

Цель: развитие грамматического строя речи.

Форма проведения: групповая.

Возраст: 6-10 лет.

Ход игры: Ученикам дается задание прослушать предложения, найти в них ошибки и исправить их.

Зимой в саду расцвели яблони.

Внизу над ними расстилалась ледяная пустыня.

В ответ я киваю ему рукой.

Самолет сюда, чтобы помочь людям.
Скоро удалось мне на машине.
Мальчик стеклом разбил мяч.
После грибов будут дожди.
Весной. луга затопили реку.
Снег засыпало пышным лесом.

2.3.2. *Игры на развитие воображения*³⁹

КАК ЭТО МОЖНО ИСПОЛЬЗОВАТЬ

Цель: развитие воображения, творческого мышления.

Форма проведения: индивидуальная и групповая.

Возраст: 5-6 лет.

Ход игры: Взрослый называет какой-либо предмет и предлагает ребенку сказать, как его можно использовать. Например, взрослый говорит «газета», а ребенок называет варианты: читать, писать, сделать кораблик, шайку, постелить на пол, использовать как игрушку для кошки и т. д.

Детей необходимо подталкивать к нестандартным ответам. Игроков, которые дают нетипичные ответы, полезно словесно поощрять. Закончить игру можно рисованием «инструкции по применению» того или иного предмета.

³⁹ Зяблицева М. А. Развитие памяти и воображения у детей. Игры и упражнения / — Ростов н/Д: «Феникс», 2005.
В. Дубровина, А. Д. Андреева, Е. Е. Данилова, Т. В. Вохмянина. Психокоррекционная и развивающая работа с детьми: Учебное пособие для студентов средних педагогических учебных заведений. — М.: Издательский центр «Академия», 1998.
Заика Е. В. Комплекс игр для развития воображения. // Вопросы психологии, 1993, №2.

ИЗМЕНИ КОНЕЦ СКАЗКИ

Цель: развитие воображения.

Форма проведения: индивидуальная и групповая.

Возраст: 5-6 лет.

Материал: все необходимое для рисования.

Ход игры: Ребенок в процессе рисования картины на сюжет какой-нибудь сказки должен придумать ее новое окончание, а затем рассказать его.

В игру можно ввести дополнительное правило: ребенок не рассказывает о своем рисунке, за него это сделает кто-то другой, а автор или подтвердит его версию, или опровергнет ее. В любом случае, будет интересно услышать несколько версий одного рисунка.

ОЖИВИМ КАРТИНКУ

Цель: развитие воображения, памяти, коммуникативных навыков.

Форма проведения: индивидуальная и групповая.

Возраст: 5-6 лет.

Материал: любые картины с простым сюжетом.

Ход игры: Один ребенок рассматривает картину, а затем рассказывает всем остальным, что на ней нарисовано, но не показывает само изображение. Потом дети должны показать эту картину, постаравшись отразить позы, действия героев, их настроение.

Игра интересна тем, что в процессе выполнения первого задания дети ставятся перед необходимостью договориться о действиях каждого участника картинки, согласовать свои предположения и догадки. А у детей-дошкольников именно низкий уровень развития этого умения является причиной конфликтов. Поэтому игру полезно проводить в группах детей с низким уровнем развития коммуникативных навыков.

СЛЕДЫ

Цель: развитие воображения.

Форма проведения: групповая.

Возраст: 5-10 лет.

Материал: бумага, цветные карандаши.

Ход игры: Детям предлагают вначале понаблюдать, какие следы оставляет собака, кошка, птичка. Затем детей просят нарисовать, какие следы оставляют другие животные, а после этого пофантазировать, какие следы оставляют Баба-Яга или Водяной, Колобок или Леший.

БУКВЫ

Цель: развитие воображения.

Форма проведения: групповая.

Возраст: 5-7 лет.

Материал: бумага, цветные карандаши.

Ход игры: Изучая алфавит, спрашивайте у детей, на что похожи буквы. Ведь все буквы на что-то похожи. «Г» похожа на подъемный кран, «О» — на спасательный круг. Пусть дети попробуют нарисовать тот предмет, на который похожи буквы.

НОВЫЙ КАЛЕНДАРЬ

Цель: развитие воображения.

Форма проведения: групповая.

Возраст: 5-7 лет.

Ход игры: Изучая с ребенком времена года, предложите ему вместо скучных названий месяцев придумать свои названия каждому месяцу, исходя из того, что в этот месяц происходит или в какие игры в это время можно играть на улице.

КАК ЛЮДИ

Цель: развитие воображения.

Форма проведения: групповая.

Возраст: 6-10 лет.

Ход игры: Люди и животные умеют ходить, есть, бегать, сидеть и т. д. Но и про неодушевленные предметы говорят — часы ходят, свитер сидит. Предложите детям перечислить, какие еще неодушевленные предметы могут ходить, могут говорить (издавать звуки), могут пить (наполняться жидкостью), бывают теплыми или холодными.

ВОЛШЕБНЫЕ КЛЯКСЫ

Цель: развитие воображения

Форма проведения: групповая.

Возраст: 5-10 лет.

Материал: лист бумаги, краски.

Ход игры: До начала игры изготавливают несколько клякс: на середину листа бумаги выливают немного чернил или туши и лист складывают пополам. Затем лист разворачивают, и можно начинать игру. Играющие по очереди говорят, какие предметные изображения «ни видят» в кляксе или отдельных ее частях. Выигрывает тот, кто назовет больше всего предметов.

ЗАГАДЫВАНИЕ ПРЕДМЕТА С ПОМОЩЬЮ ПАРЫ ДРУГИХ ПРЕДМЕТОВ

Цель: развитие воображения.

Форма проведения: групповая (€-10 школьников).

Возраст: 9-10 лет.

Ход игры: Называется какой-либо хорошо известный всем предмет (явление, существо), например змея. Нужно назвать два других предмета, в целом мало похожих на заданный, но таких, сочетание признаков которых по возможности однозначно бы его определяло, т. е. как бы замаскировать, закодировать его другими предметами. В данном случае могут быть названы, например, горная дорога и кожаное портмоне (синтез некоторых их признаков: удлиненности, узости и извилистости дороги и особенностей поверхности портмоне — являются признаками змеи), или ручей и мышь (длинное извивающееся и подвижное, живое, с головой, глазами), или веревка и ветер (удлиненное и извивающееся) и т. д. В течение ограниченного времени (5 или 7 минут) следует найти как можно больше вариантов такого загадывания и выбрать наилучший. Предложенные участниками игры ответы обязательно обсуждаются и обосновываются. По результатам обсуждения определяется победитель, а также формулируется наиболее точный и оригинальный ответ, который может быть продуктом коллективного творчества.

Комментарии: Эта игра развивает способность быстро выделять в предмете наиболее характерные для него признаки и находить другие предметы, имеющие как сходные, так и не сходные с ним признаки. Указанные операции составляют основу комбинирования, являющегося одним из основных приемов воображения.

ОТГАДЫВАНИЕ ПРЕДМЕТА ПО ПАРЕ ДРУГИХ ПРЕДМЕТОВ

Цель: развитие воображения.

Форма проведения: групповая (6-10 школьников).

Возраст: 9-10 лет.

Ход игры: Руководитель игры (а в дальнейшем и сами игроки) называют пары предметов, которые, по их мнению, однозначно кодируют некоторый третий, задуманный ими предмет (например, задумав «фонтан», говорят: «дерево» и «ливень»), предлагая участникам игры отгадать задуманное. При этом задачей игроков является записывание как можно большего числа разнообразных предметов и явлений, представляющих собой возможные расшифровки заданной пары, т. е. образующих синтезы различных признаков этих предметов (так, в нашем примере это может быть дельта реки: вода «ветвится» подобно дереву, сыплющиеся на голову древесные опилки и т. д.). Побеждает тот, кто наряду с задуманным предметом назовет наибольшее число других, особенно неожиданных предметов и четко обоснует свои ответы.

Комментарии: Эта игра формирует умение быстро и точно оперировать с разнообразными характерными признаками предметов: выделять их, сопоставлять друг с другом, образовывать всевозможные их сочетания, а также создавать целостные образы и понятия по отдельным, разрозненным их характеристикам.

ПЕРЕХВАТ ЗАКОДИРОВАННЫХ СООБЩЕНИЙ

Цель: развитие воображения.

Форма проведения: групповая (6-10 школьников).

Возраст: 9-10 лет.

Ход игры: Первый передает своему партнеру закодированное с помощью пары предметов слово, и партнер должен в течение ограниченного времени (например, за 30 секунд или 1 минуту) дать однозначную ее расшифровку. Два других игрока (два «противника»), услышав сказанное первым игроком, должны в течение, этого же времени записать свой вариант расшифровки. Одна из сторон получает призовой балл только в том случае, если противная сторона не сумела отгадать задуманное. Если отгадали обе стороны, балл не засчитывается. Если первый игрок неудачно закодировал слово, его сторона получает штрафной балл. Игра организуется так, чтобы каждая сторона по очереди называла свои закодированные слова, а внутри каждой стороны эту функцию выполняли бы оба партнера попеременно. Остальные играющие обеспечивают составление слов, подлежащих передаче в зашифрованном виде, и их распределение по жребию между четверью игроками, а также выполняют судейские функции во время игры.

Комментарии: В этой игре развивается способность загадывать предмет так, чтобы при этом сочетались одновременно и хорошая его замаскированность (от противников), и однозначная его расшифровываемость (для партнера), а также умение выделять индивидуальные особенности воображения и мышления других людей и учитывать их при построении собственных действий.

ПЕРЕДАЧА ЗАКОДИРОВАННЫХ СЛОВ ПО «ИСПОРЧЕННОМУ ТЕЛЕФОНУ»

Цель: развитие воображения.

Форма проведения: групповая (6-10 школьников).

Возраст: 9-10 лет.

Материал: бумага, карандаши.

Ход игры: Игроки рассаживаются, образуя цепочку. Первый игрок получает от ведущего некоторое слово, например самолет. Его задача — быстро закодировать его с помощью пары других предметов (например, синица — летает, с крыльями, хвостом, и напильник — металлический, тяжелый) и передать второму игроку эти два слова. Второй игрок по этим двум словам должен синтезировать некоторый целостный предмет, закодированный в них. Например, он может предположить, что это граната (шероховатая, металлическая тяжелая — от напильника; округлая, продолговатая, летает по воздуху — от синицы), и передает это слово третьему игроку. Третий кодирует принятое сообщение по-своему (например, «метательный диск» — гранату метают, и «обвал в горах» — грохот и облако пыли) и в таком виде передает его четвертому. Четвертый декодирует и т. д. Передача каждого сообщения осуществляется письменно, на узких полосках бумаги. Чтобы интенсифицировать игру и уменьшить простой игроков, уже передавших свои сообщения, ведущий, не дожидаясь прохождения первого слова по всей цепочке, называет первому игроку новое слово, которое он должен закодировать для второго игрока, и т. д. Для подготовки сообщения вводится ограничение времени, не уложившийся в него штрафуетсся выходом из середины цепочки и занятием места в самом ее начале, перед первым игроком.

В дальнейшем процесс игры, зафиксированный на бумажных полосках, подробно обсуждается. Играющие обосновывают, почему именно одни отгадывания и загадывания им кажут-

ся удачными, а другие неудачными, и вместо последних предлагают собственные, более удачные, по их мнению, варианты ответа.

ПОИСК АССОЦИАЦИЙ

Цель: развитие ассоциативной функции воображения.

Форма проведения: групповая (6-10 школьников).

Возраст: 9-10 лет.

Материал: бумага, карандаши.

Ход игры: Берется какое-либо словосочетание или фраза, например: «Самолет взлетает, пристегните ремни». Нужно за ограниченное время выписать в столбик как можно больше ассоциаций, которые она вызывает. Ассоциации могут быть как банальными (стюардесса, автомобильные ремни), так и достаточно нестандартными (перед началом любого дела подстрахуйся; а птица в полете ничем не пристегивается и др.), но в любом случае они должны быть тесно связаны по смыслу с исходной фразой (слишком отдаленные и индивидуальные ассоциации, наподобие «у моего соседа бортмеханика Петрова черные усы», не засчитываются). Побеждает тот, у кого больше таких ассоциаций, которые не встречаются у других игроков.

Комментарии: В этой игре развивается ассоциативный фундамент воображения, улучшаются такие качества ассоциативного потока, как его широта, глубина, скорость и управляемость, лежащие в основе многих видов творчества.

ПЕРЕДАЧА АССОЦИАЦИЙ ПО ЦЕПОЧКЕ

Цель: развитие воображения.

Форма проведения: групповая (6-10 школьников).

Возраст: 9-10 лет.

Материал: заготовленные на полосках бумаги фразы.

Ход игры: Игроки рассаживаются, образуя цепочку. Ведущий дает первому игроку полоску бумаги с написанной на ней фразой, например: «Во время грозы следует закрывать окно». Первый игрок должен на другой полоске быстро записать одну из понравившихся ему ассоциаций и передать второму игроку, тот записывает на своей полоске свою ассоциацию и передает третьему и т. д. В результате может образоваться, например, такая ассоциативная цепочка: Шаровая молния, влетевшая в комнату. — Сильный пожар в доме. — Ноль один (телефонный номер, который может быть воспринят как футбольный счет). — Спартак (футбольная команда; но может быть воспринят и как руководитель восстания рабов) и т. д.

САМОСТОЯТЕЛЬНОЕ СОСТАВЛЕНИЕ АССОЦИАТИВНЫХ ЦЕПОЧЕК

Цель: развитие воображения.

Форма проведения: групповая (6-10 школьников).

Возраст: 9-10 лет.

Материал: бумага, ручки.

Ход игры: Каждый игрок самостоятельно составляет цепочку ассоциаций, отталкиваясь от некоторой заданной, общей для всех фразы. Первая ассоциация подбирается на заданную фразу, вторая — на первую ассоциацию (но уже не на заданную фразу!), третья — на вторую и т. д. Побеждает тот, кто за ограниченное число ходов (например, пять) последовательно, по цепочке «выведет» исходную фразу на совершенно неожиданную, никак не связанную с ней по смыслу область действительности, т. е. «забредет» наиболее далеко. Обязательным ус-

ловием победы является естественность, понятность для всех каждой отдельной ассоциации (новой выступает лишь их комбинация).

Комментарии: Эта игра развивает такие качества ассоциативного потока, как его полная раскованность и нацеленность на нечто заведомо далекое, мало похожее на то, что задано.

2.3.3. Игры на развитие памяти⁴⁰

КОРОБКИ

Цель: развитие памяти.

Форма проведения: групповая.

Возраст: 2-5 лет.

Материал: небольшие коробки, игрушки, платок или покрывало.

Ход игры: В составленные попарно небольшие коробки (их количество со временем увеличивают, к старшему дошкольному возрасту — до 12 штук) на глазах у ребенка прячут игрушку, потом закрывают коробочки платком или покрывалом, а после минутной паузы предлагают ребенку угадать, в какой же коробочке игрушка.

НАРИСУЙ ФИГУРУ

Цель: развитие памяти.

Форма проведения: групповая.

Возраст: 5-6 лет.

Материал: бумага, цветные карандаши, 5-6 геометрических фигур.

Ход игры: Детям показывают 5-6 геометрических фигур, потом просят нарисовать на бумаге те, которые они запомнили. Более сложный вариант — попросить нарисовать фигуры, учитывая их размер и цвет. Побеждает тот, кто быстрее и точнее воспроизведет все фигуры.

УЗНАЙ ПРЕДМЕТ

Цель: развитие тактильной памяти.

Форма проведения: групповая.

Возраст: 4-6 лет.

Материал: 3-10 небольших предметов, повязка на глаза.

Ход игры: Ребенку старшего дошкольного возраста завязывают глаза и по очереди кладут в его вытянутую руку различные предметы. Ребенок должен догадаться, что это за вещь. После того, как ряд предметов будет обследован, ему предлагают назвать все предметы, причем в той последовательности, в которой они вкладывались в руку. Победит тот, кто сделает меньше ошибок в узнавании и запоминании предметов.

Комментарии: Для развития ребенка очень важна тактильная память, то есть способность запоминать ощущения от прикосновения к различным предметам. Дети с высокоразвитым тактильным восприятием реже испытывают трудности в школьном обучении.

⁴⁰ Зяблицева М. А. Развитие памяти и воображения у детей. Игры и упражнения. / Ростов н/Д: «Феникс», 2005; Яковлева Н. Я. Психологическая помощь дошкольнику. — СПб.: «Валерии СПД», 2001; И. В. Дубровина, А. Д. Андреева, Е. Е. Данилова, Т. В. Вохмянина. Психокоррекционная и развивающая работа с детьми: Учебное пособие для студентов средних педагогических учебных заведений. — М.: Издательский центр «Академия», 1998; Заика Е. В. Комплекс упражнений для развития логической памяти учащихся. // Вопросы психологии, 1991, № 6.

ПОВТОРИ ЗА МНОЙ

Цель: развитие моторно-слуховой памяти.

Форма проведения: групповая.

Возраст: 4-6 лет.

Ход игры: Дети стоят возле стола ведущего. Ведущий предлагает одному ребенку прохлопать все, что ему простучит карандашом ведущий. Остальные дети, внимательно слушают и оценивают исполненные движения: поднимают вверх большой палец, если хлопки правильные, и опускают его вниз, если неправильные.

ЗАПОМНИ ДВИЖЕНИЕ

Цель: развитие моторно-слуховой памяти.

Форма проведения: групповая.

Возраст: 4-6 лет.

Ход игры: Дети повторяют движения рук и ног за ведущим. Запомнив очередность упражнений, повторяют их в обратном порядке.

ЗАПОМНИ СВОЮ ПОЗУ

Цель: развитие моторно-слуховой памяти.

Форма проведения: групповая.

Возраст: 4-6 лет.

Ход игры: Дети стоят в кругу или в разных местах комнаты, каждый ребенок должен встать в какую-нибудь позу и запомнить ее. Когда начинает звучать музыка, все дети разбегаются, а с ее окончанием они должны вернуться на свои места и встать в ту же позу.

ЗАПОМНИ ПОРЯДОК!

Цель: развитие памяти, наблюдательности.

Форма проведения: групповая.

Возраст: 4-6 лет.

Ход игры: Дети выстраиваются друг за другом в произвольном порядке. Ведущий, посмотрев на детей, должен отвернуться и перечислить, кто за кем стоит. Затем ведущим становится другой.

КТО ЧТО ДЕЛАЛ?

Цель: развитие памяти, наблюдательности.

Форма проведения: групповая.

Возраст: 4-6 лет.

Ход игры: Четверо играющих стоят рядом друг с другом. Под веселую музыку они делают по очереди различные движения и повторяют их по четыре раза. Пятый ребенок должен запомнить» что они делали, и воспроизвести их движения.

В МАГАЗИНЕ ЗЕРКАЛ

Цель: развитие памяти, наблюдательности, Совершенствование памяти.

Форма проведения: групповая.

Возраст: 4-6 лет.

Ход игры: В магазине стоит много больших; зеркал. Туда входит человек, на плече у него обезьянка. Она видит себя в зеркалах, думает, что это другие обезьянки, и начинает корчить им рожицы. Отражения отвечают ей тем же. Она грозит им кулаком, и ей грозят из зеркал; она топает ногой, и все обезьянки в зеркалах топают ногой. Что ни делает обезьянка, отражения в зеркалах точно повторяют ее движения (один ребенок — обезьянка, остальные — зеркала).

УПРАЖНЕНИЕ НА РАЗВИТИЕ СЛУХОВОЙ ПАМЯТИ

Цель: развитие слуховой памяти.

Форма проведения: индивидуальная, групповая.

Возраст: 7-10 лет.

Ход игры: Экспериментатор дает словесное описание или инструкции предлагаемой деятельности. Например, просит ребенка выполнить с помощью конструктора предложенное задание без обращения к образцу, а по памяти; воспроизвести какой-либо рисунок по словесному описанию и т. д.

ТРОЙНАЯ СТИМУЛЯЦИЯ ПАМЯТИ

Цель: развитие логической памяти. Форма проведения: групповая. Возраст: 9-10 лет.

Материал: 3 набора карточек с напечатанными на них словами или нарисованными картинками для каждого ученика.

Ход игры: Упражнение разработано по аналогии с известной методикой «двойной стимуляции» памяти (А. Н. Леонтьев) и на начальном этапе предполагает работу лишь с двумя рядами стимулов. Учащимся предъявляется ряд карточек с напечатанными на них словами или нарисованными картинками и предлагается из другого аналогичного набора карточек подобрать к каждой из первого набора такую, которая подходила бы к ней по смыслу (например, зерно — хлеб, дом — забор), с тем, чтобы в дальнейшем можно было, глядя лишь на второй ряд карточек, в точности вспомнить все карточки первого ряда.

После того как учащийся усвоил принцип подбора сходных слов и воспроизведение основного слова с опорой на вспомогательное, задание усложняется.

Ему предлагают первый набор карточек (например: крыша, судья, рельс, лодка) и просят положить рядом с ними карточки второго набора (мяч, синица, окно, вокзал), основываясь на смысловом, образном, эмоциональном или каком-либо ином сходстве слов. Карточки второго набора располагаются под карточками первого набора («окно» под «крышей», «синица» под «самолетом», «мяч» под «судьей», «вокзал» под «рельсом»).

Затем первый набор карточек закрывается листом ватмана и предъявляется третий набор карточек (герань, кресло, змея, сапог). Задача учащихся — положить под каждой из карточек оставшегося второго набора связанную с ней карточку нового — третьего набора (окно — герань, синица — змея, мяч — сапог, вокзал — кресло).

После этого закрывается и второй набор карточек. Задача учащихся — глядя лишь на третий ряд карточек, вспомнить связанные с каждой из них карточки второго и первого наборов (по карточке «герань» восстановить «окно» и «крышу», по карточке «змея» вспомнить «синицу» и «самолет» и т. д.).

Комментарии: Это упражнение формирует способность быстро находить и устанавливать смысловые связи между отдельными элементами материала и опираться на них при его воспроизведении.

АНАЛИЗ СТРУКТУРЫ ДЛИННЫХ ПРЕДЛОЖЕНИЙ

Цель: развитие логической памяти.

Форма проведения: групповая.

Возраст: 9-10 лет.

Материал: бумага, ручка и карточка с несколькими предложениями для каждого ученика.

Ход игры: Подбирается несколько предложений, состоящих из 18-20 слов. Например: «Японские специалисты, обслуживающие компьютеры, давно заметили, что злейшим врагом больших ЭВМ являются крысы, которые прогрызают важные системы электронного управления на транспорте и в производстве». Медленно и вдумчиво прочитывая предложение, следует шаг за шагом составлять схему, отражающую его синтаксическую структуру. Затем, глядя на схему (слова в которой не несут никакой конкретной информации, а выступают в роли вспомогательных опор), следует попробовать как можно точнее восстановить предложение (сразу же после запоминания и спустя несколько часов).

Комментарии: Это упражнение развивает способность вскрывать и использовать все до одного смысловые соотношения между элементами фразы, что является необходимой предпосылкой точного в смысловом отношении или даже дословного запоминания определений, цитат или ключевых фраз текстов.

2.3.4. Игры на развитие внимания⁴¹

ЧТО СЛЫШНО

Цель: совершенствование внимания. Развитие умения быстро сосредоточиваться.

Форма игры: групповая.

Возраст: 4-6 лет.

Ход игры: Ведущий предлагает детям послушать и запомнить то, что происходит за дверью. Затем просит рассказать, что они слышали. Далее он по сигналу переводит внимание детей с двери на окно, с окна на дверь. Затем каждый ребенок должен рассказать, что там происходило.

БУДЬ ВНИМАТЕЛЕН!

Цель: развитие активного внимания. Стимулирование внимания.

Форма игры: групповая.

Возраст: 4-6 лет.

Ход игры: Дети шагают по кругу. Затем ведущий произносит какое-нибудь слово, и дети должны начать выполнять определенное действие: на слове «зайчики» — прыгать, на слове «лошадки» — ударять «копытом» об пол, «раки» — пятиться, «птицы» — бегать, раскинув руки в стороны, «аист» — стоять на одной ноге.

⁴¹ Яковлева Н. Я. Психологическая помощь дошкольнику. — СПб.: «Валерии СПД», 2001; Сербина Е. Развивающие игры для детей. — М.: «Ространсфер», 1999; В. Дубровина, А. Д. Андреева, Е. Е. Данилова, Т. В. Вохмянина. Психологическая помощь дошкольнику. — СПб.: «Валерии СПД», 2001.

СЛУШАЙ ЗВУКИ!

Цель: развитие активного внимания. Стимулирование внимания.

Форма игры: групповая.

Возраст: 4-6 лет.

Ход игры: Дети идут по кругу. Звучит нота нижнего регистра (звуковые стимулы можно придумать самим) — и дети становятся в позу «плакучей ивы»: ноги на ширине плеч, руки слегка разведены в локтях и висят, голова наклонена к левому плечу. На звук, взятый в верхнем регистре, дети становятся в позу «тополя»: пятки вместе, носки врозь, ноги прямые, руки подняты вверх, голова запрокинута назад, смотреть на кончики пальцев рук.

СЛУШАЙ ХЛОПОК!

Цель: развитие активного внимания.

Форма игры: групповая.

Возраст: 4-6 лет.

Ход игры: Дети идут по кругу. На один хлопок в ладоши они должны остановиться и принять позу «аиста» (стоять на одной ноге, вторая поджата, руки — в стороны), на два хлопка — позу «лягушки» (присесть на корточки), на три хлопка — возобновить ходьбу.

КАНОН

Цель: развитие активного внимания.

Форма игры: групповая.

Возраст: 5-6 лет.

Ход игры: Играющие стоят по кругу и по очереди делают следующие движения: один приседает и встает, другой хлопает в ладоши, третий приседает и встает, и т. д.

ПИШУЩАЯ МАШИНКА

Цель: развитие внимания.

Форма игры: групповая.

Возраст: 5-10 лет.

Ход игры: Каждому играющему присваивается название буквы алфавита. Затем придумывается слово или фраза из двух-трех слов. По сигналу дети начинают печатать: первая «буква» слова хлопает в ладоши, затем вторая и т. д. Когда слово целиком напечатано, все дети хлопают в ладоши.

ЧЕТЫРЕ СТИХИИ

Цель: развитие внимания, связанного с координацией слухового и двигательного анализаторов.

Форма игры: групповая.

Возраст: 5-6 лет.

Ход игры: Играющие сидят по кругу. Если ведущий говорит слово «земля», все должны опустить руки вниз, если слово «вода» — вытянуть руки вперед, слово «воздух» — поднять руки вверх, слово «огонь» — произвести вращение руками в лучезапястных и локтевых суставах. Кто ошибается, считается проигравшим.

КАРЛИКИ И ВЕЛИКАНЫ

Цель: развитие внимания, связанного с координацией слухового и двигательного анализаторов. Совершенствование внимания, быстрота реакции.

Форма игры: групповая.

Возраст: 5-10 лет.

Ход игры: По команде «Карлики!» дети приседают, по команде «Великаны!» встают. Ведущий выполняет движения вместе со всеми. Команды даются вразбивку и в разном темпе.

ЗАПРЕЩЕННАЯ БУКВА

Цель: развитие внимания.

Форма проведения: групповая.

Возраст: 5-10 лет.

Ход игры: Одного из участников игры назначают водящим. Поочередно обращаясь к играющим, водящий каждому задает какой-нибудь несложный вопрос, требуя на него немедленного ответа. Например: «Сколько тебе лет?», «С кем ты сидишь на парте?», «Какое ты любишь варенье?» и т. п. Тот, к кому обращен вопрос, должен тотчас же дать любой ответ, но не употребляя в своей фразе буквы, которая по уговору объявлена запрещенной. Игра ведется в быстром темпе, долго раздумывать не разрешается. Замешкался, не ответил сразу или же, растерявшись, употребил в своем ответе запрещенную букву, становись на место водящего и задавай вопросы. Победителями мы будем считать тех, кто ни разу не попал в ловушку и давал быстрые, находчивые ответы.

СКРЫТАЯ ПОДСКАЗКА

Цель: тренировка внимания.

Форма проведения: групповая.

Возраст: 5-10 лет.

Ход игры: Выбирается отгадчик. Отгадчика просят на минутку уйти из комнаты или отойти в сторонку. Тем временем загадывают какое-нибудь слово. Это должно быть имя существительное единственного числа, состоящее из четырех-пяти букв, причем все буквы в нем должны быть разные, например «стол», «комар», «доска», «парус» и т. п. Таких слов множество, подбирать их долго не придется. Задача водящего — отгадать задуманное нами слово. Предположим, что загаданное слово «комар». Отгадчику оно неизвестно. Он просит подсказать первую букву. Подсказывать могут три любых участника игры, каждый по-своему. Первая буква загаданного слова «К». Подсказка делается таким образом. Трое играющих поочередно произносят по одному какому-нибудь слову, односложному или двусложному, в состав которого входит буква «К». Допустим, один назовет слово «компас», другой — «сурок», третий — «капля». Во всех трех словах повторяется буква «К». Отгадчик выделит эту букву и запомнит ее. Затем трое других играющих подскажут ему вторую букву и т. д.

СПРЯТАННОЕ СЛОВО

Цель: развитие внимания.

Форма проведения: групповая.

Возраст: 5-10 лет.

Ход игры: Начинается игра с выбора водящего. Участники игры будут «прятать» слова, он будет их «отыскивать». Водящего просят на некоторое время уйти из комнаты и загадывают какую-нибудь известную пословицу или строчку из всем знакомого стихотворения. Допустим, мы решили спрятать пословицу «Язык до Киева доведет». Разбивают этот текст на части:

«язык», «до Киева», «доведем». Для чего нужна такая разбивка, станет понятным из дальнейшего описания игры. Возвращается водящий. Ему докладывают, что «спрятана» пословица и что он, приступая к ее поискам, может задать три любых вопроса трем любым участникам игры. Водящий поймет, что текст загаданной пословицы разделен на три части и что первый, к кому обратится он с вопросом, должен вставить в свою ответную фразу первую часть загаданного текста, второй — вторую часть текста и третий — последнюю часть текста.

КОРРЕКТУРНЫЕ ЗАДАНИЯ

Цель: развитие концентрации внимания.

Форма проведения: групповая или индивидуальная.

Возраст: 7-10 лет.

Материал: любые печатные тексты (старые ненужные книги, газеты и др.), карандаши и ручки. Желательно использовать тексты с крупным шрифтом.

Ход игры: В течение 5 минут детям нужно найти и зачеркнуть все встретившиеся буквы «А» (можно указать любую букву) в тексте: и маленькие, и заглавные, и в названии текста, и в фамилии автора. По мере овладения игрой правила усложняются: меняются отыскиваемые буквы, по-разному зачеркиваются и др.; одновременно отыскиваются две буквы, одна зачеркивается, вторая подчеркивается; на одной строке буквы обводятся кружочком, на второй отмечаются галочкой и т. п. Все вносимые изменения отражаются в инструкции, даваемой в начале занятия.

Комментарии: Практика работы с этим заданием показывает, что после первых 3-4 недель занятий наблюдается сокращение ошибок в письменных заданиях в 2-3 раза. Для закрепления навыков- самоконтроля необходимо продолжать занятия в течение 2-4 месяцев.

НАЙДИ СЛОВА

Цель: развитие концентрации внимания.

Форма проведения: индивидуальная и групповая.

Возраст: 7-10 лет.

Ход игры: На доске написаны слова, в каждом из которых нужно отыскать другое, спрятавшееся в нем, слово. Например: смех, волк, столб, коса, полк, зубр, удочка, мель, набор, укол, дорога, олень, пирожок, китель.

ЗАМЕТЬ ВСЕ

Цель: увеличение объема внимания

Форма проведения: групповая.

Возраст: 7-10 лет.

Материал: 7-10 различных небольших предметов.

Ход игры: Раскладывают в ряд 7-10 предметов (можно выставлять картинки с изображениями предметов на наборном полотне), которые затем закрываются. Приоткрыв предметы на 10 секунд, снова закрыть их и предложить детям перечислить все предметы (или картинки), которые они запомнили.

Приоткрыв снова эти же предметы, секунд на 8-10, спросить у детей, в какой последовательности они лежали.

Поменяв местами два любых предмета, снова показать все на 10 секунд. Предложить детям определить, какие предметы переложены.

Не глядя больше на предметы, сказать, какого цвета каждый из них.

Можно придумать и другие варианты этой игры (убирать предметы и просить детей называть исчезнувший; располагать предметы не в ряд, а, например, один на другом, чтобы дети перечислили их по порядку снизу вверх, а затем сверху вниз и т. п.).

КАЖДОЙ РУКЕ - СВОЕ ДЕЛО

Цель: тренировка распределения внимания.

Форма проведения: групповая.

Возраст: 7-10 лет.

Материал: книга, лист бумаги, ручка для каждого школьника.

Ход игры: Детей просят левой рукой медленно перелистывать в течение 1 минуты книгу с иллюстрациями (запоминая их), а правой чертить геометрические фигуры или решать несложные примеры.

СЧЕТ С ПОМЕХОЙ

Цель: тренировка распределения внимания.

Форма проведения: групповая.

Возраст: 7-10 лет.

Ход игры: Ребенок называет цифры от 1 до 20, одновременно записывая их на листе бумаги или доске в обратном порядке: произносит 1, пишет 20, произносит 2, пишет 19 и т. д. Подсчитывают время выполнения задания и число ошибок.

ЧТЕНИЕ С ПОМЕХОЙ

Цель: тренировка распределения внимания.

Форма проведения: групповая.

Возраст: 7-10 лет.

Материал: тексты, карандаши.

Ход игры: Дети читают текст, одновременно выстукивая карандашом какой-либо ритм. При чтении дети также ищут ответы на вопросы.

2.4. Коррекция трудностей учебной деятельности у младших школьников

К моменту поступления ребенка в школу формирование учебной деятельности только начинается. Эффективность данного процесса зависит от содержания усваиваемого материала, конкретной методики обучения и форм организации учебной работы школьника. Одна из основных трудностей освоения знаний в школе — формализм. Ребенок будто бы усваивает знания, знает научные формулировки, может проиллюстрировать их примерами. Но это знание не применяется на практике. Когда младший школьник сталкивается с реальной ситу-

ацией, то прибегает к житейским представлениям. Это происходит потому, что в школах не организуется деятельность применения полученных знаний на практике.

Определим ряд основных задач, решение которых способствует органичному развитию младшего школьника как субъекта учебной деятельности.

- Перед школой каждый ребенок испытывает чрезвычайное волнение, поэтому важно помочь ему обрести себя, научить его самостоятельно отвечать за свои поступки.
- Ребенок должен научиться различать игровое и учебное задание, понимать, что учебное задание, в отличие от игрового, обязательно.
- Ученик должен усвоить, что каждый человек умеет учиться, для этого ему необходимо изменить себя, чтобы стать таким, как все современные взрослые люди.
- Необходимо сформировать у ребенка соответствующий учебной деятельности мотив, например интерес к какому-либо предмету.
- Необходимо развивать произвольность и научить управлять ребенка своим поведением, прививать ребенку умение слушать и последовательно выполнять указания взрослого.

Учебная деятельность, организуемая первоначально взрослым, должна превращаться в самостоятельную деятельность ученика, т. е. в самообучение. Цель обучения — изменить ученика. Г. А. Цукерман предположила, что специфика учебного взаимодействия ребенка и взрослого состоит в появлении учебной инициативы школьника. По ее теории, он сам указывает взрослому на противоречия между условиями задачи и теми способами действия, которыми располагает ребенок.

Среди основных направлений коррекционной работы с трудностями учебной деятельности, согласно А. Ф. Ануфриеву и С. Н. Костроминой⁴², можно выделить следующие:

- Низкий уровень развития восприятия и ориентировки в пространстве;
- низкий уровень развития внимания;
- низкий уровень развития памяти;
- низкий уровень развития мышления;
- низкий уровень развития речи;
- несформированность приемов учебной деятельности.

⁴² Ануфриев А. Ф., Костромин С. Н. Кейс преодолеть трудности в обучении детей. Психодиагностические таблицы. Психодиагностические методики. Коррекционные упражнения. — 3-е изд., перераб. и дополн. — М.: Издательство «Ось — 89», 2003.

Работа по первым пяти направлениям представлена нами в предыдущем параграфе «Развитие познавательной сферы...», поэтому в данном параграфе будет уделено внимание рассмотрению возможностей формирования приемов учебной деятельности у младшего школьника.

Формирование учебных умений происходит в ходе правильно организованных занятий. Эти умения можно рассматривать как элементы учебной деятельности, которые развиваются и совершенствуются на последних этапах обучения.

2.4.1. Формирование учебных умений

ФОРМИРОВАНИЕ УМЕНИЯ ПРИНЯТЬ УЧЕБНУЮ ЗАДАЧУ

Цель: формирование умения принять учебную задачу.

Возраст: 8-10 лет.

Форма проведения: индивидуальная.

Материал: 3 пересекающихся класса геометрических фигур, составленных по 3 признакам: цвету, форме и размеру (методика поэтапного формирования умственных действий П. Я. Гальперина). Действие организуется последовательно в предметном, графическом и вербальном планах.

Ход игры: Формирование данного умения происходит путем выполнения действий на основе данного учебного материала:

1. Преобразование условий задачи с целью обнаружения всеобщего отношения изучаемого объекта.

2. Моделирование выделенного отношения в предметной, графической или буквенной форме.

Первый этап. Формирование условно-динамической позиции

Перед ребенком выкладываются все геометрические фигуры. В экспериментальную ситуацию вводятся условные лица (куклы).

Задание следующее: распределить между куклами фигурки так, чтобы каждой из них принадлежал какой-нибудь признак. В данной ситуации ребенок последовательно занимает позицию каждого условного лица и, уже исходя из новой позиции, определяет, кому принадлежат выбранные фигуры. Дальше игра продолжается: куклы должны построить дом, а для того, чтобы взять нужный кирпич, необходимо найти его хозяина и спросить разрешение. Ребенка спрашивают: «Если ты сейчас Миша, какие тебе нужны кирпичи? Чьи они?» И обратный вопрос: «Ты — Миша, какие кирпичи общие у Андрюши с Петей? У тебя с Петей? У тебя с Андрюшей?» Определение общих классов, опосредуется их принадлежностью условным лицам.

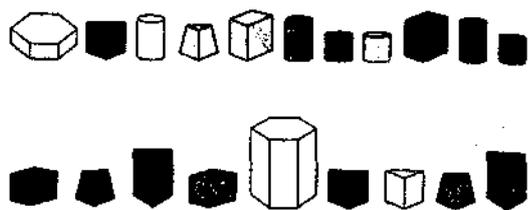
Второй этап. Графическое действие

Вводятся условные обозначения: «хозяева» изображаются разноцветными кружками, классы принадлежащих им предметов обозначаются символическими рисунками. В этой серии дети обучаются определять целый класс фигур по его пересечениям с другими классами, по подклассу и дополнительным классам. В отличие от первой серии в данной ребенок не знает, кому принадлежит класс фигур. Требуется определить, какой класс принадлежит лицу, чью роль он принимал, если известно, к кому относятся два подкласса этого класса или пересечение двух классов. Ребенок производит операции над классами, устанавливая их принадлежность условным лицам, чьи позиции он последовательно занимал.

Затем действия производятся на вербальном уровне — ребенку называют свойства фигур, а он указывает их «хозяев», и наоборот, упоминались «хозяева», а учащийся описывал принадлежащие им фигуры, т. е. в данной серии у ребенка формируется умение ориентироваться при классификации не на отдельные признаки предметов, а на их соотношение ж на этом основании причислять предметы к тому или иному классу. Для формирования данных умений можно использовать и другое упражнение, в котором действия производятся на материальном уровне: ребенку даются коробочки разных цветов, в каждой из которых лежит кубик. По цвету кубик либо совпадает, либо не совпадает с коробочкой. По признаку цвета — совпадению или несовпадению окраски коробочки и кубика — можно составить 2 класса коробок. В ситуацию вводятся куклы, каждая из которых выступает «хозяином» какого-либо одного класса. Сначала ребенок последовательно занимает условные позиции и определяет, кому принадлежат подклассы и классы фигур. После этого учитель, а затем ученик перемещают кубики в коробочки так, чтобы соотношение цветов стало иным. Новое соотношение признаков в предмете изменяет его принадлежность тому или иному классу (лицу), что и определяет ребенок.

На графическом этапе вводятся условные обозначения для коробок и лежащих в них кубиков. Кроме того, детям предлагается система стрелок, которыми обозначается переход предмета в другой класс при изменении соотношения признаков. Система стрелок и условные обозначения представляют собой знаки, которые вырабатываются по ходу обучения совместно ребенком и учителем. Знаки выступают средством как оперирования классами, так и общения ученика с учителем (точнее, их совместной работы). Это обеспечивает возможность перехода к вербальному этапу обучения.

Критерием сформированности действия является умение ребенка занять позицию учителя и самостоятельно вести игру между собой. Подобный обмен ролями возможен лишь при осознании ребенком структуры задачи и средств ее решения. Переходя на позицию учителя, ребенок принимает на себя все его функции — постановку задачи и контроль за ее выполнением.



Формирование умения принять учебную задачу тесно связано с такой мыслительной операцией, как анализ и переход к теоретическому обобщению, следствием которого является простейшее умозаключение. В связи с этим можно использовать следующее упражнение.

Учебный материал составляют геометрические тела, различные по форме (цилиндры и граненые фигуры), по высоте (10 и 15 см) и по цвету — 5 цветов.

- 1 группа: низкие граненые (8 фигур). Их название **бик**.
- 2 группа: высокие граненые (7 фигур). Их название **гур**.
- 3 группа: низкие цилиндры (3 фигуры). Их название **цев**.
- 4 группа: высокие цилиндры (3 фигуры). Их название **лаг**.

Учитель ставит перед ребенком учебную задачу: *«Перед тобой расположены фигуры. У каждой есть свое название. Причем одно и то же название имеют несколько фигур. Вот, например, эта фигурка (низкая белая шестигранная призма) называется бик. Повтори, пожалуйста, как она называется. Ты должен отобрать сюда другие фигурки, которые, по-твоему, могут называться бик».*

На следующих этапах аналогично дети учатся отбирать фигуры гур, цев и затем лаг. На первых этапах необходимо научить детей отбирать фигуры хотя бы по одному признаку, выделяя его совместно с ребенком. При этом необходимо добиваться, чтобы, выполняя задание, ребенок давал словесный отчет, почему он отнес фигурку к данной группе. Следующим этапом, при полном усвоении первого, может служить выделение одновременно двух признаков, которые учитель также пытается выявить совместно с ребенком. Теперь, отбирая образцы выделенного класса, дети должны обосновать свой выбор двумя признаками. Учебная задача может считаться принятой, если ребенок в состоянии один разделить предъявленные фигуры на группы, называет их и дает общее определение принципа объединения фигур в каждой группе, а именно — сходство по высоте и форме. Данное задание может быть модифицировано использованием другого дидактического материала.

ФОРМИРОВАНИЕ УМЕНИЯ

ПЛАНИРОВАТЬ СВОИ ДЕЙСТВИЯ

Цель: формирование умения планировать свои действия.

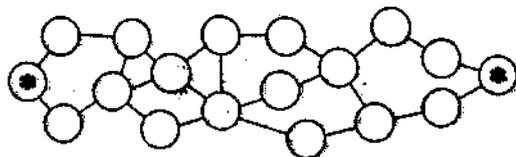
Возраст: 8-10 лет.

Форма проведения: групповая.

Для формирования данного умения необходимо использовать упражнения, побуждающие обучаемого ребенка изменять свою позицию. Изменяя позицию (т. е. рассматривая ситуацию как бы с точки зрения другого участника деятельности), ребенок учится выделять те связи и отношения между элементами ситуации, которые обычно воспринимаются нерасчлененно. Благодаря соотнесению разных точек зрения должна сняться свойственная детям этого возраста «центрация» на отдельных сторонах решаемой задачи. Для того чтобы вызвать изменение позиции, обучение делится на два этапа. На первом (предварительном) этапе дети реально действуют вдвоем. Различие их позиций (точек зрения) проявляется в практических действиях и не осознается детьми. На втором («основном») этапе ребенку предлагают продолжать в одиночку решение задачи, которую раньше он делил с партнером. При этом теперь от ребенка требуется выполнять как те операции, которые числились за ним прежде, так и те, которыми занимался партнер. Само по себе выполнение операций за другого еще не обеспечивает принятие позиции другого. Однако в данном обучении принятие позиции достигается благодаря организации специальной игры, по ходу которой ребенка побуждают брать на себя роль партнера. Учитель предлагает: *«Давай теперь Леше (называется имя партнера по первому этапу) дадим отдохнуть, а ты сам будешь действовать и за себя, и за него»*. Далее, уже в процессе выполнения, учитель спрашивает: *«Кто ты сейчас? Сережа? А теперь Леша, да?»* и т. д. Такая организация обучения обеспечивает ребенку «двойную позицию» (одну из разновидностей условно-динамической). Обучение происходит на следующем дидактическом материале.

Материал: игровое поле представляет собой лист бумаги с нанесенными на нем кружками. Два крайних кружка (один из которых обращен к одному из играющих, другой — к другому) отмечены звездочками. Кружки соединяются линиями (дорожками). На исходный кружок перед началом игры ставится фишка.

Ход игры: Играющие по очереди передвигают фишку. За один ход фишка может «шагнуть» на любой кружок, соединенный дорожкой с тем, на котором она стояла до этого. Выигрывает тот, на чьей звездочке в итоге оказывается фишка. Чтобы выиграть» нужно заранее проделать в уме возможные ходы и определить, какая из дорожек позволит провести фишку к «своей» звездочке, не упуская из виду при этом, что противник будет оказывать противодействие. Сначала дети просто тренируются в игре на разных полях. Затем в качестве противника выступает учитель, и, наконец, в последней серии ребенок действует «один за двоих». В таком условии игры «за двоих» сами практические действия ребенка вскрывают структуру игры (определяемую наличием у партнеров противоречащих друг другу целей). Это и позволяет детям успешно переходить к предварительной ориентировке в задании во внутреннем плане, планировать свои действия в уме. Действие, первоначально выступающее для ребенка как некое нерасчлененное целое, теперь четко разделяется на отдельные последовательные операции (ходы).



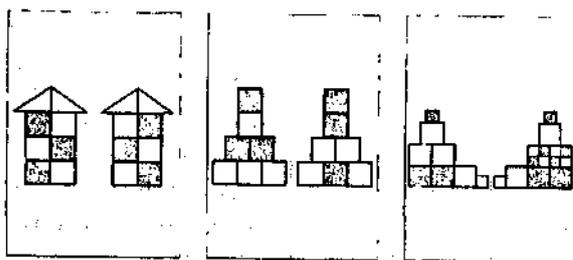
ФОРМИРОВАНИЕ УМЕНИЯ ОРИЕНТИРОВАТЬСЯ НА СИСТЕМУ ПРИЗНАКОВ (УСЛОВИЙ)

Цель: формирование умения ориентироваться на систему признаков (условий).

Возраст: 8-10 лет.

Форма проведения: индивидуальная и групповая.

Ход игры: Детям предлагается воспроизвести постройки из кубиков так, чтобы каждая соответствовала одновременно паре чертежей (на одном из них изображается фасад, на другом — задняя стена одного и того же здания). Всего детям было предложено воспроизвести по чертежам 8 усложняющихся построек. Вот примеры некоторых из них:



Сначала ребенок учится выполнять задание индивидуально. Учитель учит анализировать чертеж и подбирать отдельные блоки, составляя из них домик. Затем проводится поэтапная интериоризация ориентировочной стороны действия, в соответствии с методом П. Я. Гальперина поэтапного формирования умственных действий.

На следующем этапе дети строят домик вдвоем, сидя один напротив другого. Перед каждым из них лежит чертеж, обращенный к нему стороной, требующей постройки. Дети по очереди выкладывают по одному кубику. Если кубик, поставленный одним из них, не удовлетворяет второго, тот может убрать его и заменить другим.

Наконец, на заключительном этапе дети обучаются исходя из выработки у них «двойной позиции». Первый домик строится двумя детьми совместно (как на втором этапе), затем ребенок собирает домики, действуя «за двоих» (свой кубик — кубик партнера и т. д.). В зависимости от позиции, занимаемой ребенком, изменяется цель, с точки зрения которой производится ориентировка. Анализ ситуации под углом зрения двух разных целей позволяет расчленить как собственную деятельность (выделив в ней отдельные операции), так и поставленную задачу (выделив каждое из ее условий).

ФОРМИРОВАНИЕ УМЕНИЯ ДЕЙСТВОВАТЬ ПО ПРАВИЛУ И РАЗНЫХ ВИДОВ КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫХ ДЕЙСТВИЙ

Формирование данного умения происходит в процессе игры, проводимой в четыре этапа, три из которых обязательны, четвертый, дополнительный, этап рассчитан на детей, проявивших наибольший интерес к игре. Рассмотрим функции каждого из этапов.

1. Ориентировочно-обучающий этап

Здесь происходит ориентировка ребенка в содержании игры, его знакомство со всеми обязательными этапами его будущих действий.

2. Этап освоения правил

Он связан с самостоятельным выполнением ребенком игровых действий, состоит из начального и продвинутого этапов освоения. На начальном этапе, как правило, обнаруживаются пробелы в пространственной ориентировке ребенка, испытываемые им трудности в выполнении действий как в умственном, так и в практическом плане, актуализируется мотивация усвоения необходимых правил действия.

Этап продвинутого освоения игры проводится после специального обучающего занятия, на котором еще раз осваиваются необходимые признаки ориентировки и схемы действия. На этом этапе используется «линия роста» в качестве планирующей и контрольных функций: ребенок видит перспективу освоения действий и фиксирует промежуточный итог своего места в ходе игры.



3. Этап совместных форм деятельности

Здесь происходит обмен ролями сначала между взрослым и ребенком, а затем между детьми.

Ребенок самостоятельно программирует деятельность (усиление планирующего контроля), осуществляет коррекцию выполнений действий партнера по игре (промежуточный и итоговый контроль).

4. Контрольно-итоговый этап

Здесь фиксируется сформированность выполнения всего набора игровых действий: уровень их самостоятельного моделирования, исполнения и контроля, а также сформированность новой психологической позиции — субъекта присвоения учебно-игрового опыта.

ОФИЦЕР-СОЛДАТ

Цель: формирование умения действовать по правилу и разных видов контрольно-оценочных действий: планирующего, промежуточного и итогового видов самоконтроля.

Возраст: 8-10 лет.

Форма проведения: индивидуальная.

Ход игры: На первом этапе игры («Подготовка к службе») взрослый вместе с ребенком определяет пространственные признаки на таких реальных предметах, как шкаф, окно и др. (верх, низ, правая и левая стороны, соответствующие углы). Затем взрослый вместе с ребенком определяет и обозначает пространственные признаки листа.

Собственно игра начинается на втором этапе («Служба солдата»). Здесь взрослый создает игровую ситуацию: распределяет роли (взрослый — «офицер», ребенок — «солдат»), знакомит ребенка с игровыми правилами (выполнение команд «офицера»), вводит игровое употребление предметов (лист бумаги — карта). Взрослый предлагает ребенку выполнить подобное задание из 2-3 ходов, где выявляется понимание правил и в случае необходимости осуществляется коррекция действий, затем 2-3 задания с различным количеством ходов в зависимости от исходного уровня готовности ребенка. Во всех случаях ребенок «докладывает офицеру» о выполнении каждого хода.

Обычно первые задания обнаруживают необходимость введения дополнительного обучающего упражнения «Молчаливая карта заговорила». После него предлагаются более слож-

ные, например выполнение сразу целого ряда ходов, когда ребенку необходимо сообщить координаты конечного пункта движения.

На третьем этапе («Присвоение звания») происходит обмен ролями между взрослым и ребенком: ребенок составляет задания для взрослого. Затем ученик выбирает товарища по игре и в присутствии взрослого знакомит его с правилами и самостоятельно организует обучение в игровом процессе.

На четвертом этапе («Трудные задания») взрослый обучает ребенка составлению знакового письма. Здесь ребенок уже выполняет письменные команды взрослого — «офицера», после чего, приняв роль «офицера», составляет свое письмо для взрослого — «солдата».

Таким образом, смысл игры для ребенка состоит в правильном выполнении команд «офицера» в пределах условно выделенного периода (например, начиная с третьего задания), приобретении умения давать словесный отчет о выполняемых действиях, принятии роли «офицера» и умении управлять игровой ситуацией, рефлексии присвоения нового учебно-игрового опыта.

ПОИСК КЛАДА

Цель: формирование умения действовать по правилу и разных видов контрольно-оценочных действий: планирующего, промежуточного и итогового видов самоконтроля.

Возраст: 8-10 лет.

Форма проведения: индивидуальная.

Ход игры: На первом этапе игры («Учусь составлять план») взрослый и ребенок совместно рисуют план какого-нибудь помещения (например, классной комнаты), используя условные обозначения предметов. Взрослый обращает внимание ребят на положение предметов относительно себя и других точек отсчета.

На втором этапе игры («Учусь искать клад по плану») взрослый вводит ребенка в игровую ситуацию. Взрослый прячет предмет — «клад» — и обозначает это место на плане. Ребенок, ориентируясь по плану, ищет его (это повторяется несколько раз).

На третьем этапе («Учусь обозначать на плане место клада») взрослый и ребенок меняются ролями. Теперь уже ребенок прячет «клад» и отмечает это место на плане, а взрослый ищет его. Взрослый намеренно допускает ошибки с целью актуализации контрольных действий ребенка. На этом же этапе взрослый предлагает ребенку самостоятельно составить план другого помещения.

На заключительном, четвертом этапе («Учу играть другого») в присутствии взрослого ребенок обучает игре своего товарища (знакомит с правилами игры, проводит ее).

Игровой смысл для ребенка проявляется в безошибочной ориентации в условном (план) и реальном (помещение) пространстве, составлении плана помещения, соревновательном стремлении детей искусно прятать «клад», рефлексии присвоения новых умений.

Комментарии: Как показано выше, в соответствии со структурой игровой деятельности взрослый актуализирует у ребенка соответствующие мотивы, вводит его в игровую ситуацию, а для материализации игровой ситуации в наглядном плане вводится так называемая «линия роста», на которой ребенок обозначает меру своего освоения игры. «Линия роста» является средством формирования у детей внутренней мотивации освоения ими нового учебно-игрового опыта. Дети имеют возможность на каждом занятии фиксировать меру освоения деятельности.

В игре «Офицер — солдат» эта «линия» (полоска бумаги) называется «линия службы», на ней ребенок условным значком (фишка или звездочка) отмечает место своего продвижения на каждом занятии:

«Подготовка к службе»		«Служба солдата»		«Присвоение звания»		«Трудные задания»	
Где какая сторона	Знакомство с картой местности	Начало службы	Молчаливая карта заговорила	Слово офицера	Школа офицера	Служба офицера	Полевые учения

В игре «Поиск клада» «линия роста» представляет собой «круг моих умений» (см. выше). Каждому этапу игры соответствуют два круга, различающиеся размером и интенсивностью цвета. Малый и менее интенсивный по цвету, круг фиксирует начало освоения того или иного умения. Чуть больший по размеру и интенсивности цвета круг означает итог отработки того же умения.

В ходе игровых занятий дети овладевают планирующим и итоговым видами самоконтроля и самооценки, что свидетельствует о процессе формирования у них учебной деятельности, в то же время в сознании ребенка происходит изменение его внутренней позиции по отношению к своей деятельности.

2.4.2. **Формирование приемов самоконтроля**

Успешность и результативность обучения в школе во многом зависят от состояния контроля за процессом усвоения учебного материала. Контрольное действие может быть усвоено детьми этого возраста эффективно только в форме ролевых взаимоотношений. Поэтому правила взаимного контроля используются в сюжетной игре.

ФАБРИКА ИГРУШЕК

Цель: формирование приемов самоконтроля.

Возраст: 8-10 лет.

Форма проведения: индивидуальная и групповая.

Ход игры: Игра включает в себя последовательные взаимосвязанные ролевые действия «мастера», «художника», «упаковщика» и «контролера». Специальная роль контролера вводится для того, чтобы придать контрольной функции самостоятельное значение в глазах ребенка. Этому способствует также и обозначение контрольной функции особым знаком, который в ходе игры приобретает значение средства, организующего поведение детей.

В обязанности контролера входит наблюдение за тем, как работают остальные сотрудники, оценка их труда и режима работы. Каждая игровая группа состоит из 4 детей, в группе проводится в среднем по 4 игровых занятия. Во время занятий обособленная роль контролера снимается и его функции распределяются между детьми: каждый играющий получает значок, а вместе с ним и новые обязанности — проверять работу партнеров. Взаимность контроля, постоянная смена позиций в процессе игры (контролер — проверяемый) способствуют усвоению ребенком двусторонней формы контрольных отношений. После этого игру можно видоизменить, а формирование приема контроля перенести с товарища на самого себя.

Детям дается задание — отсортировать фигурки по размеру. После того как ребенок получает инструкцию, учитель прикалывает ему значок контролера и спрашивает, кого теперь надо будет проверять. Этот прием используется для того, чтобы связать освоенные ребенком в игре правила контроля за действиями партнеров с требованием самоконтроля. После проведения серии таких обучающих упражнений у детей появляется устойчивое соблюдение правил даже в индивидуальной неигровой ситуации.

СДЕЛАЙ ТАК ЖЕ

Цель: формирование приемов самоконтроля.

Возраст: 8-10 лет.

Форма проведения: индивидуальная и групповая.

Ход игры: Варианты заданий в этой игре могут быть различными. Например, учитель ставит на стол пирамидку, кольца которой надеты в порядке возрастания их размеров (сверху вниз). Детям предлагается собрать такую же пирамидку.

Можно предложить сложить из имеющихся у детей геометрических фигур несложные узоры или рисунки, например:

а) квадрат из треугольников по заданному образцу



б) елочку из треугольников



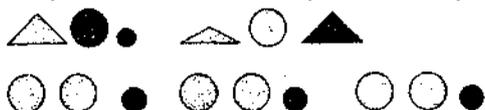
в) узор из геометрических фигур



г) композицию



д) разложить геометрические фигуры в заданном порядке



Задания легко видоизменяются. Например, задание с пирамидкой: учитель ставит пирамидку с пятью кольцами различного цвета, набранными в определенном порядке. Игрушка уже хорошо знакома детям, только в основу сбора теперь кладется последовательность цветов (независимо от размеров колец).

Каждый ребенок должен собрать пирамидку в соответствии с образцом. Затем задание усложняется. Например, ученику дается карточка с нарисованными цветными кольцами и с учетом их размеров:



Ребенок должен надеть кольца в соответствии с образцом и написать на карточке, каким по счету было кольцо каждого цвета» считая сверху и снизу. Это же задание усложняется. Каждому ученику дается карточка с нарисованными незакрашенными кружочками. Ученики должны их закрасить, ориентируясь на образец:

5 — красный; 4 — синий; 3 — желтый; 2 — коричневый; 1 — черный.

Выполнив работу, ученики самостоятельно проверяют ее по образцу.

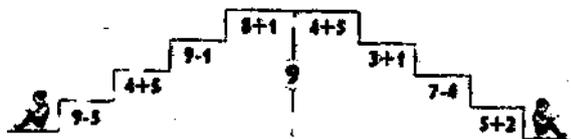
ЛЕСЕНКА

Цель: формирование приемов самоконтроля.

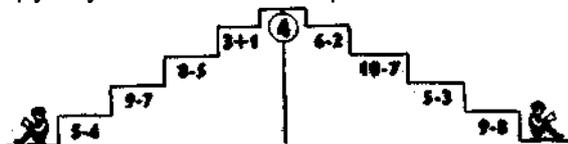
Возраст: 8-10 лет.

Форма проведения: индивидуальная и групповая.

Ход игры: Каждой паре детей дается одна карточка с примерами:



Примеры составлены таким образом, что ответ одного является началом другого. Ответ каждого примера учащиеся записывают на соответствующей ступеньке. Каждый ученик может сам себя проконтролировать. Можно примеры составить так, что ответ каждого будет соответствовать номеру ступеньки, на которой он записан:



Записывая ответ примера на каждой ступеньке, дети контролируют себя: по порядку ли они идут.

ЧИСЛО-КОНТРОЛЕР

Цель: формирование приемов самоконтроля.

Возраст: 6-8 лет.

Форма проведения: индивидуальная и групповая.

Ход игры: Ученики получают карточки с примерами:

$$2-1= \quad 3-1= \quad 0+3= \quad 9-9=$$

$$1+1= \quad 7-7= \quad 5-3=$$

Решив данные примеры, они могут себя проконтролировать — сумма всех ответов равняется числу 10.

Подобные упражнения содержат в себе большие возможности для развития у детей приемов самоконтроля; особенно являются продуктивными те из них, где ребенок имеет возможность сопоставлять учебные действия и их конечный результат с заданным образцом.

2.4.3. Развитие произвольности

Для развития данного умения необходимо использовать материал, отличающийся достаточной интеллектуальной насыщенностью и в то же время являющийся интересным и занимательным, т. к. только в этом случае он может достаточно долго удерживать внимание ребенка, требуя одновременно сосредоточенности и умственных усилий. Наиболее подходящими в этом случае являются игры.

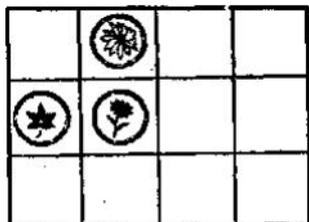
ПУГОВИЦА

Цель: развитие произвольности.

Возраст: 8-10 лет.

Форма проведения: групповая (работа в парах).

Ход игры: Играют два человека. Перед ними лежат два одинаковых набора пуговиц, в каждом из которых ни одна пуговица не повторяется. У каждого игрока есть игровое поле — это квадрат, разделенный на клетки. Начинаящий игру выставляет на своем поле 3 пуговицы, второй игрок должен посмотреть и запомнить, где какая пуговица лежит. После этого первый игрок закрывает листком бумаги свое игровое поле, а второй должен на своем поле повторить то же расположение пуговиц.



Чем больше в игре используется клеток и пуговиц, тем игра становится сложнее.

Комментарии: Эту же игру можно использовать в работе на развитие памяти, пространственного восприятия и мышления.

ХИТРЫЕ КАРТИНКИ

Цель: развитие произвольности.

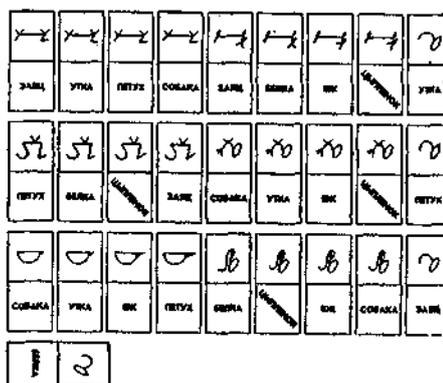
Возраст: 8-10 лет.

Форма проведения: групповая.

Материал: фишки «Домино».

Ход игры: Сначала учитель объясняет соотношение картинок и схем, а потом происходит игра. Она позволяет при интересном сюжете достаточно долго удерживать учебную задачу: умение анализировать элементарную схему.

Комментарии: Эта игра также развивает пространственное восприятие, степень концентрации внимания, абстрактное мышление.



2.5. Развитие навыков общения

В дошкольном возрасте (от 3 до 6-7 лет) межличностные отношения детей проходят достаточно сложный путь возрастного развития, в котором можно выделить три основных этапа⁴³.

1. Для младших дошкольников наиболее характерным является индифферентно-доброжелательное отношение к другому ребенку. Трехлетние дети безразличны к действиям сверстника и к его оценке со стороны взрослого. Это может свидетельствовать о том, что сверстник еще не играет существенной роли в жизни ребенка. В то же время его присутствие повышает общую эмоциональность и активность ребенка.

2. В 4-5 лет картина взаимодействия детей существенно меняется. В средней группе резко возрастает эмоциональная вовлеченность в действия другого ребенка. В процессе игры дети пристально и ревниво наблюдают за действиями сверстников и оценивают их. Реакции детей на оценку взрослого также становятся более острыми и эмоциональными. Успехи сверстников могут вызвать огорчение детей, а их неудачи вызывают нескрываемую радость. В этом возрасте значительно возрастает число детских конфликтов, возникают такие явления, как зависть, ревность, обида на сверстника.

Все это позволяет говорить о глубокой качественной перестройке отношения ребенка к сверстнику, суть которой заключается в том, что дошкольник начинает относиться к самому себе через другого ребенка. В этом отношении другой ребенок становится предметом постоянного сравнения с собой. Все это порождает многочисленные конфликты детей и такие явления, как хвастовство, демонстративность, конкурентность и пр. Однако эти явления можно рассматривать как возрастные особенности пятилеток. К старшему дошкольному возрасту отношение к сверстнику снова существенно меняется.

3. К 6 годам значительно возрастает количество просоциальных действий, а также эмоциональная вовлеченность в деятельность и переживания сверстника. Даже вопреки правилам игры они стремятся помочь ему, подсказать правильный ход. Если 4-5-летние дети охотно вслед за взрослым осуждают действия сверстника, то 6-летние, напротив, могут объединяться с товарищем в своем противостоянии взрослому. Все это может свидетельствовать о том, что просоциальные действия старших дошкольников направлены не на положительную оценку взрослого и не на соблюдение моральных норм, а непосредственно на другого ребенка.

К 6 годам у многих детей возникает непосредственное и бескорыстное желание помочь сверстнику, подарить или уступить ему. Злорадство, зависть, конкурентность проявляются реже и не так остро, как в пятилетнем возрасте. Многие дети уже способны сопереживать как успехам, так и неудачам ровесника. Это дает основание говорить, что к концу дошкольного возраста возникает личностное начало в отношении детей к себе и к другому.

Особую проблему в младшем школьном возрасте представляют коммуникативные трудности, возникающие в отношениях с учителями и сверстниками, — от негативизма, агрессивности и непослушания ребенка до выраженных форм страха и

⁴³ Смирнова Е. О., Холмогорова В. М. *Межличностные отношения дошкольников: Диагностика, проблемы, коррекция.* — М.: Гуманит. изд. центр. ВЛАДОС, 2003.

неуверенности, робости. Неадекватные отношения со сверстниками, складывающиеся в младшем школьном возрасте, являются показателем неблагополучия в личностном развитии.

При этом общение является показателем особенностей самооценки ребенка, его личностных черт, характера, нравственного облика.

Причины неэффективности общения детей могут быть связаны с особенностями развития мотивов — недостаточным развитием социальных мотивов, ориентированности на сверстника, на сферу его потребностей и интересов⁴⁴, а также с низким уровнем развития необходимых коммуникативных навыков и умений либо с несформированностью тех видов деятельности, по поводу которых дети устанавливают самостоятельные активные отношения.

Показателями сферы межличностных отношений являются⁴⁵:

1. Особенности восприятия (эмоционального, рационального, поведенческого) другого человека:

а) эгоцентрическое либо антиэгоцентрическое восприятие других людей, иными словами — восприятие других в их самоценности;

б) одностороннее либо многостороннее восприятие другого.

2. Способность соотносить свои интересы, желания, ценности с таковыми у других людей.

3. Уровень осознания сферы отношения с другими.

Конкретные проявления отношения к другим людям многообразны. Нередко за одной и той же формой внешнего поведения лежат разные механизмы, обуславливающие данное поведение, разные типы отношения к другим людям, что определяется особенностями сферы межличностных отношений.

Так, например, по результатам некоторых исследований⁴⁶, известно, что у большинства детей младшего школьного возраста обнаруживаются тенденции к эгоцентрическому типу межличностных отношений. Это значит, что, не смотря на то, что ребенок выполняет определенные действия (например, помогает) для другого, такая помощь не обусловлена сочувствием к другому. Скорее, ребенок выполняет действия, значимые и привлекательные для себя самого.

Наиболее адекватной формой деятельности для решения указанных коррекционных задач является групповая игра. Организация отношений детей в игре предполагает специальный подбор группы детей, расшатывание фиксированных позиционных ролей в сфере руководства совместной деятельностью, введение способов и норм «справедливой» регуляции отношений⁴⁷.

⁴⁴ Бурменская Г. В., Карабанова О. А., Лидере А. Г. *Возрастно-психологическое консультирование. Проблемы психического развития детей.* — М.: Изд-во МГУ, 1990.

⁴⁵ Непомнящая Н. И. *Психодиагностика личности.* — М.: ГЦ Владос, 2001.

⁴⁶ Непомнящая Н. И. *Психодиагностика личности.* — М.: ГЦ Владос, 2001.

⁴⁷ Во всех предлагаемых далее играх форма их проведения — групповая.

ПУТАНИЦА

Цель: сплочение группы.

Возраст: любой.

Ход игры: Дети выбирают одного из участников, который выходит за дверь. Остальные становятся в круг и берутся за руки. По команде взрослого они, не бросая рук, путаются между собой. Взрослый помогает детям запутаться. Когда готова путаница, зовут игрока, который находился за дверью. Его задача — распутать путаницу.

ПОСЛУШНЫЙ МЯЧИК

Цель: сплочение группы.

Возраст: любой.

Ход игры: Дети встают в две шеренги. По сигналу перекачивают мяч (диаметром 8 см) из своих ладоней, сложенных чашечкой, в ладони стоящему слева. Ни в коем случае нельзя передавать мяч по воздуху. Тот, кто передал мяч по воздуху или уронил его, выбывает из игры. Побеждает команда, в которой останется больше игроков.

УЗНАЙ, КТО ЭТО?

Цель: создание положительного эмоционального фона в группе.

Возраст: любой.

Ход игры: Дети встают в круг, взявшись за руки, и выбирают ведущего. Он встает в центр круга. Ему платком завязывают глаза. По команде взрослого дети идут молча по кругу, пока взрослый жестом не покажет на одного из детей. Тот, в свою очередь, должен окликнуть по имени водящего, а водящий с закрытыми глазами должен назвать того, кто его окликнул. Если водящий сказал верно, ребенок становится вместо него. Игра продолжается до тех пор, пока каждый ребенок не побывает в центре круга.

ПОДАРИ ДВИЖЕНИЕ

Цель: укрепление эмоциональных контактов между детьми, развитие доверия и взаимопонимания.

Возраст: любой.

Ход игры: Выбирается ведущий. Остальные дети становятся в круг, а ведущий — в центре круга. Ведущий начинает выполнять какие-нибудь однотипные движения в течение 10-15 секунд, а остальные повторяют эти движения за ним. Далее меняется ведущий и игра продолжается.

ВЗАИМООТНОШЕНИЯ

Цель: развитие умения чувствовать настроение окружающих, мотивы их поведения.

Возраст: 5-7 лет.

Ход игры: Эта игра построена на обсуждении стихотворения «Дом с колокольчиком» Л. Кузмина:

*Стоит небольшой старинный
Дом над зеленым бугром.
У входа висит колокольчик,
Украшенный серебром.
И если ты ласково, тихо
В него позвонишь, то поверь,
Что в доме проснется старушка,
Седая-седая старушка,
И сразу откроет дверь.*

*Старушка приветливо скажет:
— Входи, не стесняйся, дружок.
На стол самовар поставит,
В печи испечет пирожок.
И будет с тобою вместе
Чаяк распивать дотемна.
И старую добрую сказку
Расскажет тебе она.
Но если, но если, но если
Ты в этот уютный дом
Начнешь кулаком стучаться,
Поднимешь трезвон и гром,
То выйдет Баба-Яга,
И не слышать тебе сказки,
И не видать пирога.*

После прочтения стихотворения обсудите его с детьми и выясните, что результат зависит от поведения, от отношения к людям, от намерений, что от того, как ты относишься к другим, зависит то, как будут относиться к тебе. Задайте детям следующие вопросы:

Почему во второй части стихотворения вышла к ребенку из того же дома не добрая старушка, а Баба-Яга?

Почему старушка поила ребенка чаем с пирогами и читала добрую сказку?

Попробуйте с детьми инсценировать данное стихотворение.

НАЙДИ МЕНЯ

Цель: развитие навыков общения.

Возраст: любой.

Ход игры: Для проведения данной игры дети делятся на две команды, в одной из которой всем завязываются глаза. Группа с завязанными глазами ходит по комнате и находит детей из другой команды. Но нужно не просто найти друга, но и узнать его. Это можно сделать, ощупывая волосы, руки, одежду. После того, как все найдены и названы, участники меняются ролями.

РЫБАЛКА

Цель: позволить детям почувствовать себя в коллективе свободней и раскованней.

Возраст: 5-10 лет.

Ход игры: Из группы детей выбирается «рыбак». А остальные дети — «рыбки». Все дети разбегаются по сигналу во все стороны, а «рыбак» должен поймать кого-нибудь. Пойманный ребенок становится помощником «рыбака» и теперь они вместе, держась за руки, ловят «рыбок». Постепенно эта цепочка становится все длиннее, а «рыбок» становится все меньше. Игра заканчивается тогда, когда остается один непопманый ребенок. Он и становится победителем.

ПОЕМ ВМЕСТЕ

Цель: эта игра поможет детям раскрепоститься, особенно она будет полезна в тех случаях, когда собираются вместе незнакомые между собой дети. Взаимодействие между детьми, которое возникает в процессе этой игры, помогает им установить контакт друг с другом.

Возраст: любой.

Ход игры: Дети поют хором какую-нибудь всем известную песню. По сигналу ведущего пение прекращается, но участники продолжают петь эту песню мысленно, «про себя». По второму сигналу они снова начинают петь эту песню вслух. Тот ребенок, который собьется, выбывает из игры.

ДАВАЙТЕ ПОЗНАКОМИМСЯ!

Цель: развитие коммуникативных навыков.

Возраст: любой.

Материал: надувной мяч.

Ход игры: Дети с воспитателем становятся в круг, воспитатель держит мяч, затем он называет свое имя и имя того, кому бросает мяч. Названный ребенок должен поймать мяч, назвать свое имя и имя того, кому он бросит мяч, и т. д.

Комментарии: Эта игра помогает познакомиться с детьми, которые только что пришли в группу, а также вовлечь в общение стеснительных детей. Если же дети еще совсем плохо знакомы, правила можно немного изменить: ребенок, поймавший мяч, называет имя предыдущего игрока, затем свое, а далее (если знает) имя ребенка, которому будет кидать мяч.

ЛАДОНЬ В ЛАДОНЬ

Цель: развитие коммуникативных навыков, получение опыта взаимодействия в парах, преодоление боязни тактильного контакта.

Возраст: любой.

Материал: стол, стулья и т. д.

Ход игры: Дети становятся попарно, прижимая правую ладонь к левой ладони и левую ладонь к правой ладони стоящего рядом. Соединенные таким образом, они должны передвигаться по комнате, обходя различные препятствия: стол, стулья, кровать, гору (в виде кучи подушек), реку (в виде разложенного полотенца или детской железной дороги) и т. д.

В этой игре пару могут составлять взрослый и ребенок. Усложнить игру можно, если дать задание передвигаться прыжками, бегом, на корточках и т. д. Играющим необходимо напомнить, что ладони разжимать нельзя.

Комментарии: Игра будет полезна детям, испытывающим трудности в процессе общения.

КЛУБОЧЕК

Цель: развитие коммуникативных навыков.

Возраст: от 4-х лет.

Материал: клубок ниток.

Ход игры: Дети садятся в полукруг. Взрослый становится в центре и, намотав на палец нитку, бросает ребенку клубочек, спрашивая при этом о чем-нибудь (как тебя зовут, что ты любишь, чего ты боишься). Ребенок ловит клубочек, наматывает нитку на палец, отвечает на вопрос и задает вопрос, передавая клубок следующему игроку. Если ребенок затрудняется с ответом, он возвращает клубок ведущему.

Эта игра помогает детям увидеть общие связи между ними, а взрослому помогает определить, у кого из детей есть трудности в общении. Она будет полезна малообщительным детям, также ее можно использовать в группах малознакомых участников.

Ведущим может быть выбран и ребенок.

Когда все участники соединились ниточкой, взрослый должен зафиксировать их внимание на том что все люди чем-то похожи и это сходство найти достаточно легко. И всегда веселее, когда есть друзья.

КАРТОННЫЕ БАШНИ

Цель: развитие навыков невербального общения умения согласовывать свои действия.

Возраст: 6-7 лет.

Материал: 20 листочков цветного картона 6x10 см, скотч — для каждой группы.

Ход игры: Дети разбиваются на группы по 6 человек. Их задача — за 10 минут построить башню. При строительстве нельзя разговаривать. Через некоторое время игру можно повторить, но уже разрешив вербальное общение.

Игра развивает навыки конструирования, мышление, так как, чтобы выполнить задание за определенное время, детям необходимо сначала наметить структуру башни, этапы ее строительства.

Комментарии: С первого раза дети, скорее всего, с заданием не справятся. Можно снять временное ограничение и разрешить разговаривать. И уже после такой тренировки можно вводить основные правила игры: строить башню молча в течение 10 минут.

НЕБОСКРЕБ

Цель: развитие умения договариваться, работать в команде.

Возраст: 6-7 лет.

Материал: складной метр; 2-3 деревянных кубика (можно разного размера) на каждого ребенка

Ход игры: Дети садятся в круг, а в центре круга необходимо построить небоскреб. Дети по очереди ставят свои кубики (по одному за ход). При этом они обсуждают, куда лучше положить кубик, чтобы небоскреб не упал. Если хотя бы один кубик упадет, строительство начинается сначала. Взрослый, наблюдающий за ходом строительства, периодически измеряет высоту постройки.

Комментарии: Взрослый в данной игре занимает место стороннего наблюдателя. Он может вмешаться в ход игры только в случае возникновения неконструктивного конфликта. Дети должны самостоятельно попытаться найти общий язык, преследуя игровую цель: построить как можно более высокую башню, более или менее устойчивую.

В конце игры взрослый может провести аналогию между башней и командной работой, поясняя детям, что дружба и умение приходить к единому решению — это та основа, которая может удерживать башню от падения, а группу — от развала.

ТРИО

Цель: развитие умения согласовывать свои действия, действовать сообща.

Возраст: 8-9 лет.

Материал: пустые коробки из-под обуви.

Ход игры: Дети разбиваются на тройки, обнимают друг друга за плечи. Тот, кто стоит в центре, ставит обе ноги в разные коробки. В те же коробки стоящий от него справа ставит левую ногу, а стоящий слева — правую. Таким образом, получается невиданное существо с тремя туловищами и четырьмя ногами. Ему предстоит пройти несколько метров. Если дети успешно справляются с заданием, можно предложить им взять в компанию еще игрока и

еще... В процессе движения они могут обсуждать друг с другом последовательность действий, а также способы справиться с заданием.

Комментарии: Несмотря на то, что автором игра предназначена для детей 8-9 лет, она вполне доступна для детей 6-7 лет. Она интересна как игра-соревнование, в процессе которого им необходимо прийти к согласию, чтобы достичь финиша. Но с детьми-дошкольниками перед началом игры необходимо провести тренировку, сначала в парах, а уж затем в тройках, так как им трудно будет сразу научиться координировать свои движения, что может привести к падениям.

2.6. Коррекция и развитие эмоциональной сферы

В дошкольном возрасте ребенок овладевает новыми и разнообразными видами деятельности, изменяется и усложняется общение его с другими людьми, он активно познает окружающий мир и самого себя. Все это окрашено яркими переживаниями ребенка. Он еще мал, чтобы воспринимать мир разумно, рационально осмысливая его. Многие усваиваются дошкольником через эмоциональную сферу. Истоки нравственных форм поведения ребенка лежат в положительных переживаниях одобрения такого поведения взрослым. Переживание успеха в деятельности приводит к тому, что дошкольник стремится продолжить, усложнить эту деятельность, будь то игра, рисование, конструирование или дежурство по уголку природы. Роль эмоций и чувств в развитии дошкольника трудно переоценить. Нельзя забывать и тот непреложный факт, что дошкольный возраст является сензитивным для формирования эмоциональной сферы. Чувства не развиваются сами по себе. Ведущее влияние на их становление оказывают условия жизни и воспитания ребенка.

Выделяются основные направления в развитии эмоциональной сферы дошкольника. Прежде всего усложняется ее содержание, импрессивная сторона эмоций и чувств, формируется общий эмоциональный фон психической жизни ребенка.

Ребенок будет успешно развиваться только тогда, когда у него будет создано бодрое, жизнерадостное настроение. Ласка и внимание — вот главные источники, питающие, поддерживающие детскую радость. Заботливое отношение к ребенку помогает развитию у него оптимизма, уверенности в своих силах, активности.

В период, дошкольного детства у ребенка формируются многие высшие чувства. Уже в первые три года жизни появляются такие чувства, как любовь и привязанность к близким, сопереживание, чувство любознательности, гордости, стыда. В дошкольном возрасте становятся более глубокими чувства гордости и самоуважения. Эти чувства являются одним из эмоциональных компонентов самооценки ребенка, становятся мотивами его поведения. Бывает, однако, и так, что эти чувства заслоняют от ребенка другого человека. Тогда появляется себялюбие, эгоизм, т. е. стремление сохранять за собой право быть уважаемым всеми, не имея при этом обязанностей по отношению к другим.

Г. М. Бреслав⁴⁸ к эмоциональным нарушениям в дошкольном возрасте относит: 1) отсутствие эмоциональной децентрации — ребенок не способен переживать ни в реальной ситуации, ни при прослушивании литературных произведений; 2) отсутствие эмоциональной синтонии — ребенок не способен откликаться на эмоциональное состояние другого человека, прежде всего близкого или симпатичного; 3) отсутствие специфического феномена эмоциональной саморегуляции — ребенок не испытывает вины, связанной с новым этапом самосознания («Это я сделал») и способностью эмоционально возвращаться в прошлое.

К важным особенностям дошкольного возраста можно отнести то обстоятельство, что многие неблагоприятные характеристики ребенка носят латентный, скрытый характер.

Ю. М. Миланич⁴⁹ детей с эмоциональными нарушениями разделяет на три группы. В первую входят дети с выраженными внутриличностными конфликтами. Родителями и педагогами у этих детей отмечаются тревожность, необоснованные страхи, частые колебания настроения. Вторую группу составляют дети с межличностными конфликтами. Эти дети отличаются повышенной эмоциональной возбудимостью, раздражительностью, агрессивностью. Третью группу составляют дети как с внутриличностными, так и с межличностными конфликтами. Для них характерны эмоциональная неустойчивость, раздражительность, агрессивность, с одной стороны, и обидчивость, тревожность, мнительность и страхи — с другой стороны. В первой группе преобладают девочки, во второй и третьей — мальчики. С возрастом (от 4,5 до 6-7 лет) количество детей в 1 и 3 группах, повышается, а во 2 группе — уменьшается. Из всего массива обнаруженных эмоциональных нарушений Ю. М. Миланич выделяет три группы:

- 1) острые эмоциональные реакции, окрашивающие конкретные эмоциональные конфликтные для ребенка ситуации: агрессивные, истерические, протестные реакции, а так же реакции страха и чрезмерной обиды;
- 2) напряженные эмоциональные состояния - более стабильные во времени надситуативные негативные переживания: мрачность, тревожность, подавленное настроение, боязливость и робость;
- 3) нарушение динамики эмоциональных состояний: аффективная взрывчатость и лабильность (быстрые переходы от положительных эмоций к отрицательным и

⁴⁸ Белкина В. Н. Психология раннего и дошкольного детства: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. — М.: Академический Проект; Гаудеамус, 2005.

⁴⁹ Ильин Е. П. Эмоции и чувства. — СПб: Питер, 2001.

наоборот). Классификация автора условная. В картине эмоционального неблагополучия дошкольника, выделенные нарушения могут сочетаться и взаимообуславливать друг с друга.

Поступление в школу изменяет эмоциональную сферу ребенка в связи с расширением содержания деятельности и увеличением количества эмоциогенных объектов. Характеристикам детей этого возраста присущ отрицательно эмоциональный фон. Эмоциональная сфера младших школьников характеризуется⁵⁰:

- 1) легкой отзывчивостью на происходящие события и окрашенностью восприятия, воображения, умственной и физической деятельности, эмоциями;
- 2) непосредственностью и открытостью своих переживаний — радости, печали, страха, удовольствия или неудовольствия;
- 3) готовностью к аффекту страха, в процессе учебной деятельности ребенок переживает страх как предчувствие неприятностей, неудач, неуверенности в своих силах, невозможности справиться с заданием, школьник ощущает угрозу своему статусу в школе и дома;
- 4) большой эмоциональной неустойчивостью, частой сменой настроений, склонностью к кратковременным бурным аффектам;
- 5) эмоциогенными факторами для младших школьников являются не только игры и общение со сверстниками, но и успехи в учебе и оценка этих успехов учителем и одноклассниками;
- 6) свои и чужие эмоции и чувства слабо осознаются и понимаются: мимика других часто воспринимается неверно, так же как и истолкование чувств окружающих, что приводит к неадекватным ответным реакциям младших школьников; исключение составляют базовые эмоции, чувства радости и страха, в отношении которых у детей уже имеются четкие представле-

ния, которые они могут выразить вербально, называя пять синонимичных слов, обозначающих эти эмоции.

Коррекция эмоциональной сферы дошкольников и младших школьников должна включать в себя организацию совместных форм игровой и продуктивной деятельности ребенка со взрослым, ориентацию ребенка на адекватные способы и средства коммуникации и организацию их усвоения.

Специальные проблемы коррекции составляют такие личностные особенности, как тревожность и неуверенность в своих силах, отражающие повышенную эмоциональную напряженность ребенка, а также конформизм, пассивность, безынициативность.

Повышенная эмоциональная напряженность приводит к снижению активности и устойчивости поведения ребенка в фрустрирующих ситуациях, деструктивному поведению в форме агрессивности или торможения. Для снятия эмоционального напряжения у ребенка, снижения чувства страха, снятия отрицательных эмоций, развитие эмпатийных способностей, коммуникативных навыков и т. д. используются специальные подвижные игры.

⁵⁰ Ильин Е. П. Эмоции и чувства. — СПб: Питер, 2001.

2.6.1. Игры на развитие способности выразить и понимать эмоции других⁵¹

ТИШЕ!

Цель: развитие правильного понимания детьми эмоционально-выразительных движений рук и адекватного использования жеста, что в свою очередь способствует социальной компетенции ребенка.

Возраст: 3-4 года.

Форма проведения: индивидуальная и групповая.

Ход игры: Два мышонка должны перейти дорогу, на которой спит котенок. Они то идут на носочках, то останавливаются и знаками показывают друг другу: «Тише!» Этюд выполняется под музыку Б. Берлина «Спящий котенок».

Выразительные движения. Шею вытянуть вперед, указательный палец приставить к сжатым губам, брови поднять вверх.

ЗАКОЛДОВАННЫЙ РЕБЕНОК

Цель: обучение элементам техники выразительных движений.

Возраст: 4-6 лет.

Форма проведения: индивидуальная и групповая.

Ход игры: Ребенка заколдовали. Он не может говорить и на вопросы отвечает жестами, показывая рукой на различные предметы и указывая направления: шкаф, стол, внизу, вверх, там.

СОБАКА ПРИНЮХИВАЕТСЯ

Цель: обучение элементам техники выразительных движений: эмоции внимания, интереса. Развитие выразительной моторики, способности понимать эмоциональное состояние другого человека и умения адекватно выразить свое. Коррекция эмоциональной сферы.

Возраст: 4-6 лет.

Форма проведения: индивидуальная и групповая.

Ход игры: Охотничья собака, увидев дичь, моментально застывает в напряженной позе. Морда у нее вытягивается вперед, уши наостряются, глаза неподвижно глядят на добычу, а нос бесшумно втягивает приятный дразнящий запах.

ЛИСИЧКА ПОДСЛУШИВАЕТ

Цель: обучение элементам техники выразительных движений: эмоции внимания, интереса. Развитие выразительной моторики, способности понимать эмоциональное состояние другого человека и умения адекватно выразить свое. Коррекция эмоциональной сферы.

Возраст: 4-6 лет.

Форма проведения: индивидуальная и групповая.

Ход игры: Лисичка стоит у окна избушки, в которой живут котик с петушком, и подслушивает, о чем они говорят.

⁵¹ Чистякова М. И. *Психогимнастика* / Под ред. М. И. Буянова. — 2-е изд. — М.: Просвещение: ВЛАДОС, 1995. Яковлева Н. Я. *Психологическая помощь дошкольнику*. — СПб.: «Валерии ПД», 2001.

Выразительная поза: голова наклонена в сторону (слушает, подставляя ухо), взгляд направлен в другую сторону, рот полуоткрыт, нога выставлена вперед, корпус слегка наклонен вперед.

ИДИ КО МНЕ

Цель: развитие правильного понимания детьми эмоционально-выразительных движений рук и адекватного использования жеста, что в свою очередь способствует социальной компетенции ребенка.

Возраст: 3-4 года.

Форма проведения: индивидуальная и групповая.

Ход игры: Мальчик манит к себе малышку, которая учится ходить самостоятельно.

Выразительные движения: присесть, обе руки вытянуты навстречу малышу.

ДО СВИДАНИЯ!

Цель: развитие правильного понимания детьми эмоционально-выразительных движений рук и адекватного использования жеста, что в свою очередь способствует социальной компетенции ребенка.

Возраст: 3-4 года.

Форма проведения: индивидуальная и групповая.

Ход игры: От пристани отходит огромный белый теплоход. Провожающие, глядя на стоящих на палубе моряков и пассажиров, машут им высоко поднятой рукой: «До свидания! До встречи!»

СПЯЩИЙ КОТЕНОК

Цель: обучение приемам саморасслабления детей с такими невротическими проявлениями, как истощение нервной системы, возбудимость, страхи, навязчивые состояния, истерические реакции, избирательный мутизм, заикание и др.

Возраст: 3-4 года.

Форма проведения: индивидуальная и групповая.

Ход игры: Ребенок исполняет роль котенка, который ложится на коврик и засыпает. У котенка мерно поднимается и опускается животик.

Сопровождается музыкой Р. Паулса «День растает, ночь настанет» (колыбельная).

НОВАЯ КУКЛА

Цель: развитие способности понимать эмоциональное состояние другого человека и умения адекватно выразить свое, коррекция эмоциональной сферы ребенка.

Возраст: 3-4 года.

Форма проведения: индивидуальная и групповая.

Ход игры: Девочке подарили новую куклу. Она рада, весело скачет, кружится, играет с куклой.

В зале звучит музыка П. Чайковского «Новая кукла».

Содержание не читается детям, а эмоционально пересказывается предложенная в этюде ситуация — это лишь основа для создания множества вариантов на заданную тему, с учетом эмоциональных особенностей и проблем каждого конкретного ребенка или группы.

ЛИСЕНОК БОИТСЯ

Цель: развитие способности понимать эмоциональное состояние другого человека и умения адекватно выразить свое, коррекция эмоциональной сферы ребенка.

Возраст: 3-4 года.

Форма проведения: индивидуальная и групповая.

Ход игры: Лисенок увидел на другом берегу ручья свою маму, но он не решается войти в воду. Вода такая холодная, да и глубоко.

Выразительные движения: поставить ногу вперед на носок, потом вернуть ногу на место. Повторить это движение несколько раз. Для большей выразительности можно имитировать стряхивание с ноги воображаемых капелек воды.

Собака лает и хватается за пятки (для детей 3-4 лет). Ребенок гуляет. Мимо на поводке идет собака. Она лает на мальчика и пытается, натягивая поводок, достать мордой до его ног.

Во время этюда звучит музыка Г. Фрида «Появление большой собаки».

Содержание не читается детям, а эмоционально пересказывается предложенная в этюде ситуация — это лишь основа для создания множества вариантов на заданную тему, с учетом эмоциональных особенностей и проблем каждого конкретного ребенка или группы.

УЗНАВАНИЕ ЭМОЦИЙ

Цель: развитие способности понимать эмоциональное состояние окружающих людей, возможности к самовыражению, снятие барьеров в общении. Формирование моральных представлений, коррекция поведения.

Возраст: 4-10 лет.

Форма проведения: индивидуальная и групповая.

Ход игры: Каждый ребенок по очереди задумывает эмоцию и показывает ее с помощью мимики. Остальные должны узнать эмоцию.

Каждый ребенок выбирает себе одну карточку с изображением какого-либо эмоционального состояния и рассказывает, когда, в какой ситуации он бывает таким («Я радуюсь, когда...», «Я злюсь, когда...», «Я огорчаюсь, когда...» и т. д.).

Дети вспоминают что-нибудь веселое и стараются выразить это мимикой, жестами, пластикой — всем телом. Наблюдают, как это делают другие.

Дети вспоминают что-нибудь печальное.

Дети вспоминают что-нибудь, вызывающее злость.

ИНТЕРВЬЮ

Цель: расширить круг понимаемых эмоций; развивать способность определять эмоции по графическим изображениям; учить передавать заданное эмоциональное состояние при помощи выразительных движений (мимики и пантомимики); выяснить, с какими цветами у ребенка ассоциируются различные эмоции.

Возраст: 5-10 лет.

Форма игры: групповая.

Ход игры: Взрослый говорит: «Представьте, что каждый из вас стал известным, знаменитым человеком. Все интересуются вашим мнением. Журналист пытается взять у вас интервью и задает вам различные вопросы».

Взрослый берет микрофон и, поочередно подходя к каждому ребенку, предлагает ответить на вопрос или закончить предложение.

Примерные вопросы и незаконченные предложения:

Когда люди смеются?

Что вы чувствуете, когда другие смеются?

Почему?

Что вы делаете, когда рядом кто-нибудь плачет?

Почему?

Люди сердятся, когда...

Люди обижаются, если...

Люди удивляются, когда...

Люди радуются, если...

Детям предлагается внимательно слушать и при помощи выразительных движений «иллюстрировать» стихотворение «Бывают чувства разные».

Бывают чувства разные:

Прекрасные, опасные,

Сердечные, забавные,

Сердитые и славные,

Веселые, печальные,

Игральные, молчальные.

Попробуй улыбнуться,

Как клоун на манеже,

И робко потянуться,

Как маленький подснежник.

Попробуй рассердиться,

Как злющая оса.

Попробуй удивиться,

Взглянув на небеса.

Попробуй шею важно,

Как лебедь, выгибать —

Все скажут:

*«Он отважный!»
И будут уважать.*

ОЖИВЛЯЛКИ

Цель: развитие умения выражать свои эмоции невербально.

Возраст: 5-6 лет.

Форма проведения: индивидуальная и групповая.

Материал: рисунки детей.

Ход игры: Дети рассматривают рисунки друг друга, а потом один из них пытается изобразить любой из них с помощью мимики и жестов, остальные дети должны угадать, какую картину он показывает.

Интересно, если вариантов будет несколько. Тогда детям можно наглядно объяснить, что одно и то же явление или предмет у разных людей могут вызывать различные чувства, но каждый человек имеет право на свое мнение.

2.6.2. Игры на коррекцию негативных эмоциональных переживаний, снятие эмоционального напряжения⁵²

ДИНОЗАВРИКИ

Цель: снятие негативных переживаний, снятие телесных зажимов.

Возраст: 3-4 года.

Форма проведения: индивидуальная и групповая.

Ход игры: Дети, представляя себя «динозавриками», делают страшные мордочки, высоко подпрыгивая, бегают по залу и издают душераздирающие крики.

Игра интересна предоставляемой детям свободой, благодаря которой у них появляется возможность дать выход накопившимся страхам, противоречиям и обидам. Ведь даже у детей сейчас редко появляется возможность делать то, что хочется.

ЛОВИ-ЛОВИ!

Цель: снятие эмоционального напряжения.

Возраст: 4-5 лет.

Форма проведения: индивидуальная и групповая.

Материал: палочка длиной 0,5 м с прикрепленным к ней легким мячиком на яркой ленте.

Ход игры: Выбирают ведущего, вручают ему палочку, затем становятся в круг, ведущий — в центре круга. Ведущий подходит к детям со словами: «Лови-лови!». Задача играющих — поймать мяч, который все время подлетает вверх. Ловить мяч могут сразу несколько участников.

Игра сильно возбуждает детей, поэтому ее лучше всего проводить во время прогулки после сна. Ее хорошо использовать, когда необходимо активизировать детей, повысить тонус, снять эмоциональное напряжение, направить их двигательную активность в нужное русло.

ОБЗЫВАЛКИ

Цель: снятие отрицательных эмоций, развитие коммуникативных навыков.

Возраст: 4-5 лет.

Форма проведения: групповая.

Материал: мячик.

Ход игры: Детям предлагается, передавая друг другу мячик, обзывать друг друга необходимыми словами, например названиями овощей или фруктов, при этом обязательно называть имя того, кому передается мячик: «А ты, Лешка — картошка», «А ты, Иришка — редиска», «А ты, Вовка — морковка» и т. д. Обязательно предупредить детей, что на эти обзывалки нельзя обижаться, ведь это игра. Завершать игру обязательно хорошими словами: «А ты, Маринка — картинка», «А ты, Антошка — солнышко» и т. д.

Мячик передавать нужно быстро, нельзя долго задумываться.

Перед началом игры можно провести с детьми беседу об обидных словах, о том, после чего люди обычно обижаются и начинают обзываться.

⁵² Широкова Г. А., Жадько Е. Г. Практикум для детского психолога — Ростов н/Д: «Феникс», 2004.

ВЫСВОБОЖДЕНИЕ ГНЕВА

Цель: отреагирование негативных эмоций.

Возраст: любой.

Форма проведения: индивидуальная и групповая.

Материал: мягкий стул или куча подушек.

Ход игры: Подушки, на которые будет вымещаться агрессия, складывают перед ребенком, а он должен сильно ударять по ним — пластмассовой выбивалкой, бадминтонной ракеткой, просто расслабленной рукой. При ударе можно выкрикивать любые слова, выражающие чувство гнева.

При ударе из подушки обычно летит пыль, поэтому лучше делать это на улице, а ребенку объяснить, что, выместив свой гнев на подушке, он еще и взрослым помог очистить помещение от пыли.

Игру полезно проводить систематически, так как негативные эмоции постоянно требуют выхода, и лучше, если ребенок выплеснет свой гнев на подушках, чем на окружающих.

Игра полезна взрослым не менее (а иногда и более), чем детям.

ЖУЖА

Цель: отреагирование отрицательных эмоций.

Возраст: 5-6 лет.

Форма проведения: индивидуальная и групповая.

Материал: полотенце.

Ход игры: Выбирается ведущий — «Жужа», он сидит на стуле с полотенцем в руках, а остальные дети бегают вокруг него, дразнятся, строят рожицы, щекочут его. Когда «Жужа» это надоест, он вскакивает и гоняется за обидчиками, стараясь ударить их полотенцем по спине.

Нужно настроить детей на то, что дразнилки не должны быть обидными. А «Жужа» должен терпеть как можно дольше.

Следующим «Жужей» становится первый из обидчиков, до которого он дотронется.

ШАЛТАЙ-БОЛТАЙ

Цель: снятие напряжения.

Возраст: 5-10 лет.

Форма проведения: групповая.

Ход игры: Здравствуйте, дети! Какие вы сегодня подвижные. Покажите-ка мне, как вы вертелись и шумели. (Дети вертятся и шумят.) Да вы просто Шалтай-Болтай! Покажем еще раз: болтаем руками, ногами, вертим головой.

Шалтай-Болтай

Сидел на стене,

Шалтай-Болтай

Свалился во сне.

(С. Маршак)

Дети поворачивают туловище вправо-влево, руки свободно болтаются, как у тряпичной куклы. На слова «свалился во сне» наклоняют корпус тела вниз. Все это может показать и сам ведущий.

Ведущий: Смеемся! Еще лучше смеемся. Болтаем руками, ногами, вертим головой. Болтаем руками, ножками, вертим головой, нам очень весело и мы смеемся, смеемся, смеемся! Молодцы! Похлопали ладошками, потрясли руками. Похлопали ладошками. Молодцы!

ИГРА С ПЕСКОМ

Цель: снятие напряжения.

Возраст: 5-10 лет.

Форма проведения: групповая.

Ход игры: Сядьте удобно. Обопритесь на спинку стула. Закройте глаза. Представьте, что вы на берегу реки. Песок прохладный, сыпучий.

Набрать в руки воображаемый песок. (Вдох). Сильно сжав пальцы в кулак, удержать песок в руках (задержать дыхание). Посыпать колени песком, постепенно раскрывая пальцы (выдох). Уронить обессиленно руки вдоль тела: лень двигать тяжелыми руками.

Упражнение повторить 2-3 раза.

ИГРА С МУРАВЬЕМ

Цель: снятие напряжения.

Возраст: 5-10 лет.

Форма проведения: групповая.

Ход игры: Представьте, что вы в лесу. Сидите на пенечке. Под ногами мягкая трава. На пальцы ног залез муравей и бежит по ним. С силой натянуть носки на себя, ноги напряженные, прямые (вдох).

Прислушаться, на каком пальце сидит муравей (задержать дыхание), движением ноги вперед сбросить муравья с пальцев ног (выдох). Носки вниз, в стороны, расслабьте ноги. Ноги отдыхают.

Упражнение повторить 2-3 раза.

ДРАКОН КУСАЕТ СВОЙ ХВОСТ

Цель: снятие напряженности, невротических состояний, страхов.

Возраст: 5-10 лет.

Форма проведения: групповая.

Ход игры: Звучит веселая музыка. Дети встают друг за другом 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.

Замечание: Следите, чтобы дети не отпускали друг друга, а также чтобы роли «голова дракона» и «хвоста» выполнили все желающие.

2.7. Развитие самосознания

В старшем дошкольном возрасте начинают, а в младшем школьном продолжают формироваться основы первоначального становления личности, самосознания и индивидуальности ребенка.

Родителям, так же как педагогам и психологам, необходимо знать, что готовность ребенка к школе и дальнейшее его обучение в начальных классах зависят не только от овладения определенным набором навыков и знаний, физического состояния, психологической готовности, но и от развития структуры самосознания, которую образуют следующие компоненты⁵³:

- собственное имя;
- самооценка;
- притязание на признание;
- образ себя как представителя определенного пола (половая идентификация);
- представление себя во времени (в прошлом, настоящем, будущем);
- оценка себя в отношении прав и обязанностей.

Важной чертой личности ребенка, которая начинает складываться в этом возрасте, является мотив

достижения успеха. Он связан с двумя противоположно направленными тенденциями: достижением успеха и избеганием неудач, которые формируются у дошкольников в игре, а у младших школьников — в учении. На мотивацию достижения успеха большое влияние оказывают самооценка и уровень притязаний.

Появление самооценки — не что иное, как рост самостоятельности, переход от системы внешнего управления к самоуправлению.

В дошкольном возрасте внутренняя позиция ребенка по отношению к самому себе в основном положительная. Самооценка ребенка непосредственно зависит от тех оценок, которые дают ребенку и его успехам значимые для него взрослые. И если в дошкольном возрасте самооценка еще неустойчива и находится в стадии формирования, то у младших школьников уже встречаются самооценки различных типов: адекватные, завышенные и заниженные.

Адекватная самооценка — реальное отношение к собственным способностям и возможностям, внутренняя гармония, адекватное отношение к оценке себя другими людьми, умение видеть путь к успеху, а также отождествление себя не только с успехом, т. е. представление ребенка о себе соответствует его поведению и оценке значимых людей. Ребенок с адекватной самооценкой осознает, что хорошо думать и говорить о себе является проявлением чувства собственного достоинства, которое помогает обрести уверенность в своих силах. Людям с адекватной самооценкой присущи активность, жизнерадостность, общительность, оптимизм.

Ребенок с низкой самооценкой не уверен в своих способностях, возможностях. Даже имея представление о своих положительных качествах, он испытывает постоянный комплекс не-

полноценности, который мешает ему. Следовательно, ребенок с заниженной самооценкой обнаруживает общую негативную тенденцию в ситуации оценивания себя другими и самим собой. В основе формирования низкой самооценки лежит чувство вины и стыда, т. е. рассогласование того, каков я и мое поведение,

⁵³ Мухина В. С. Возрастная психология: феноменология развития, детство, отрочество: Учебник для студ. вузов. — 2-е изд., испр. и доп. — М.: Издательский центр «Академия».

с тем, каким я должен быть в соответствии с ожиданиями значимых для меня людей. Детям с заниженной самооценкой свойственны пассивность, повышенная ранимость, обидчивость. Они часто отказываются от участия в играх из-за боязни оказаться хуже других или вступают в игру, но не проявляют инициативу, довольствуясь подчиненными ролями.

Завышенная самооценка проявляется в том, что ребенок преувеличивает свои возможности и достоинства и обычно не обращает внимания на недостатки или вообще не признает их существования. В связи с этим возникает рассогласование между представлением ребенка о том, каким он себя видит, и реальным поведением, а также оценкой окружающими его поведения. Это порождает внутренний конфликт, который может вызвать агрессию, ложь и другие негативные проявления у детей.

Для формирования адекватной самооценки необходимо научить ребенка анализировать свое состояние: какие поступки дают удовлетворение, а какие вызывают неприятные переживания, недовольство собой.

Для изменения самооценки требуется работа по самовоспитанию, которую ребенок должен выполнить сам, но с помощью взрослого. Невозможно избавиться от чувства неполноценности путем простого повышения своих объективных результатов в игре или продуктивной деятельности. Следовательно, необходимо научить детей концентрировать свое внимание на успехах и достижениях, это поможет выработать привычку к успеху и уверенность в себе. Надо помнить, что фантазии и мечты имеют такое же значение, как и реальные достижения. Предлагаемые психологические упражнения и игры помогут детям:

- понять, что они могут контролировать, а что неподвластно этому контролю;
- научиться определять доступные им конкретные цели и активно стремиться к их достижению;
- понять, что допустимо проявление любых чувств, но не любое поведение;
- искренне выражать свои чувства и при этом уважительно относиться к другим (научиться выражать свои чувства без агрессии и насилия);
- понять, что каждый человек является неповторимой личностью, имеющей сильные и слабые стороны;
- гордиться своей собственной историей и с надеждой смотреть в будущее;
- жить в мире реальности;
- справляться со своими страхами и стрессами; развить сильные стороны своего характера⁵⁴.

УГАДАЙТЕ, КТО ЭТО⁵⁵

Цель: оценить психоэмоциональное состояние; прояснить самооценку ребенка; формировать позитивное отношение к себе.

Ход игры: Взрослый предлагает детям догадаться, о ком он будет говорить. Затем, давая описание внешности каждого ребенка, подчеркивает позитивные черты. Например: «У этой

девочки светлые волосы, аккуратная прическа, красивые голубые глаза, привлекательная родинка на щеке, милая улыбка» и т. д.

⁵⁴ Лебеденко Е. Н. *Развитие самосознания и индивидуальности. Выпуск 1. Какой Я? Методическое руководство.* — М.: Прометей; Книголюб, 2003.

⁵⁵ Все игры данного раздела проводятся в групповой форме для детей 6-10 лет.

ЗНАКОМСТВО

Цель: помочь детям в невербальной и вербальной формах выразить чувства, связанные с собственным именем; выявить самоотношение, предпочтения детей; формировать позитивное отношение к своему имени.

Ход игры: Взрослый объясняет детям способ запоминания новых имен: «Нужно представить, что имя напечатано у человека на лбу, и одновременно сказать: «Привет (доброе утро, добрый день), ...[имя]!»

Дети встают в круг, поочередно называют свои имена и стараются запомнить имена других участников группы, затем приветствуют друг друга.

Взрослый предлагает детям представить и обсудить (разыграть сценку), что могло бы произойти, если бы всех людей стали звать одинаково.

РОБОТ

Цель: повышение эмоциональности детей.

Ход игры: С целью уменьшения эмоциональной окраски поведения или снижения воздействия отрицательных эмоций просят детей описать эмоциональное состояние замедленным «механическим» голосом, т. е. так, как это сделал бы робот.

УГАДАЙ ЭМОЦИЮ

Цель: учить осознавать свои эмоции и распознавать эмоциональные реакции других людей; диагностировать эмоциональное самочувствие детей; выявить причины отрицательных эмоций.

Ход игры: Ведущий показывает мимикой, позой какую-нибудь эмоцию. Участники игры должны угадать эмоцию и постараться объяснить, чем может быть вызвано такое эмоциональное состояние. Сначала в роли ведущего выступает взрослый.

НЕЗАКОНЧЕННЫЕ ПРЕДЛОЖЕНИЯ

Цель: учить осознавать свои эмоции и распознавать эмоциональные реакции других людей; диагностировать эмоциональное самочувствие детей; выявить причины отрицательных эмоций.

Форма игры: групповая.

Ход игры: Взрослый предлагает детям закончить следующие предложения:

Когда ребенок плачет, мама чувствует...

Когда дети играют, они чувствуют...

Когда человек говорит неправду, он чувствует...

Когда ребенок болеет, мама чувствует...

Когда человек остается один, он чувствует...

ЧТО С ТОБОЙ?

Цель: помочь детям понять и научиться адекватно выражать негативные эмоции (обиду, раздражение, злость); развивать умение снимать эмоциональное напряжение; диагностировать эмоциональное самочувствие детей; выявить причины отрицательных эмоций.

Ход игры: Взрослый читает стихотворение «Что с тобой?»

Что с тобой?

Ты надутый весь такой,

Словно шарик надувной.

У тебя сердитый вид,

Он о многом говорит:

Тебя кто-то обижал?

Тебе кто-то угрожал?

Ты не получил конфет?

Или настроенья нет?

Что с тобой?

Что с тобой?

Ты как шарик надувной!

ТЕМПЕРАМЕНТ

Цель: в игровой ситуации познакомить детей с типами темперамента; помочь увидеть своеобразие окружающих людей; понять и принять качества своего темперамента; учить адекватно взаимодействовать с другими, учитывая их особенности и принимая такими, какие они есть.

Ход игры: Взрослый читает начало сказки «Альпинисты»:

— Жили-были четыре смешных маленьких человечка. И имена у них тоже были смешные. Звали их: Хол, Сан, Мед, Флег.

Детям предлагается рассмотреть изображения Хода, Сана, Мела, Флега и простым карандашом написать под каждым портретом качества характера, которые, по их мнению, свойственны человечку.

Взрослый продолжает:

— Все они были хорошие, добрые, вместе играли, умели дружить. Но если принимались за какое-нибудь трудное дело, то вели себя по-разному.

Однажды они отправились в путешествие. Пока их дорога проходила через красивый луг, покрытый цветами, они дружно шли все вместе, держась за руки.

Но вот дорогу им преградила высокая гора. И это препятствие показало, какие они разные:

Мел сказал тихим голосом:

«Я на гору не пойду,

Вдруг с горы я упаду?»

А Сан бодро заявил:

«Я вершины не боюсь,

До нее я доберусь!»

Флег задумался и сказал:

«Что мне делать — я не знаю,

Гору вижу и зеваю...»

Но тут вперед вырвался бесстрашный Хол и громко затараторил:

«Вам меня не удержат!

Буду гору покорять!

Ой! Бегом! Вперед! Скорей!

Обгоню я всех друзей!»

— Давайте придумаем, что произошло с друзьями дальше.

Дети предлагают свои варианты окончания сказки, затем коллективно выбирают наиболее удачный финал.

Взрослый просит детей еще раз просмотреть записи под портретами и если нужно, изменить их или дополнить.

Примечание: При возникновении затруднений можно прочитать или написать на доске следующие прилагательные: осторожный, смелый, задумчивый, спокойный, грустный, решительный, энергичный, добрый, умный, медлительный, веселый, нерешительный, торопливый, бодрый и т. п.

По окончании выполнения задания взрослый рассказывает детям о положительных чертах каждого персонажа.

Во время рассказа некоторые дети постараются вновь изменить записи под портретами. Взрослый делит детей на команды, состоящие из четырех участников, и предлагает каждой команде распределить роли и разыграть сценку по сюжету сказки. Затем просит поменяться ролями (следит за тем, чтобы нерешительным детям достались роли Сана и Хола) и еще раз «разыграть спектакль».

ЧЕТЫРЕ ХАРАКТЕРА

Цель: развивать умение детей определять свои личностные черты и свойства характера других людей; получить диагностическую информацию о самопредставлении, потребностях, ценностях и значимых переживаниях детей.

Ход игры: Взрослый читает первую часть сказки «Цветочные характеры»:

— Жил-был Садовник. Он очень любил цветы. Выращивал их, ухаживал за ними.

Все цветы радовали Садовника своей красотой, запахом, но у каждого цветка был свой характер.

Красавица Роза, желая показать свою неприступность, больно ранила шипами Садовника, когда он пропалывал вокруг нее сорняки.

Общительный Колокольчик развлекал Садовника веселой беседой, а Вьюнок удивлял его своей смелостью и настойчивостью — он всегда стремился вверх и совершенно не боялся высоты.

Другие цветы тоже отличались характером. Но характеры, оказывается, могут меняться, и один из цветков изменил свой характер.

Как же это произошло?

Красивая, но неприступная Роза стала замечать, что ее красота никому не видна. Ее не срывали для букетов, которыми украшали праздники, не сажали на клумбах.

— Почему так происходит? — спросила она Садовника.

— Ты очень гордишься своей красотой и больно ранишь своими шипами всех, кто к тебе прикасается, а это не слишком приятно. Я — Садовник и люблю цветы с любыми характерами, но остальные не будут любить тебя только за красоту.

Роза прислушалась к словам Садовника и постаралась сделать свои шипы не такими острыми.

А если кто-то наклонялся к ней, чтобы насладиться ароматом лепестков, она вежливо и с улыбкой предупреждала: «Осторожнее, у меня на стебле выросли колючки, я тоже от них страдаю, не пораньтесь, пожалуйста».

Такие изменения в характере Розы не прошли незамеченными. Ее приветливость всем пришлась по душе, красота восхищала, аромат поднимал настроение, а на шипы почти никто не обращал внимания.

РАЗГОВОР ЦВЕТОВ

Цель: развивать умение детей определять свои личностные черты и свойства характера других людей; получить диагностическую информацию о самопредставлении, потребностях, ценностях и значимых переживаниях детей.

Ход игры: Взрослый говорит: «Давайте представим, что цветы, растущие у Садовника на клумбе, беседуют между собой, например, о том, что скоро начнется сильный дождь. Я распределю роли, а вы постарайтесь хорошо их сыграть — подумайте о том, что будет говорить ваш герой, с какими интонациями, выражением лица, жестами».

Примечание: Роли распределяются с учетом личностных качеств детей: застенчивому ребенку предлагается роль хвастливого мака; ребенку с завышенной самооценкой, с проявлениями агрессии — роль скромной незабудки; нерешительному — роль смелого вьюнка и т. п.

В ГОСТЯХ У ВОЛШЕБНИКА

Цель: развивать умение детей определять свои личностные черты и свойства характера других людей; получить диагностическую информацию о самопредставлении, потребностях, ценностях и значимых переживаниях детей.

Ход игры:

1. Дается инструкция:

«Представьте, что вы попали в гости к волшебнику, и он захотел сделать вам приятное — подарить те качества, которые вы попросите. Но каждому из вас можно выбрать только пять черт характера. Возьмите любой из цветных карандашей и раскрасьте квадратики рядом с теми качествами, которые вам кажутся самыми необходимыми».

2. Затем взрослый предлагает детям представить, что их мамы (учителя) тоже побывали у волшебника. Им тоже было предложено выбрать подарок, но не для себя, а для своих детей (учеников). Дается инструкция:

«Подумайте, какие качества выберут для вас ваши мамы (учителя), и раскрасьте цветным карандашом кружочки, расположенные рядом со словами. Но имейте в виду, что мамы (учителя) не знают о том, какие качества выбрали вы, и помните о том, что волшебник может подарить только пять черт характера».

Примечание: «Практичные» дети постараются дополнить собственный список выбранных черт, дайте им дополнительные разъяснения.

Я МОГУ

Цель: помочь детям расширить представление о себе, укрепить уверенность в своих возможностях; учить осознавать и выражать свои мысли и желания; получить дополнительную информацию о потребностях и значимых переживаниях детей.

Ход игры: Взрослый предлагает детям сесть в круг и, поочередно продолжая фразу «Я могу...», говорить что-то хорошее о себе. Если ребенок затрудняется с ответом, остальные дети должны прийти на помощь и подсказать продолжение фразы.

СЕГОДНЯ, ВЧЕРА И ЗАВТРА

Цель: уточнить представления детей о психологическом времени (прошлом, настоящем и будущем); помочь осознать наиболее значимые жизненные события и достижения; формиро-

вать положительную направленность в отношении будущего; повышать уверенность в собственных силах; выявить особенности представлений о себе во времени и отношении к своему возрасту.

Ход игры:

Чтение и обсуждение стихотворений «Сегодня», «Вчера», «Завтра».

Сегодня

*Сегодня, завтра и вчера,
Ну что за странные слова?
Они мне отвечают,
Что Время означают.
А каждый день встречает
Сегодня — он с тобой,
Он главный, настоящий,
Сегодня — он герой!
Он — есть! Его потрогай,
Погладь его рукой.
Котенком он мурлыкнет
И очень громко крикнет:
«Я здесь, сейчас, я — твой!»*

Вчера

*Про то, что было, знают все,
Секрета в этом нет.
Оно прошло, оно — вчера,
И этот день — как след,
Что остается позади
На мокром берегу,
Когда к воде купаться
Я босиком бегу.
Вчера пришел ко мне сосед,
Котенка подарил.
Играл котенок и шалил,
Пил молоко в обед.
Я знаю, то, что было,
Того сегодня нет,
А завтра будет завтра,
Ему большой привет!*

Завтра

*А завтра так неясно,
Загадочно, прекрасно,
Его ждешь не напрасно,
Оно ведь только будет,
И новый день разбудит
Нам солнышко, смеясь.*

МОДЕЛЬ БУДУЩЕГО

Цель: помочь осознать наиболее значимые жизненные события и достижения; формировать положительную направленность в отношении будущего; повышать уверенность в собственных силах; выявить особенности представлений о себе во времени и отношение к своему возрасту,

Ход игры: Взрослый помогает ребенку заполнить таблицу:

Мои успехи	Чего я хочу достичь в будущем	Что мне для этого нужно делать
1.	1.	1.
2.	2.	2.
3.	3.	3.
4.	4.	4.
5.	5.	5.

Затем предлагает ребенку закрыть глаза и представить, будто он уже достиг того, чего хотел, и принимает поздравления от окружающих. (Ребенок сидит с закрытыми глазами; взрослый подробно описывает действия ребенка и ситуацию успеха.)

Я В ПРОШЛОМ и Я В БУДУЩЕМ

Цель: помочь осознать наиболее значимые жизненные события и достижения; формировать положительную направленность в отношении будущего; повышать уверенность в собственных силах; выявить особенности представлений о себе во времени и отношение к своему возрасту.

Ход игры: Взрослый, определив какое-либо травмирующее событие в прошлом ребенка, предлагает ему отразить его в рисунке под названием «Я в прошлом». По окончании рисования взрослый просит ребенка отметить на линии времени тот участок, который соответствует изображению. Обращает внимание на то, что проблема осталась позади — в прошлом, а стрелка линии времени направлена вперед — в будущее.

Ребенку предлагается выразительно прочитать отрывок из стихотворения:

Я знаю, то, что было,

Того сегодня нет.

А завтра будет завтра,

Ему большой привет!

Затем предлагается нарисовать себя в будущем так, чтобы всем было понятно, что он весел и уверен в себе.

2.8. Коррекция трудностей поведения

и характера в дошкольном и младшем школьном возрасте

Трудности межличностных отношений могут проявляться в особых формах конфликтного поведения с одной стороны, а также — являться причиной формирования негативных черт характера — с другой. В специальной психологической помощи нуждаются дети с наиболее типичными для дошкольников и младших школьников вариантами проблем поведенческого характера. Среди них повышенная агрессивность, конфликтность, обидчивость, застенчивость и тревожность.

2.8.1. Застенчивость и тревожность⁵⁶

Застенчивые дети очень болезненно реагируют на какие-либо изменения в их жизни, испытывают страх перед чужими людьми и новой обстановкой. Застенчивый ребенок знает, что надо делать, хочет этого, но не может применить свои знания. Таких детей не видно в группах, они послушны и выполняют просьбу знакомого взрослого. Они часто ведомы более активными сверстниками, подвержены их влиянию. Многие взрослые считают их хорошо воспитанными и послушными, в то время как внутренне ребенок очень скован и испытывает дискомфорт в общении с незнакомыми людьми. Этим характеризуются и тревожные дети. Механизм тревожности заключается в том, что ребенок находится в постоянном ожидании неприятностей, проблем и конфликтов, он не ждет ничего хорошего от окружающих.

Несмотря на внешнюю «бесчувственность», застенчивые и тревожные дети испытывают такую же бурю эмоций, как и другие. Но они не могут их проявить, отреагировать внешне. Это способствует тому, что дети «кипят» внутри и часто обращают эту негативную энергию на самих себя, что стимулирует развитие аутоагрессивных и невротических проявлений (тики, пощипывания, навязчивые движения и т. д.).

Застенчивость опасна тем, что в более старшем возрасте она препятствует налаживанию контактов, достижению успехов в личностной и профессиональной сфере.

У школьников застенчивость сопровождается также и повышенной тревожностью, мнительностью, неуверенностью в себе, робостью. В 10-20% случаев у таких ребят бывают страхи темноты, одиночества, они скованно себя чувствуют в присутствии незнакомых людей, молчаливы, замкнуты.

Между тем они довольно часто обладают большими способностями, легко осваивают компьютерную технику, любят читать, рисовать, но одаренность и даже выраженные таланты блокированы комплексом неуверенности в себе, внутренним напряжением при общении со сверстниками, взрослыми. И как следствие — проигрывают менее способным, но более шустрым сверстникам.

Застенчивость «читается» по внешним признакам:

- покраснение лица;
- потливость;
- дрожь;
- учащение сердцебиения;
- стесненное дыхание;

⁵⁶ Широкова Г. А., Жадько Б. Г. Практикум для детского психолога. — Ростов н/Д: «Феникс», 2004.

- опущенные вниз глаза;
- тихий голос;

- скованность мышц и движений.

Ребенок, которого называют тревожным, как правило, обладает большинством из следующих характеристик:

- любое задание или новое событие вызывает у него беспокойство;
- во время выполнения заданий или при попытках овладеть своим волнением часто напряжен, скован (ощущается мышечное напряжение даже в области лица и шеи);
- беспокойно спит, жалуется на страшные сны;
- у него не нарушено внимание, но ему трудно сконцентрироваться на чем-либо, когда он волнуется;
- плохо переносит ситуации неопределенности или ожидания;
- не уверен в себе, своих силах, ожидает неудач в деятельности;
- старается скрывать свои проблемы и тревогу.

Организация помощи застенчивым и тревожным детям проходит от индивидуальной формы, через работу в парах с коммуникабельными сверстниками к групповой работе.

Не менее важно помочь ребенку научиться свободно выражать свои эмоции, желания, чувства. Застенчивые дети часто держатся скованно, особенно если на них смотрят окружающие. Снять внутреннее напряжение, почувствовать себя свободно им помогут специально организованные игры. Считается, что прятки, жмурки — это развлечения, в которых участвуют одни лишь дети, причем они якобы излишне возбуждают малышей. Это не верно. Подвижные игры, да еще и вместе со взрослыми, помогают детям выражать свои эмоции и активизировать жизненную энергию, устанавливать более непосредственные отношения с окружающими. Игры-соревнования (кегли, мяч, стрельба из лука с присосками, преодоление препятствий, борьба и прочие забавы), которые сопровождаются громкими возгласами и смехом, также помогут застенчивому ребенку почувствовать себя увереннее. Организуя такие игры, лучше создать для малыша ситуацию успешности (чтобы он не чувствовал себя проигравшим или отстающим), а потом похвалить его за смелость и ловкость, выразить радость от того, что играли.

Таким образом, коррекционную работу с тревожными и застенчивыми детьми, по мнению Е. К. Лютовой и Г. Б. Мониной⁵⁷, целесообразно проводить в трех основных направлениях:

- по повышению самооценки ребенка;
- по обучению ребенка способам снятия мышечного и эмоционального напряжения;
- по отработке навыков владения собой в ситуациях, травмирующих ребенка.

Данные авторы предлагают следующие игры в работе с тревожными и застенчивыми детьми⁵⁸.

⁵⁷ Лютова Е. К., Мониная Г. Б. *Тренинг эффективного взаимодействия с детьми*. — СПб.: ООО Издательство «Речь», 2001.

⁵⁸ Во всех играх возраст играющих — 5-10 лет, форма проведения игр—групповая.

ПОХВАЛИЛКИ

Цель: повышение самооценки ребенка, его значимости в коллективе.

Ход игры: Все дети сидят в кругу (или за партами). Каждый получает карточку, на которой зафиксировано какое-либо одобряемое окружающими действие, ребенок должен «озвучить» карточку. Причем начав словами «Однажды я...». Например: «Однажды я помог товарищу в школе» или «Однажды я очень быстро выполнил домашнее задание» и т. д.

На обдумывание задания дается 2-3 минуты, после чего каждый ребенок по кругу (или по очереди) делает краткое сообщение о том, как однажды он здорово выполнил то действие или совершил тот позитивный поступок, который указан в его карточке.

После того, как все дети выскажутся, взрослый может обобщить сказанное. Если же дети готовы к обобщению без помощи взрослого, пусть они сделают это сами. В заключение можно провести беседу о том, что каждый ребенок обладает какими-либо талантами, но для того, чтобы это заметить, необходимо очень внимательно, заботливо и доброжелательно относиться к людям, окружающим нас.

ЗА ЧТО МЕНЯ ЛЮБИТ МАМА

Цель: повышение значимости каждого ребенка в глазах окружающих его детей.

Ход игры: Все дети сидят в кругу (или за партами). Каждый ребенок по очереди говорит всем, за что его любит мама. Затем можно попросить одного из детей (желающего), чтобы он повторил, за что любит мама каждого присутствующего в группе ребенка. При затруднении другие дети могут ему помочь.

После этого целесообразно обсудить с детьми, приятно ли было им узнать, что все, что они сказали, другие дети запомнили. Дети обычно сами делают вывод о том, что надо внимательно относиться к окружающим и слушать их.

Примечание: На первых порах дети, чтобы показаться значимыми для других, рассказывают, что мамы любят их за то, что они моют посуду, не мешают маме писать диссертацию, за то, что любят маленькую сестренку... Только после многократного повторения этой игры дети приходят к выводу, что их любят просто за то, что они есть.

ЗАЙКИ И СЛОНИКИ

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

Ход игры: «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.

Комментарии: После проведения упражнения ребята садятся в круг и обсуждают, кем им больше понравилось быть и почему.

ДАВАЙ ПОГОВОРИМ

Цель: развитие коммуникативных навыков.

Возраст: любой;

Ход игры: Играют взрослый и ребенок (или дети). Взрослый начинает игру словами: «Давай поговорим. Я бы хотел стать...(волшебником, волком, маленьким). Как ты думаешь, почему?» Ребенок высказывает предположение и завязывается беседа. В конце можно спросить,

кем бы хотел стать ребенок, но нельзя давать оценок его желанию и нельзя настаивать на ответе, если он не хочет по каким-либо причинам признаться.

Эта игра полезна для замкнутых и застенчивых, так как в игровой форме учит ребенка не бояться общения, ставит в ситуацию необходимости вступления в контакт.

На начальных этапах дети могут отказываться задавать вопросы или вступать в игру. Тогда инициативу на себя должен взять взрослый.

Комментарии: Важный момент! В игре взрослый должен находиться на одном уровне с ребенком, а в случае трудностей — ниже его.

СКУЛЬПТУРА

Цель: развитие умения владеть мышцами лица, рук, ног и т. д., снижение мышечного напряжения.

Ход игры: Дети разбиваются на пары. Один из них — скульптор, другой — скульптура. По заданию взрослого (или ведущего-ребенка) скульптор лепит из «глины» скульптуру:

- ребенка, который ничего не боится;
- ребенка, который всем доволен;
- ребенка, который выполнил сложное задание и т. д.

Темы для скульптур может предлагать взрослый, а могут выбирать сами дети. Затем дети могут поменяться ролями. Возможен вариант групповой скульптуры.

После проведения игры целесообразно обсудить с детьми, что они чувствовали в роли скульптора, скульптуры, какую фигуру приятно было изображать, какую — нет.

ЛАСКОВЫЙ МЕЛОК

Цель: снятие мышечных зажимов, развитие тактильных ощущений.

Ход игры: Существует хорошее развлечение — рисовать или писать на спине друг у друга различные картинки или буквы, а затем отгадывать, что было изображено.

Данная игра нравится многим детям, но, к сожалению, не очень подходит тревожным мальчикам и девочкам, т. к. они, пытаясь разгадать задумки партнера по игре, могут волноваться, переживать, вследствие чего напрягать мышцы сильнее и сильнее. Поэтому предлагается модификация данной игры.

Взрослый говорит ребенку следующее: «Мы с тобой будем рисовать друг другу на спине. Что ты хочешь, чтобы я сейчас нарисовал? Солнышко? Хорошо». И мягким прикосновением пальцев изображает контур солнца. «Похоже? А как бы ты нарисовал на моей спине или руке? А хочешь, я нарисую тебе солнце⁰«ласковым» мелком?» И взрослый рисует, едва касаясь поверхности тела. «Тебе приятно, когда я так рисую? А хочешь сейчас белка или лиса нарисуют солнце своим «ласковым» хвостиком? А хочешь, я нарисую другое солнце, или луну, или что-нибудь еще?» После окончания игры взрослый нежными движениями руки «стирает» все, что он нарисовал, при этом слегка массируя спину или другой участок тела.

ПОКАТАЙ КУКЛУ

Цель: игра способствует снятию мышечных зажимов в области рук, повышению уверенности ребенка.

Ход игры: Ребенку дают в руки маленькую куклу или другую игрушку и говорят, что кукла боится кататься на качелях. Наша задача состоит в том, чтобы научить ее быть смелой. Сначала ребенок, имитируя движение качелей, слегка покачивает рукой, постепенно увеличивая амплитуду движений (движения могут быть в различных направлениях), затем взрослый

спрашивает ребенка о том, стала ли кукла смелой, если нет, то можно сказать ей, что она должна делать, чтобы преодолеть свой страх. Затем игру можно продолжить еще раз.

ДОБРЫЙ - ЗЛОЙ, ВЕСЕЛЫЙ - ГРУСТНЫЙ

Цель: игра помогает расслабить мышцы лица.

Ход игры: Взрослый предлагает ребенку вспомнить различных героев любимых сказок. Затем просит ребенка ответить на следующие вопросы: «Кто из этих героев самый добрый? А кто самый злой? Кто самый веселый? А кто самый грустный? А каких ты еще знаешь героев (удивленных, испуганных и т. д.)?» Затем всех названных персонажей ребенок рисует на листе бумаги. После этого взрослый говорит: «Я сейчас попробую загадать какого-либо из этих героев и показать тебе, как он выглядит. А ты отгадай, кто это». Взрослый делает веселое выражение лица. Ребенок отгадывает, какой из нарисованных персонажей бывает таким. Затем ребенок изображает выражение лица любого героя, а взрослый отгадывает, кто это.

Примечание: Данную игру можно порекомендовать тревожным детям и их тревожным родителям.

ДРАКА

Цель: упражнение помогает расслабить мышцы нижней части лица и кистей рук.

Ход игры: Представьте, что вы с другом поссорились. Вот-вот начнется драка. Глубоко вдохните, крепко-прекрепко стисните зубы. Сожмите как можно сильнее кулаки, до боли вдавите пальцы в ладони. На несколько секунд заатайте дыхание.

Задумайтесь: а может, и не стоит драться? Выдохните и расслабьтесь. Ура! Неприятности позади! Встряхните кистями рук. Почувствовали облегчение?

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

2.8.2. Агрессия и конфликтность

Повышенная агрессивность детей является одной из наиболее частых проблем в детском коллективе. Она волнует не только педагогов, ни и родителей. Практически все дети ссорятся, дерутся, обзываются и пр. Обычно с усвоением правил и норм поведения эти непосредственные проявления детской агрессивности уступают место просоциальным формам поведения. Однако у определенной категории детей агрессия как устойчивая форма поведения не только сохраняется, но и развивается, трансформируясь в устойчивое качество личности. Агрессивный ребенок приносит массу проблем не только окружающим, но и самому себе.

Очевидно, что каждый агрессивный акт имеет определенный повод и осуществляется в конкретной ситуации. Рассмотрение тех ситуаций, в которых наиболее часто проявляется агрессивное поведение, необходимо для понимания направленности агрессивного поведения, его причин и целей, что может пролить свет на его мотивацию. Среди ситуаций, провоцирующих агрессивность детей, выделяются следующие:

- привлечение к себе внимания сверстников (мальчик вырывает книгу у девочки, разбрасывает игрушки и начинает громко лаять, изображая злую собаку, чем, естественно, привлекает к себе внимание);
- ущемление достоинств другого с целью подчеркнуть свое превосходство (заметив, что партнер расстроился из-за того, что у него не хватает деталей, мальчик кричит: «Ха-ха-ха, так тебе и надо, у тебя ничего не получится, ты плакса и нытик»);

- защита и месть (в ответ на «нападение» или насильственное изъятие игрушки дети отвечают яркими вспышками агрессии);
- стремление быть главным (например, после неудачной попытки занять первое место в строе, мальчик отталкивает опередившего его друга, хватая за волосы и пытается стукнуть головой о стену);
- стремление получить желанный предмет (чтобы обладать нужной игрушкой некоторые дети прибегали к прямому насилию над сверстниками).

Для того, чтобы результат работы с агрессивным ребенком был устойчивым, необходимо, чтобы коррекция носила не эпизодический, а системный, комплексный характер, предусматривающий проработку каждой характерологической особенности данного ребенка в противном случае эффект от коррекционной работы будет нестойким.

*2.8.2.1. Упражнения, направленные на обучение ребенка приемлемым способам разрядки гнева и агрессивности, а также на отреагирование негативной ситуации в целом*⁵⁹

Для первой стадии отреагирования гнева наиболее эффективными и широко используемыми психологами в работе с детьми являются следующие методы и способы:

- комкать и рвать бумагу;
- бить подушку или боксерскую грушу;

⁵⁹ Смирнова Т. П. Психологическая коррекция агрессивного поведения детей. — Ростов н/Д: Феникс, 2003.

- топтать ногами;
- громко кричать, используя «стаканчик» для криков или «трубу», сделанную из ватмана;
- пинать ногой подушку или консервную банку (из-под «Пепси», «Спрайта» и т. п.);
- написать на бумаге все слова, которые хочется сказать, скомкать и выбросить бумагу;
- втирать пластилин в картонку или бумагу;
- использовать водяной пистолет, надувные дубинки, батут (в домашних ситуациях).

Для того чтобы коррекционная работа по отреагированию гнева была эффективной и успешной, недостаточно использовать в своей работе с агрессивными детьми только эти методы. Необходимо помочь ребенку отреагировать негативную ситуацию в целом и избавиться от целого комплекса травмирующих переживаний.

ПЛАСТИЧЕСКОЕ ИЗОБРАЖЕНИЕ ГНЕВА, ОТРЕАГИРОВАНИЕ ГНЕВА ЧЕРЕЗ ДВИЖЕНИЕ

Цель: отреагирование гнева.

Форма проведения: индивидуальная и групповая.

Возраст: любой.

Ход игры: 1. Попросите детей встать в произвольную позу (или сесть). Затем попросите их подумать о той ситуации (человеке), которая вызывает у них наибольшее чувство гнева.

2. Попросите их сосредоточиться на своих ощущениях и отметить, в каких частях (части) тела они наиболее сильные.

3. Затем попросите их встать (если они сидели), и пусть дети начнут совершать движения таким образом, чтобы максимально выразить те чувства (негативные ощущения), которые они испытывают. Причем побудительный импульс движения должен исходить из той части тела, где негативные чувства (ощущения) наиболее сильные. При этом не нужно контролировать свои движения, важно выразить свои чувства.

4. Обсудите с детьми:

- легко ли было выполнить упражнение;
- в чем они испытывали затруднение;
- что они чувствовали во время выполнения упражнения;
- изменилось ли их состояние после выполнения упражнения.

МАЛЕНЬКОЕ ПРИВИДЕНИЕ⁶⁰

Цель: отреагирование гнева.

Форма игры: групповая.

Возраст: любой.

Ход игры: «Ребята! Сейчас мы с вами будем играть в маленьких добрых привидений. Нам захотелось немного похулиганить и слегка напугать друг друга. По моему хлопку вы будете делать руками вот такое движение (взрослый приподнимает

⁶⁰ Малкина-Пых И. Г. *Возрастные кризисы: Справочник практического психолога.* — М.: Изд-во Эксмо, 2004.

согнутые в локтях руки с растопыренными пальцами) и страшным голосом завывать: «У-у-у!». Если я буду хлопать тихо, вы будете гудеть тихо, если я буду хлопать громко, вы будете пугать друг друга громким голосом. Но помните, что мы добрые привидения и хотим только слегка пошутить». Дав детям пошуметь, взрослый прекращает игру: «Молодцы! Пошутили — и достаточно. Давайте снова станем детьми!»

БОКС

Цель: развитие саморегуляции, высвобождение накопившейся энергии.

Форма игры: индивидуальная.

Возраст: 5-7 лет.

Материал: необходимо заранее приготовить экипировку: боксерские перчатки (можно сделать из старых варежек, а из подушки — боксерскую грушу).

Ход игры: Ребенку нужно объяснить, что многие великие олимпийские чемпионы, прежде чем стать победителями, много тренировались, отрабатывая боксерские удары на специальных тренажерах. Затем дать команду о начале «тренировки». В ней необходимо чередовать периоды напряжения и расслабления. Ребенок в течение 4-5 минут «боксирует», а затем 5 минут отдыхает, расслабляется.

ЩИТ И МЕЧ

Цель: выход агрессии, эмоционального напряжения.

Форма игры: групповая.

Возраст: 5-7 лет.

Ход игры: Психолог держит щит, дети бьют об него мечами.

2.8.2.2. Релаксационные техники, направленные на обучение ребенка управлению своим гневом и снижение уровня личностной тревожности

У агрессивных детей отмечается высокий уровень мышечного напряжения. Особенно он высок в области рук, лица, шеи, плеч, грудной клетки и живота. Такие дети нуждаются в мышечной релаксации. Релаксационные упражнения лучше проводить под спокойную музыку.

Регулярное выполнение релаксационных упражнений делает ребенка более спокойным, уравновешенным, а также позволяет ребенку лучше понять, осознать чувство собственного гнева. В результате ребенок лучше владеет собой, контролирует свои деструктивные эмоции и действия. Релаксационные упражнения позволяют ребенку овладеть навыками саморегуляции и сохранить более ровное эмоциональное состояние.

СНЕЖНАЯ БАБА

Цель: обучение ребенка управлению своим гневом и снижение уровня личностной тревожности.

Форма игры: групповая.

Возраст: 4-8 лет.

Ход игры: Из этого упражнения можно сделать небольшую игру, катая при этом по полу воображаемые комья снега. Затем вместе с ребенком вы лепите снежную бабу, а ребенок ее изображает.

Итак, «слепили дети во дворе снежную бабу. Красивая снежная баба получилась (нужно попросить ребенка изобразить снежную бабу). Есть у нее голова, туловище, две руки, которые чуть торчат в стороны, и стоит она на двух крепких ножках... Ночью подул ветер холодный-холодный, и стала наша баба замерзать. Сначала у нее замерзла голова (попросить ребенка напрячь голову и шею), потом плечи (ребенок напрягает плечи), потом туловище (ребенок напрягает туловище). А ветер дует все сильнее, хочет разрушить снежную бабу. Уперлась снежная баба своими ножками (дети сильно напрягают ноги), и не удалось ветру разрушить снежную бабу. Улетел ветер, наступило утро, выглянуло солнышко, увидело снежную бабу и решило ее согреть. Стало солнышко припекать, и начала наг ша баба таять. Сначала стала таять голова (дети свободно опускают голову), потом плечи (дети расслабляют и опускают плечи), потом руки (мягко опускаются руки), потом туловище (дети, как бы оседая, склоняются вперед), а потом и ноги (ноги мягко сгибаются в коленях). Дети сначала садятся, а потом ложатся на пол. Солнышко греет, снежная баба тает и превращается в лужицу, растекающуюся по земле».

Затем можно опять слепить снежную бабу по желанию ребенка.

АПЕЛЬСИН (ИЛИ ЛИМОН)

Цель: обучение ребенка управлению своим гневом и снижение уровня личностной тревожности.

Форма игры: групповая.

Возраст: 4-8 лет.

Ход игры: Дети лежат на спине, голова чуть набок, руки и ноги слегка расставлены в стороны. Попросите детей представить, что к их правой руке подкатился апельсин, пусть они возьмут апельсин в руку и начнут выжимать из него сок (рука должна быть сжата в кулак и очень сильно напряжена 8-10 секунд).

«Разожмите кулачок, откатите апельсин (некоторые дети представляют, что они выжали сок), ручка теплая..., мягкая..., отдыхает...»

Затем апельсин подкатился к левой руке. И та же процедура выполняется с левой рукой. Желательно делать упражнения 2 раза (при этом поменять фрукты), если оно выполняется только одно; если в комплексе с другими упражнениями — достаточно одного раза (с левой и правой рукой).

СДВИНЬ КАМЕНЬ

Цель: обучение ребенка управлению своим гневом и снижение уровня личностной тревожности.

Форма игры: групповая.

Возраст: 4-8 лет.

Ход игры: Дети лежат на спине. Попросите их представить, что возле правой ноги лежит огромный тяжелый камень. Нужно хорошенько упереться правой ногой (ступней) в этот камень и постараться хотя бы слегка сдвинуть его с места. Для этого следует слегка приподнять ногу и сильно напрячь ее (8-12 секунд). Затем нога возвращается в исходное положение; «нога теплая.., мягкая.., отдыхает...». Затем то же самое проделывается с левой ногой.

ЧЕРЕПАХА

Цель: обучение ребенка управлению своим гневом и снижение уровня личностной тревожности.

Форма игры: групповая.

Возраст: 4-8 лет.

Ход игры: Упражнение делается лежа, лучше на боку или животе. Попросите детей представить, что они маленькие черепашки, которые лежат на желтом песочке (или мягкой травке) возле прозрачного ручейка (реки, озера или моря — по желанию ребенка). Греет солнышко, черепашке тепло и хорошо. Ручки и ножки расслаблены, шейка мягкая... Вдруг появилась холодная туча и закрыла солнышко. Черепашке стало холодно и неудобно, и она спрятала ножки, ручки и шейку в панцирь (дети сильно напрягают спину, слегка выгибая ее и изображая тем самым панцирь; и также напрягают шею, руки и ноги, как бы втягивая их под панцирь; 5-10 секунд). Но вот туча улетела, опять выглянуло солнышко, вновь стало тепло и хорошо. Черепашка согрелась, и ее шея, ручки и ножки стали теплыми и мягкими и опять появились из-под панциря (спина расслабляется 5-10 секунд).

РАССЛАБЛЕНИЕ В ПОЗЕ МОРСКОЙ ЗВЕЗДЫ

Цель: обучение ребенка управлению своим гневом и снижение уровня личностной тревожности.

Форма игры: групповая.

Возраст: 4-8 лет.

Ход игры: Это упражнение следует делать как завершающее после предыдущего комплекса (1-4) или каких-либо других упражнений, содержащих элементы напряжения и расслабления.

Желательно упражнение выполнять под музыку. Попросите детей закрыть глаза и представить место, где они любят отдыхать, где они всегда себя хорошо и безопасно чувствуют. Затем пусть они представят, что находятся в этом месте и делают в этом месте то, от чего они испытывают радость и удовольствие (в другом варианте — то, что им хочется).

Продолжительность упражнения 1-2 минуты.

В конце упражнения попросите детей открыть глаза, потянуться несколько раз, сесть, глубоко вдохнуть и встать.

МАЛЬЧИК (ДЕВОЧКА) – НАОБОРОТ⁶¹

Цель: в игре развивается произвольный контроль за своими действиями, снимается двигательная расторможенность, негативизм.

Форма игры: групповая.

Возраст: 5-10 лет.

Ход игры: Участники встают в круг. Ведущий показывает действия, все повторяют за ним. Мальчик, наоборот, должен делать не так, как все.

⁶¹ Овчарова Р. В. *Справочная книга школьного психолога.* — 2-е изд., дораб. — М.: «Просвещение», «Учебная литература». 1996.

БАБА-ЯГА

Цель: коррекция эмоции злости, тренировка способностей воздействия детей друг на друга.

Форма игры: групповая.

Возраст: 5-10 лет.

Ход игры: Дети сидят на стульчиках в кругу, лицом друг к другу. Психолог просит показать, какое бывает выражение лица, поза, жесты у взрослых (мамы, папы, бабушки, воспитателя), когда они злятся на детей. За что взрослые чаще всего сердятся на вас? (Дети разыгрывают 2-3 сценки.) Как ругают вас старшие, когда вам очень страшно? Грозят наказать, берут ремень? (Ребята говорят и показывают.) Что вы делаете в ответ: плачете, улыбаетесь, деретесь, боитесь? (Разыгрываются 2-3 сценки.)

2.9. Развитие моторики

Очень рано дети начинают предпочитать подвижные игры — они с удовольствием прыгают, скачут и обычно бывают полностью поглощены своими действиями. Подвижные игры — это вариант сюжетно-ролевой игры с упрощенными ролями, акцент в которых делается в основном на соблюдение и выполнение правил. Такие игры способствуют развитию моторики, памяти, пространственного мышления; слухового внимания, восприятия; речи, активного словаря; навыков счета; наблюдательности.

Активная двигательная деятельность игрового характера и вызываемые ею положительные эмоции усиливают все физиологические процессы в организме, улучшают работу всех органов и систем. Возникающие в игре неожиданные ситуации приучают детей целесообразно использовать приобретенные двигательные навыки. В подвижных играх создаются наиболее благоприятные условия для развития физических качеств и коммуникативных способностей ребенка. Например, для того чтобы убежать от «ловушки», надо проявить ловкость, а прячась от него, суметь договориться с другими участниками игры. Увлеченные сюжетом игры, дети могут выполнять с-интересом, и притом много раз, одни и те же движения, не замечая усталости, что приводит к развитию выносливости.

Таким образом, физическая и психическая компоненты в подвижных играх тесно взаимосвязаны. Игры укрепляют различные группы мышц, тренируют вестибулярный аппарат, способствуют профилактике нарушений зрения и осанки. Непринужденность обстановки, свобода импровизации, нацеленность педагога на создание у детей эмоционального подъема, отсутствие проигравших — все это создает у игроков состояние особого психологического комфорта.

Наблюдая за тем, как дети выполняют забавные игровые задания, можно в определенной степени оценить уровень их физической подготовленности, степень развитости физических качеств, уровень зрелости нервных процессов. Целесообразно организовывать эти игры двум педагогам. Например, практическому психологу и физоргу. Один из них (в зависимости от поставленной задачи) выполняет роль наблюдателя и ассистента. Наблюдения за детьми дадут достаточную информацию о необходимости и характере индивидуальной работы с ними.

2.9.1. Игры на общее моторное развитие⁶²

ЦАПЛЯ

Цель: тренировка вестибулярного аппарата.

Возраст: 4-10 лет.

Форма проведения: групповая.

Ход игры: Детям предлагается разуться и встать по сигналу в круг. Ведущий объявляет конкурс на лучшую цаплю. По сигналу дети должны правую ногу согнуть в колене, развернуть ее на 90 градусов по отношению к левой и прижать ступней к бедру левой ноги как можно выше. Руки на поясе. Глаза закрыты.

Необходимо продержаться в таком положении как можно дольше. Дети, у кого это получилось, становятся водящими в подвижной игре «Лягушки и цапли».

СКАЧКИ

Цель: массаж внутренних органов и укрепление костно-мышечной системы конечностей.

Возраст: 4-10 лет.

Форма проведения: групповая.

Ход игры: Детям предлагается встать прямо, ноги поставить на ширине плеч. Затем наклониться вперед и опереться руками в пол. Руки и ноги при этом должны быть прямыми. Ведущий объявляет начало скачек. Кто самый резвый скакун? Для разминки детям предлагают идти сначала шагом на месте в течение 15-20 секунд. Ведущий благодарит детей и отмечает, что ходьба шагом у лошадок получается хорошо. Затем объясняет детям, что скакать они будут также на месте. Он определяет задачу: бежать как можно более резво, подпрыгивать выше и ритмичнее. По сигналу гонга дети изображают скачки в течение 1 минуты. По окончании скачек ведущий и ассистент называют грациозных «скакунов», быстрых, резвых и т. п., не забывая отметить каждого ребенка. В заключение благодарит всех детей за участие в игре.

ПАРАШЮТИСТЫ

Цель: укрепление связок и сухожилий в области стоп и лодыжек, профилактика возможных падений (например, в гололед).

Возраст: 4-10 лет.

Форма проведения: групповая.

Ход игры: Ведущий объявляет детям, что сейчас они потренируются в прыжках с парашютом. Предлагает согнуть руки в локтях и держать их у пояса, сжимая воображаемые стропы парашюта. Прыжок заключается в том, чтобы, не переставая «сжимать стропы», подпрыгивать вверх как можно выше, а опускаться как можно мягче. При прыжке нужно оттягивать носки ног вниз. При приземлении ноги должны работать как пружины.

Приземление завершается мягким и глубоким приседанием. Без остановки движения из положения сидя на корточках совершается следующий прыжок. Дети по

⁶² Алямовская В. Г., Петрова С. Н. Предупреждение психоэмоционального напряжения у детей дошкольного возраста. Книга практического психолога. — М.: ООО «Издательство Скрипторий 2000», 2002.

сигналу гонга в течение 45 секунд выполняют прыжки. Ведущий благодарит «парашютистов», отмечает каждого ребенка, а затем предлагает отдохнуть и помассировать мышцы ног.

Это упражнение укрепляет связки и сухожилия в области стоп и лодыжек. Оно является профилактикой возможных падений (например, в гололед).

УШИ

Цель: в этом упражнении разогреваются уши, а через нервные окончания в ушных раковинах возбуждается и весь организм. Кроме того, разрабатывается подвижность шейных позвонков.

Возраст: 4-10 лет.

Форма проведения: групповая.

Ход игры: Для выполнения этого упражнения нужно сесть на край стула. По сигналу дети наклоняют голову к плечам, поочередно слева направо и справа налево. Наклоны выполняются сильно и резко, так, чтобы при каждом наклоне достать ухом до плеча. Упражнение выполняется 20 секунд. По окончании ведущий благодарит детей и спрашивает, хорошо ли у них разогрелись ушки.

СКОМОРОХИ

Цель: тонизирование всего организма, развитие икроножных мышц, гибкости поясницы.

Возраст: 4-10 лет.

Форма проведения: групповая.

Ход игры: Детям предлагается поочередно каждой ногой шлепнуть себя сзади по ягодицам. При этом ноги как можно сильнее отбрасывать назад, чтобы удар пяткой по ягодицам был ощутим и слышен. Ассистент прислушивается, чьи шлепки будут громче. Задание выполняется по сигналу в течение 30 секунд.

Эта игра тонизирует весь организм, развивает икроножные мышцы, делает гибкой поясницу.

ТАЧКА

Цель: укрепление мышц рук.

Возраст: 6-10 лет.

Форма проведения: групповая.

Ход игры: Дети разбиваются по парам. Один встает на четвереньки и «превращается» в тачку. Для этого партнер берет его сзади за ноги и «везет». Хозяин тачки должен ею умело управлять и по сигналу ведущего поворачивать вправо, влево, везти ее то быстрее, то медленнее. От тачки требуется полное послушание своему «хозяину». Ведущий оценивает, насколько эффективно взаимодействие в парах. Упражнение проводится в течение 30 секунд, затем партнеры меняются местами.

ПЛЕННИКИ

Цель: развитие глазомера, координации движений.

Возраст: 4-10 лет.

Форма проведения: групповая.

Ход игры: Дети делятся на две равные группы и встают шеренгами друг против друга. По сигналу гонга крайний игрок берет мяч и бросает его игроку напротив. Этот игрок бросает мяч следующему игроку напротив и т. д. Если играющий не поймает мяч, то он переходит «в плен» на противоположную сторону. Когда мяч дойдет до конца шеренги, его кидают обратно

в таком же порядке. Побеждает та команда, в чью шеренгу перешло больше игроков. Игра проводится в течение 2 минут.

ГУСИ

Цель: укрепление икроножных мышц, тренировка сердечно-сосудистой системы.

Возраст: 4-10 лет.

Форма проведения: групповая.

Ход игры: Дети выстраиваются в одну шеренгу, приседают на корточки и по команде ведущего бегут гусиным шагом вразвалочку. Выигрывают самые резвые. Можно бежать, если не позволяет пространство, на месте. Игра укрепляет икроножные мышцы, тренируют сердечно-сосудистую систему.

РАКИ

Цель: общее психомоторное развитие.

Возраст: 4-10 лет.

Форма проведения: групповая.

Ход игры: Дети встают на колени вдоль стартовой черты, повернувшись спиной к финишной черте. По сигналу движутся задом наперед, стараясь как можно скорее добраться до финиша, сохраняя прямолинейность движения.

ВЕЛИКАНЫ

Цель: развитие координационных механизмов нервной системы.

Возраст: 4-10 лет.

Форма проведения: групповая.

Ход игры: Детям предлагается дойти до финиша гигантскими шагами, при этом ни в коем случае не переходить на бег. Побеждает самый быстрый;

БЕГ В БУМАЖНОМ КОЛПАКЕ

Цель: укрепление мышц шеи, развитие ловкости, развитие координационных механизмов нервной системы.

Возраст: 6-10 лет.

Форма проведения: групповая.

Ход игры: По сигналу гонга дети встают в две команды. Каждый надевает на голову большой бумажный колпак или шапку. Шапка больше головы, и бежать в ней будет непросто. По команде ведущего «Старт» дети бегут до финиша и обратно.

БЕГ СО СВЯЗАННЫМИ НОГАМИ

Цель: развитие координационных механизмов нервной системы.

Возраст: 8-10 лет.

Форма проведения: групповая.

Ход игры: Дети разбиваются по парам, встают боком друг к другу. В каждой паре один партнер связывает свою правую ногу с левой ногой другого. Затем они кладут по одной руке на плечи друг другу и бегут к финишу на «трех» ногах. Ведущий засекает время.

ШАРИК

Цель: развитие статического равновесия.

Возраст: 6-10 лет.

Форма проведения: групповая.

Ход игры: Дети рассредоточиваются по площадке. Одному из них дается надувной шарик. Нужно перекидывать шарик друг другу, но при этом не двигаться с места, не отрывать ступни от пола. Тот, кто сдвинулся с места, выбывает из игры. Кто избегает игры (не ловит шарик) — выбывает из игры. Игра начинается по сигналу гонга.

БОИ ПЕТУХОВ

Цель: развитие динамического равновесия.

Возраст: 6-10 лет.

Форма проведения: групповая.

Ход игры: Детям предлагается встать на правую ногу. Левую поднять немножко назад и держать ее левой рукой за голень. Правую руку выдвинуть вперед. В такой позе, прыгая на правой ноге, нужно сразиться. Дети прыгают друг к другу и хлопают по правой ладони, затем так же передвигаются к следующему. Кто оступился и встал двумя ногами — выходит из игры. Остаются игроки с наиболее выраженными «петушиными» данными.

2.9.2. Игры на укрепление мышц и позвоночника, тренировку правильного дыхания

ПАСТУШОК ДУДИТ В РОЖОК

Цель: укрепление круговой мышцы рта, тренировка навыка правильного носового дыхания при спокойно сомкнутых губах.

Возраст: от 3 лет.

Форма проведения: индивидуальная.

Материалы: рожок, дудочка.

Ход игры: Нужно попросить ребенка как можно громче подуть в рожок, дудочку, чтобы созвать всех коров. Важно показать, что необходимо вдохнуть воздух через нос и резко выдохнуть.

ШАРИК ЛОПНУЛ

Цель: восстановление носового дыхания, формирование углубленного дыхания, правильного смыкания губ, ритмирования.

Возраст: от 3 лет.

Форма проведения: индивидуальная и групповая.

Ход игры: Надо предложить ребенку «надуть шарик»: широко развести руки в стороны и глубоко вдохнуть воздух носом, выдуть его в воображаемый шарик через рот — «ффф....», медленно соединяя ладони под «шариком». Затем ребенок пусть хлопнет в ладоши — «шарик лопается». «Из шарика выходит воздух»: ребенок произносит звук «шшш...», складывая губы хоботком и опуская руки на колени. «Шарик надувают» 2-5 раз. За старание ребенок получает фант. Обязательно следить, чтобы вдох ребенка был глубоким, а во время игры не возникало чрезмерного эмоционального возбуждения.

ПЕРЫШКИ

Цель: тренировка навыков правильного носового дыхания, укрепление мышц рта.

Возраст: от 3 лет.

Форма проведения: индивидуальная и групповая.

Материалы: веревка, 2 стульчика, перышки.

Ход игры: Веревку натягивают между стульями и привязывают к ней перышки. Садят ребенка на расстоянии 50 см напротив перышек. Предлагается ребенку по сигналу, сделав глубокий вдох, сильным выдохом сдуть одно перышко, а затем и другое, делая перед каждым выдохом глубокий вдох через нос. Чтобы осуществить сильный выдох, губы нужно сложить узкой трубочкой, а щеки надуть.

МЫШКА И МИШКА

Цель: формирование глубокого ритмичного вдоха и выдоха, развитие координации движений, укрепление мышц позвоночника.

Возраст: от 3 лет.

Форма проведения: индивидуальная и групповая.

Ход игры: Родители показывают движения и произносят слова:

— У Мишки дом огромный. (Выпрямиться, встать на носки, поднять руки вверх, потянуться, посмотреть на руки — вдох.)

— У мышки — очень маленький. (Присесть, обхватив руками колени, опустить голову — выдох с произнесением звука «шшш».)

Мышка ходит. (Ходим по комнате.)

В гости к Мишке,

Он же к ней не попадет.

Попросите ребенка повторить стишок с движениями 4-6 раз. Следите за четкостью и координацией движений ребенка.

КОСАРИ

Цель: развитие мышц плечевого пояса, формирование правильного дыхания, чувства ритма.

Возраст: от 3 лет.

Форма проведения: индивидуальная и групповая.

Ход игры: Ребенку предлагают «покосить траву». Исходная поза: ноги на ширине плеч, руки опущены. Взрослый показывает, как «косить», и читает стихи, а ребенок со слогом «зу» переводит руки махом в сторону (влево — выдох, затем вперед, вправо — вдох).

Зу-зу, зу-зу,

Косим мы траву,

Зу-зу, зу-зу,

И налево взмахну.

Зу-зу, зу-зу,

Вместе быстро, очень быстро

Мы покосим всю траву.

Зу-зу, зу-зу.

Затем ребенку предлагается встряхнуть руки в расслабленном состоянии и повторить игру 3-4 раза.

ПАЛЬЧИК О ПАЛЬЧИК

Цель: уравнивание нервных процессов, укрепление тормозных реакций, выполнение действий по команде, координация движений рук.

Возраст: от 3 лет.

Форма проведения: индивидуальная и групповая.

Ход игры: Ребенок сидит перед водящим. Под песенку повторяет за вами движения:

Пальчик о пальчик тук да тук,

(Повторить 2 раза.)

Хлопай, хлопай, Хлопай, хлопай!

(Хлопают в ладоши.)

Ножками топай, топай! (Повторить 2 раза.)

Спрятались, спрятались. (Закрывают лицо руками.)

Пальчик о пальчик тук да тук! (Повторить 2 раза).

2.9.3. Игры на развитие моторной ловкости

ГОРЯЧИЙ МЯЧ

Цель: развитие внимания, скорости реакций, моторной ловкости.

Возраст: 4-5 лет.

Форма проведения: групповая.

Материал: мячик с колокольчиком внутри.

Ход игры: Дети становятся в круг, очень близко друг к другу. Они передают мяч друг другу быстро, стараясь не уронить его. Тот, кто упустил мячик, выбывает из игры. Побеждают последние два оставшихся ребенка.

Другие варианты игры строятся на изменении расположения детей.

Можно построить детей в колонну, а мяч передавать либо через голову вверху, либо, наклонившись, через ноги. Также можно построить детей зигзагом.

ТАНЕЦ ШЛЯПЫ

Цель: развитие внимания, моторной координации.

Возраст: 4-5 лет.

Форма проведения: групповая.

Материал: шляпа, аудиокассета в запись музыкального произведения.

Ход игры: Дети садятся в круг, при первых же звуках музыки они начинают передавать шляпу, надевая ее на голову соседа. Когда музыка прервется, участник, на голове которого оказалась шляпа, должен показать какое-нибудь движение, а все остальные дети — повторить его. Затем игра продолжается.

В этой игре шляпа, по сути, является «отвлекающим маневром», так как дети с удовольствием наряжают соседа, забывая про музыку. Если дети стесняются по одному выполнять движения, можно предложить ребенку, на котором остановилась музыка, выбрать себе партнера и станцевать с ним.

ГУСЕНИЦА

Цель: развитие моторной ловкости, тактильной чувствительности.

Возраст: 5-6 лет.

Форма проведения: групповая.

Материал: мячики по количеству играющих.

Ход игры: Детям предлагается стать, положив руки друг другу на плечи. Первый ребенок держит мячик в вытянутых руках, остальные зажимают мячики между своим животом и спи-

ной соседа. Дотрагиваться руками до мяча строго запрещается. Образовавшаяся «гусеница» должна пройти по определенному маршруту, который указывает взрослый или первый ребенок.

Взрослый должен регулировать скорость движения «гусенички», чтобы предотвратить падения детей.

ХОДИМ В ШЛЯПАХ

Цель: тренировка вестибулярного аппарата, развитие моторной ловкости.

Возраст: 4-14 лет.

Форма проведения: групповая.

Материал: мешочки с песком весом до 500 г.

Ход игры: Каждому ребенку на голову кладут мешочек с песком — «шляпу». Ведущий (взрослый) проверяет, правильная ли осанка у детей, а затем дает сигнал к ходьбе. Дети ходят, стараясь не уронить «шляпу». Выигрывает тот, кто за определенное время ни разу не уронил «шляпу».

Игру можно усложнить, разложив на пути детей различные предметы, через которые надо переступать, а также предложив станцевать или пройти по канату. Эта игра особо рекомендуется расторможенным детям, у которых способность к концентрации и самоконтролю развита слабо. Само игровое правило стимулирует к сосредоточению на своих достижениях, контролю над ними.

Комментарий: Следует обратить внимание и на то, что у таких детей плохо развита мотивация к достижениям, они редко доводят что-либо начатое до конца. Поэтому на первых этапах игры можно предложить детям походить «в шляпах» какое-либо фиксированное время, постепенно его увеличивая. Также можно подобрать индивидуальные способы развития целеустремленности.

РЫБАКИ И РЫБКА

Цель: развитие моторной ловкости.

Возраст: старше 6-ти лет.

Форма проведения: групповая.

Ход игры: Выбирают двух «рыбок», остальные дети становятся парами лицом друг к другу в две линии и берут друг друга за руки, образуя, таким образом, «сеть». Рыбка должна проползти под сеть, которая задевает спину, щекочет, постукивает по ней. Выползшая из «сети» «рыбка» дожидается вторую «рыбку», а затем они становятся «сетью».

Прикосновения сети должны быть приятными, они не должны быть болезненными.

2.9.4. Игры на развитие регуляции поведения

ФЛАЖОК

Цель: преодоление двигательного автоматизма у гипер- и гипоактивных детей. Регулирование поведения в коллективе.

Возраст: 4-7 лет.

Форма проведения: групповая.

Ход игры: Дети ходят по комнате под музыку. Когда ведущий поднимает флажок, все дети должны остановиться, хотя музыка продолжает звучать.

ЗАПРЕТНЫЙ НОМЕР

Цель: преодоление двигательного автоматизма, психомышечная тренировка.

Возраст: 4-7 лет.

Форма проведения: групповая.

Ход игры: Играющие становятся в круг и считают вслух, по очереди произнося числа. Перед этим выбирается одно какое-то число, которое нельзя произносить, вместо него играющий хлопает в ладоши соответствующее количество раз.

ПРОТИВОПОЛОЖНЫЕ ДВИЖЕНИЯ

Цель: преодоление двигательного автоматизма, психомышечная тренировка.

Возраст: 4-7 лет.

Форма проведения: групповая.

Ход игры: Дети становятся в две шеренги друг против друга. Вторая шеренга выполняет движения, противоположные первой: если первая шеренга приседает, то вторая подпрыгивает и т. д.

ПОЖАЛУЙСТА!

Цель: преодоление двигательного автоматизма, регулирование поведения.

Возраст: 4-7 лет.

Форма проведения: групповая.

Ход игры: Все участники игры вместе с ведущим становятся в круг. Ведущий показывает разные движения (физкультурные, танцевальные, шуточные), а играющие должны их повторять лишь в том случае, если он к показу добавит слово «пожалуйста». Кто ошибается — выходит на середину и выполняет какое-нибудь задание, например: улыбнуться, попрыгать на одной ноге и т. п.

ЗАПРЕЩЕННОЕ ДВИЖЕНИЕ

Цель: преодоление двигательного автоматизма. Регулирование поведения.

Возраст: 4-7 лет.

Форма проведения: групповая.

Ход игры: Дети стоят лицом к ведущему и повторяют движения рук, которые показывает ведущий. Затем выбирается одно движение, которое повторять запрещается. Тот, кто повторит запрещенное движение, выходит из игры.

УЛИТКА

Цель: развитие выдержки и самоконтроля.

Возраст: 5-6 лет.

Форма проведения: групповая.

Ход игры: Дети становятся в одну линию и по сигналу начинают медленно продвигаться к заранее оговоренному месту, причем нельзя останавливаться и разворачиваться. Побеждает пришедший к финишу последним.

Чтобы выполнить правила этой игры, детям-дошкольникам требуется приложить немало усилий, так как они активны и подвижны.

Особенно полезно эту игру включать в работу групп, в которых есть конфликтные, агрессивные дети. Также ее можно использовать в работе с гиперактивными детьми, но лишь на последних этапах коррекции.

2.9.5. Игры на развитие мелкой моторики

ЗАМОК

Цель: развитие мелкой моторики, самомассаж.

Возраст: 3-4 года.

Форма проведения: индивидуальная.

Ход игры: Ведущий читает стихотворение, а дети выполняют определенные движения, разученные заранее.

На двери висит замок.

(Движения типа «буравчик».)

Кто открыть его бы мог?

(Дети быстро соединяют пальцы в «замок», это движение повторяется несколько раз.)

Потянули...

(Руки, соединенные «замком», вытягивают вправо, затем влево.)

Покрутили...

(Руки, соединенные «замком», вытягивают вперед, затем к себе.)

Постучали...

(Пальцы в «замке», ладошками «аплодируют» несколько раз.)

И — открыли!

(Пальцы разъединяют, ладони держат на весу параллельно друг другу.)

Комментарий: Такие имитационные игры, в основе которых лежат детские стихи, потешки, сопровождаемые движениями, можно придумывать самостоятельно, так как почти любое детское стихотворение имеет в своей основе ритмический рисунок, легко перекладываемый на движения.

ПАЛЬЧИКОВЫЙ ИГРОТРЕНИНГ

Цель: развитие мелкой моторики, тактильной чувствительности

Возраст: 5-7 лет.

Форма проведения: индивидуальная.

Ход игры: Ребенок выполняет движения по тексту стихотворения:

УТРЕЧКО

Утро настало.

(Ладони скрещены, пальцы сжаты.)

Солнышко встало.

(«Солнышко с лучиками».)

Эй, братец Федя, разбуди соседа!

(Кулак правой руки сжат, большой палец совершает круговые движения.)

Вставай, Большак!

Вставай, Указка!

Вставай, Середка!

Вставай, Сиротка!

И крошка-Митрошка!

(Большой и указательный пальцы правой руки по очереди щелкают по кончикам пальцев левой руки, начиная с большого.)

Привет, Ладонка!
(Щелчок в центр ладони.)
Все потянулись и проснулись! . (Руки поднимаются вверх, пальцы вытягиваются и быстро шевелятся.)
При повторении игры руки меняются.

ВЫШЛИ ПАЛЬЦЫ ТАНЦЕВАТЬ

Раз, два, три, четыре, пять.
(Свободное выбрасывание пальчиков из кулачка.)
Вышли пальцы танцевать.
(Хлопки в ладоши то правая, то левая рука сверху.)
Большой пустился в пляс.
(Круговые движения больших пальцев вокруг друг друга.)
Указательный — в припляс.
(Подушечки пальцев касаются друг друга в ритме текста.)
Средний пальчик — поклонился.
(Средние пальцы сгибаются и выпрямляются.)
Безымянный — притаился.
(Четвертый палец одной руки прячется в ладонь другой руки.)
А мизинец молодец! Цепь сомкнул, удалец!
(Обе руки скреплены в замок.)
Как же дальше танцевать?
Надо цепь нам разорвать.
(Тянуть сцепленные пальцы и разорвать связь в конце фразы.)

ВО ДВОРЕ

Встретились два котенка: мяу-мяу
(постучать мизинцами друг о друга);
Встретились два щенка: гав-гав
(постучать безымянными пальцами);
Встретились две лошадки: и-го-го
(постучать средними пальцами);
Встретились два гуся: га-га-га, га-га
(постучать указательными пальцами);
Встретились два быка: му-му-му
(соединить большие пальцы);
Вот какие у меня рога
(сделать «рожки» обеими руками).

2.10. Релаксационные игры и упражнения⁶³

Тело и психика ребенка дошкольного и младшего школьного возраста интенсивно развиваются. Изменения в сфере общения требуют от ребенка усилий по налаживанию контактов в совместной деятельности с взрослым и сверстниками. Чрезмерные нагрузки на организм и психику современного ребенка велики, поэтому включение в его жизнедеятельность релаксационных упражнений способствует развитию навыков саморегуляции, снятию утомления, вызванного интенсивными интеллектуальными нагрузками, укреплению здоровья ребенка.

Таким образом, эти игры и упражнения проводятся при, наличии объективной необходимости восстановления у детей комфортного психологического состояния или предупреждения психоэмоционального напряжения, которое может быть вызвано характером учебной деятельности.

Игры могут проводиться как индивидуально, так и коллективно. Длительность игр зависит от их содержания и может варьироваться от 1 до 2 минут. Общая длительность игр в среднем составляет 4-6 минут. Проводить игры можно как с музыкальным сопровождением, так и без него. Но поскольку игровые задания строго ограничены по времени, требуется отчетливый, резкий звуковой сигнал (гонг). Игры не должны повторяться (может быть, изредка), чтобы детям было интересно. Поэтому в арсенале педагогов их должно быть много.

ВСЕ СПЯТ

Цель: расслабление мышц.

Ход игры: В комнату входит ведущий и видит...

На дворе встречает он

Тьму людей, и каждый спит:

Тот как вкопанный стоит,

Тот, не двигаясь, идет,

Тот стоит, раскрывши рот.

Ведущий подходит к детям, застывшим в различных позах. Он пытается их разбудить, беря за руки и тормоза, но все бесполезно: дети не просыпаются.

⁶³ *Некоторые релаксационные игры приведены в разделах «Коррекция эмоциональной сферы...» и «Коррекция трудностей поведения и характера в дошкольном и младшем школьном возрасте». В данном разделе возраст играющих — 4-8 лет, форма игры — как индивидуальная, так и групповая.*

КАЧЕЛИ

Цель: расслабление мышц.

Ход игры: Ребенок стоя качается на качелях. Выразительные движения: ноги слегка расставлены, обе ступни касаются пола, но вес тела перенесен на одну из ног. Тяжесть тела переносится с одной ноги на другую.

ПЕТРУШКА ПРЫГАЕТ

Цель: расслабление мышц.

Ход игры: Играющий изображает Петрушку, который мягко и легко прыгает на двух ногах одновременно. Колени, корпус и руки мягкие, расслабленные, голова опущена.

АУТОТРЕНИНГ ВОЛШЕБНЫЙ СОН

Цель: снятие психоэмоционального напряжения, мышечных зажимов.

Ход игры: Дети ложатся на пол, на ковер. Руки немного согнуты в локтях, лежат вдоль тела ладонями вниз, ноги немного разведены в стороны.

Ведущий обращается к детям: «Сейчас, когда я начну читать стихи и заиграет тихая, спокойная музыка, вы закроете глаза и начнется игра «Волшебный сон». Вы не заснете по-настоящему и будете все слышать, но не будете двигаться и открывать глаза, пока я вам не разрешу. Внимательно слушайте и повторяйте про себя мои слова. Шептать не надо. Спокойно отдыхайте, закрыв глаза. «Волшебный сон» закончится тогда, когда я громко скажу: «Открыть глаза! Встать!» Внимание... Наступает «Волшебный сон»...

Реснички опускаются...

Глазки закрываются...

Мы спокойно отдыхаем... (2 раза)

Сном волшебным засыпаем...

Дышится легко... ровно... глубоко...

Наши руки отдыхают...

Ноги тоже отдыхают...

Отдыхают... засыпают... (2 раза)

Шея не напряжена

И рас-сла-а-аб-ле-на...

Губы чуть приоткрываются...

Все чудесно расслабляется... (2 раза)

Дышится легко... ровно... глубоко...

Напряженье улетело...

И расслаблено все тело... (2 раза)

Греет солнышко сейчас...

Руки теплые у нас...

Жарче солнышко сейчас...

Ноги теплые у нас...

Дышится легко... ровно... глубоко...

Губы, теплые и вялые,

Но нисколько не усталые...

Губы чуть приоткрываются...

Все чудесно расслабляется... (2 раза)

Нам понятно, что такое...

Состояние покоя... (2 раза)»

Долгая пауза (до конца медленной музыки). Начинает звучать бодрая, веселая музыка. Дети продолжают лежать с закрытыми глазами. Ведущий обращается к детям:

*«Мы спокойно отдыхали,
Сном волшебным засыпали...
Хорошо нам отдыхать!
Но пора уже вставать!
Крепко кулачки сжимаем,
Их повыше поднимаем.
Потянуться! Улыбнуться!
Всем открыть глаза и встать!»*

СОН НА БЕРЕГУ МОРЯ

Цель: снятие психомоторного напряжения.

Ход игры: Дети слушают шум моря (аудиозапись). Ведущий говорит детям, что им всем снится один и тот же сон, и рассказывает его содержание: дети видят во сне то, что они делали на занятии (закрепление полученных впечатлений и навыков). Пауза.

Ведущий сообщает, по какому сигналу дети проснутся (по счету, когда заиграет дудочка и т. п.). Пауза. Звучит сигнал. Дети спокойно встают.

ПЕРЕДАЙ МЯЧ

Цель: снять излишнюю двигательную активность.

Ход игры: Сидя на стульях или стоя в кругу, играющие стараются как можно быстрее передать мяч, не уронив его, соседу. Можно в максимально быстром темпе бросать мяч друг другу или передавать его, повернувшись спиной в круг и убрав руки за спину. Усложнить упражнение можно, попросив детей играть с закрытыми глазами или используя в игре одновременно несколько мячей.

ШТАНДЕР ⁶⁴

Цель: снятие мышечного напряжения, переключение внимания.

Возраст: 7-10 лет.

Ход игры: Водящий подбрасывает вверх мяч и выкрикивает имя одного из играющих. Последний ловит мяч на лету или поднимает его с земли и старается попасть им в кого-либо из убегающих. Поймав мяч на лету, игрок имеет право крикнуть: «Штандер!» — и тогда все замрут и можно будет спокойно прицелиться в запятнать ближнего. Запятнанному назначают штрафные очки или же он выбывает из игры. Пойманный в воздухе мяч дает и другое право: поймавший может не испытывать судьбу (за промах ему тоже начислят штрафное очко), а тут же бросить мяч вверх и выкрикнуть имя кого-либо из играющих.

⁶⁴ Володченко В. Ю., Юмашев В. Б. Выходи играть во двор. — М.: Молодая гвардия. 1984 г.

ЗМЕЯ

Цель: снятие напряжения, мышечных зажимов, снижение агрессивности, развитие чувственного восприятия.

Возраст: 6-9 лет.

Форма проведения: групповая.

Ход игры: Для этой игры нужны два добровольца, которые будут капитанами команд. Сначала капитаны выбирают себе по одному из играющих, подходят к нему и говорят: «Я змея, змея, змея, хочешь стать моим хвостом?» Если играющий согласен стать хвостом, то он должен пролезть между ног у капитана, встать сзади него, и взять его за талию. Потом капитан с «хвостом» подходит к другому игроку и предлагает то же самое. Выигрывает тот капитан, чей хвост оказывается длиннее.

РИФЫ

Цель: снятие напряжения, развитие раскрепощенности.

Возраст: 8-12 лет.

Форма проведения: групповая.

Ход игры: Нужны две команды и водящий в одной из них, готовый валяться на песке (команда Б). Что он и делает, ложась на живот, лицом вниз, с закрытыми глазами, располагая ноги и руки в соответствии с указаниями игроков другой команды (А). Игроки из А кладут пять камешков (рифов) рядом с водящим, где хотят, не касаясь его, так, чтобы он не услышал, где они их положили, и отходят. Дальше игроки команды В стараются объяснить своему водящему, где эти камешки, чтобы он сумел встать на ноги, не коснувшись ни одного из них (миновав все рифы). Игроки команды А следят за неприкосновенностью (в буквальном смысле) камешков. Игру можно усложнять, увеличивая количество и размеры камешков.

РИСУЕМ ДВИЖЕНИЯ

Цель: релаксация и развитие координации.

Возраст: 3-7 лет.

Форма проведения: индивидуальная и групповая.

Ход игры: Ребенок воспроизводит действия с воображаемыми объектами. «Красим забор»: движение кисти руки вверх-вниз, вправо-влево. «Погладим котенка»: плавные поглаживания выполняются сначала одной, потом другой рукой. «Курочка пьет водичку»: локти опираются на стол, пальцы сложены в виде клюва; ритмичные наклоны рук вперед. «Музыканты»: движениями рук ребенок копирует игру на различных музыкальных инструментах. «Солим суп»: локти опираются о стол, пальцы обеих рук воспроизводят соответствующие движения.

ЗНАКОМСТВО С ПАЛЬЧИКАМИ

Цель: релаксация и развитие координации.

Возраст: 3-7 лет.

Форма проведения: индивидуальная и групповая.

Ход игры:

*Пять да пять — родные братцы,
Так все вместе и рождаются.
Если вскапываешь грядку —
Держат все одну лопатку.
Не скучают, а играют
Вместе все в одни игрушки.
А зимою всей гурьбою
Дружно прячутся в теплушки.*

*Вот такие «пять да пять»!
Угадайте, как их звать?*

(Пальцы)

*Этот пальчик в лес пошел,
Этот пальчик гриб нашел,
Этот пальчик чистить стал,
Этот пальчик резать стал,
Ну а этот — взял и съел,
Оттого и потолстел.*

ПОЧЕСАТЬ СПИНКУ

Цель: снять напряжение, повысить групповую сплоченность, релаксация перед упражнением, в котором нужна концентрация внимания.

Возраст: 7-10 лет.

Форма проведения: групповая.

Ход игры: Детей просят встать в два больших круга так, чтобы каждый из них оказался напротив ученика из другого — внешнего или внутреннего круга... Теперь дети из внешнего круга должны одновременно повернуться направо. Теперь пусть повернутся направо и все те, кто стоит во внутреннем кругу. Теперь каждый видит перед собой спину своего одноклассника. Все начинают делать друг другу приятный и бодрящий массаж. Дети должны растирать ладонями плечи стоящих перед ними учеников. Когда одна пара завершит массаж, те двое сделают такой же массаж двоим следующим — стоящим перед ними. И так далее по кругу, пока массаж не «вернется» к тем, кто его начал.

ТРЯПИЧНАЯ КУКЛА И СОЛДАТ

Цель: релаксация.

Возраст: 7-10 лет.

Форма проведения: групповая.

Ход игры: Детей просят встать так, чтобы вокруг каждого было свободное место, полностью выпрямиться и вытянуться в струнку, как солдат, застыть в этой позе, как одеревеневший, и не двигаться. Теперь нужно наклониться вперед и расставить руки, чтобы они болтались как тряпки, стать таким же мягким и подвижным, как тряпичная кукла. Затем следует слегка согнуть колени и почувствовать, как кости становятся мягкими, а суставы очень подвижными... Теперь снова нужно показать солдата, вытянутого в струнку и абсолютно прямого и негнущегося, как будто вырезанного из дерева (10 секунд). Затем опять стать тряпичной куклой, мягкой, расслабленной и подвижной. Снова солдат... (10 секунд.) Теперь опять тряпичной куклой... Надо просить детей попеременно быть солдатом и тряпичной куклой до тех пор, пока не сложится впечатление, что они уже вполне расслабились. Теперь нужно встряхнуть руками, как будто хотите стряхнуть с них капельки воды. Стряхните капельки воды со спины... Теперь стряхните воду с волос... Теперь — с верхней части ног и ступней...

ПУТЕШЕСТВИЕ НА ОБЛАКЕ

Цель: упражнение на релаксацию, дает детям возможность успокоиться и настроиться на работу.

Возраст: 7-10 лет. 1 **Форма проведения:** индивидуальная и групповая.

Ход игры: Детям предлагается сесть поудобнее и закрыть глаза, два-три раза глубоко вдохнуть и выдохнуть...

«Я хочу пригласить тебя в путешествие на облаке. Прыгни на белое пушистое облако, похожее на мягкую гору из пухлых подушек. Почувствуй, как твои ноги, спина, попка удобно расположились на этой большой облачной подушке. Теперь начинается путешествие. Твое облако медленно поднимается в синее небо. Чувствуешь, как ветер овеивает твоё лицо? Здесь, высоко в небе, все спокойно и тихо. Пусть твоё облако перенесет тебя сейчас в такое место, где ты будешь счастлив. Постарайся мысленно «увидеть» это место как можно более точно. Здесь ты чувствуешь себя совершенно спокойно и счастливо. Здесь может произойти что-нибудь чудесное и волшебное... (30 секунд.) Теперь ты снова на своём облаке, и оно везет тебя назад, на твоё место в классе. Слезь с облака и поблагодари его за то, что оно так хорошо тебя покатило... Теперь понаблюдай, как оно медленно растает в воздухе... Потянись, выпрямись и снова будь бодрый, свежий и внимательный».

Комментарий: В качестве сопровождения желательно использовать спокойную инструментальную музыку.

СЛУШАЙ КОМАНДУ

Цель: успокоение и организация возбужденных детей.

Возраст: 4-7 лет.

Форма проведения: групповая.

Ход игры: Дети под музыку идут друг за другом по кругу. Когда музыка прекращается, все останавливаются, слушают команду ведущего, произнесенную шепотом, и тотчас же ее выполняют. Команды даются только на выполнение спокойных движений. Игра заканчивается, когда группа перестает хорошо слушать и точно выполнять задание.

СМОТРИ НА РУКИ!

Цель: успокоение и организация возбужденных детей.

Возраст: 4-7 лет.

Форма проведения: групповая.

Ход игры: Дети стоят друг за другом, первый — командир. Во время спокойного марша по кругу командир показывает различные движения рук, остальные дети повторяют эти движения. Затем выбирается новый командир. Он должен придумать другие движения.

КТО ЗА КЕМ?

Цель: успокоение и организация возбужденных детей.

Возраст: 4-7 лет.

Форма проведения: групповая.

Ход игры: По комнате расставлены в случайном порядке стулья. Звучит музыка. Один ребенок, которого вызвал ведущий, ходит между стульями и, услышав остановку в музыке, садится на ближайший стул. Ведущий вызывает другого, и тот повторяет действия предыдущего ребенка. Когда все дети сядут на стулья, можно поиграть в следующую игру.

3. Подростковый возраст (11-14 лет) и ранняя юность (15-16 лет)

3.1. Основные тенденции развития в подростковом возрасте и ранней юности⁶⁵

- Средний школьный возраст (от 9-11 до 14-15 лет) принято в психологии называть отроческим, или подростковым, а период от 14-15 до 18 лет — юностью (ранняя юность — 16-17 лет — приходится на старшие классы школьного обучения).
- Процесс формирования новообразований, отличающих подростка от взрослого, растянут во времени и может происходить неравномерно, из-за чего в подростке одновременно существуют и «детское», и «взрослое».

- Л. С. Выготский центральным и специфическим новообразованием отрочества считал чувство взрослости — возникающее представление о себе как уже не ребенке. Подросток начинает чувствовать себя взрослым, стремится быть и считаться взрослым.
- Ведущие позиции в отрочестве начинают занимать общественно полезная деятельность и общение со сверстниками. В юности ведущей становится учебно-профессиональная деятельность.
- Подростковый возраст характеризуется перестройкой мотивационной сферы (в том числе наполняются новым смыслом и уже существующие мотивы), интеллектуальной сферы (в частности, появляются элементы теоретического мышления и профессиональная направленность интересов и жизненных планов), сферы взаимоотношений со взрослыми и сверстниками, но более всего — личностной сферы, самосознания. Э. Эриксон говорит о формировании «Я»-идентичности в этом возрасте.
- Важнейшими новообразованиями интеллектуальной сферы в юношеском возрасте становятся: развитие теоретического (гипотетико-дедуктивного, абстрактного) мышления, философская рефлексия; тяга к абстрагированию, широким обобщениям, поиску общих закономерностей и принципов, стоящих за частными фактами; склонность преувеличивать силу своего интеллекта, уровень знаний и самостоятельности. Увеличивается степень индивидуализации в интересах и способностях, формируется индивидуальный стиль умственной деятельности.
- Юношеский возраст связан с формированием активной жизненной позиции, самоопределением, осознанием собственной значимости, формированием убеждений и ценностей.
- В социальном плане юношам свойственны осознание себя в качестве частицы, элемента социальной общности (социальной группы, нации и т. д.), выбор своего будущего социального положения и способов его достижения. Расширяется круг личностно значимых социальных отношений, растет потребность в дружеском, интимном общении.
- В эмоционально-личностном плане юношеский возраст уязвим, так как ему свойственны противоречивость уровня притязаний и самооценки, противоречивость

⁶⁵ Источник: Сапогова Е. Е. Психология развития человека: Учебное пособие. — М., Издательство «Аспект Пресс», 2001. А. В. Потапова, Нартова-Бочавер С. К. Детская психологическая служба. Курс лекций. Часть II — М.: МОРУ. 2001.

образа «Я», внутреннего мира и т. д. Нормы психического здоровья для юношей значительно отличаются от тех же норм для взрослых.

- Центральное психологическое новообразование юношеского возраста — становление устойчивого самосознания и стабильного образа «Я». Это связано с усилением личностного контроля, самоуправления, с новой стадией развития интеллекта, с открытием своего внутреннего мира и его эмансипацией от взрослых. Юноши особенно чувствительны к своим внутренним психологическим проблемам, склонны переоценивать их значимость.

Подростку и старшекласснику проблемы, стоящие перед ним, кажутся чрезвычайно важными, иной раз устрашающими. Круг проблем включает разрыв с родителями, открытие отрицательного отношения к ним, осознание себя, индивидуализацию, отношения с другими, любовь и многое другое. Этому возрасту присущи сильные колебания эмоционального состояния, нежелание принимать на себя серьезные обязательства, ощущение, что общество их не понимает и не принимает. К психологу попадают подростки, чье эмоциональное развитие и жизненный опыт нетипичны и отношение к обществу нереалистичны. Еще одну группу нуждающихся в помощи и поддержке психолога составляют подростки, которые были трав-

мированы в раннем возрасте и чьи потребности и желания могут быть непоследовательны, а внешне выражаться в состоянии психоза. Поддержка нужна и тем подросткам, которые обладают достаточно цельной личностью, но при этом их страшит столкновение с жизнью и обществом. Они хотели бы, чтобы общество (родители, школа и т. д.) были бы другими.

Нормальной и почти универсальной техникой адаптации подростков к социуму служит обращение за поддержкой сверстников. Не ощущая себя сложившейся личностью, подросток предпочитает безопасность группы ужасу остаться наедине с самим собой.

Таким образом, обзор особенностей развития в подростковом возрасте и ранней юности позволяет выделить направления коррекционно-развивающей работы с данной возрастной категорией:

- развитие познавательных процессов;
- развитие и коррекция эмоциональной сферы;
- развитие навыков общения и коммуникативной компетентности;
- развитие личности и самосознания;
- работа по профориентации;
- аутотренинг, упражнения на релаксацию.

В связи с особой значимостью сверстников в этом возрасте наиболее продуктивной формой коррекционной работы с подростками является групповая.

3.2. Развитие познавательных процессов

Развитие теоретического (гипотетико-дедуктивного, абстрактного) мышления, философская рефлексия; тяга к абстрагированию, широким обобщениям, поиску общих закономерностей и принципов, стоящих за частными фактами, — таковы особенности познавательной сферы подростков и старшекласников. Если у подростка нет желания и умения организовывать свою умственную деятельность, он обычно не достигает высокого уровня развития мышления даже при самых благоприятных задатках и хороших условиях. Для повышения продуктивности мыслительной деятельности можно использовать умение управлять такими этапами мышления, как постановка задачи, создание оптимальной мотивации, регулирование направленности произвольных ассоциаций, максимальное включение как образных, так и символических компонентов, использование преимуществ понятийного мышления, а также снижение излишней критичности при оценке результата.

В рамках учебного процесса для развития мышления подростков и старшекласников учитель использует каждую возможность — учить подростков давать правильные определения, анализировать, сравнивать и различать предметы и явления, ясно, правильно и четко выражать свою мысль, воспитывает умение рассуждать, умозаключать, делать выводы и обобщения. С этой целью следует чаще ставить подростков перед необходимостью самостоятельно сравнивать различные объекты, находить в них сходное и различное, чаще ставить вопросы «Что здесь имеется общего?», «Чем отличаются?». По географии это могут быть вопросы, начиная от простейших, типа «Чем остров отличается от полуострова?», и кончая такими, как «Чем тундра отличается от тайги?», «Сравни тропический, лес и лес умеренного пояса», «В чем сходство и различие фауны и флоры Африки и Южной Америки?», «Сравни климат Англии и Франции» и т. д. На уроках ботаники полезно предложить учащимся сравнить мхи и водоросли, грибницу и корневую систему, выяснить, чем отличается корневище от корня, спора от семени. Серию подобных заданий можно составить и по другим учебным предметам — «Сравни ромб и квадрат», «Чем деепричастие отличается от причастия?», «Чем многочлен

отличается от одночлена?», «Сравни кислород с водородом», «В чем сходство и различие рабовладельческого и феодального строя?» и т. д.

От простого сравнения следует переходить к его более сложным формам с выделением существенных и несущественных признаков. Рекомендуется, например, на уроках географии предложить учащимся посмотреть на карте и картинках различные равнины, сравнить их, после этого назвать их существенные и несущественные признаки, сравнить на уроках биологии по картинкам и по памяти различных грызунов и тоже выделить существенные и несущественные их признаки. На уроке русского языка сравнить слова «искусство» и «искусный».

Подобные задания, во-первых, являются хорошими мыслительными упражнениями, а во-вторых, способствуют лучшему усвоению учебного материала.

3.2.1. Развитие мышления⁶⁶

КЛЮЧ К НЕИЗВЕСТНОМУ

Цель: развитие познавательной активности, целенаправленности мыслительного процесса.

Ход игры: 1. Детям младшего школьного возраста предлагается отгадать, что спрятал в руке учитель. Для этого они могут задавать вопросы, а учитель будет отвечать. Учитель объясняет, что вопросы как бы ключи от дверей, за которыми открывается что-то неизвестное. Каждый такой ключ открывает определенную дверь.

⁶⁶ *Некоторые игры для детей 9-10 лет из раздела «Развитие познавательной сферы дошкольника и младшего школьника» можно использовать и с подростками, усложнив содержание материала.*

Этих ключей много. На каждом таком занятии (можно как пятиминутную разминку на уроке) предлагается по два-три «ключа», на которых записаны ключевые слова для вопросов (например: «виды», «свойства», «влияние», «изменение» и т. п.). Дети должны задавать вопросы, используя эти ключевые слова: к какому виду относится? Какие у него свойства?

2. Детям подросткового возраста вместо предметов можно предложить рисунки или фотографии, сделанные с большим увеличением. Главное, чтобы они по внешнему виду напоминали какие-то известные предметы или явления, но в то же время содержали в себе ряд противоречивых деталей, которые не позволяют легко установить, что изображено. При постановке вопросов к изображению непонятого объекта можно использовать следующую схему:

К какому виду явлений относится? Почему изменяется? Что влияет на него? Какие имеет свойства? и т. д.

Представьте, что перед вами изображение совершенно непонятого объекта. Какие вопросы вы можете задать, чтобы понять, что это? Постарайтесь задать как можно больше разных вопросов и заполнить схему: каждая стрелка соответствует новому типу вопроса с новым ключевым словом.

ОШИБАЮЩИЙСЯ УЧИТЕЛЬ

Цель: развитие критичности мышления.

Ход игры: Ведущий или один из участников делает умышленные ошибки при чтении, при доказательстве различных положений (в т. ч. и математических зависимостей). Остальная группа должна находиться в постоянной готовности находить и исправлять ошибки, обосновывая при этом свою точку зрения. Для этого можно использовать целостные тексты. Тогда игра преобразуется в «Опечатку».

ОПЕЧАТКА

Цель: развитие критичности мышления.

Ход игры: В тексте допущена опечатка — пропущено одно коротенькое слово. Из-за этого одно из предложений противоречит смыслу всего текста. Найдите это предложение и исправьте опечатку. Например: «Многие знатные вельможи смирились с потерей своего влияния на государственные дела. Чтобы устранить всесильного министра, они устраивали заговоры, в которых были замешаны даже мать, жена и брат короля. Но Ришелье беспощадно подавлял сопротивление вельмож, заключал их в тюрьму и многих казнил. Некоторые знатные феодалы укрывались от гнева Ришелье в своих замках. Отсюда они давали отпор королевским чиновникам и войскам. Ришелье приказал срыть укрепленные замки дворян». (История средних веков. 6 кл. М., 1985.)

ПОИСК ПРОТИВОПОЛОЖНЫХ ПРЕДМЕТОВ

Цель: сравнение предметов, поиск свойств предмета.

Ход игры: Называется какой-либо предмет, например «дом». Надо назвать как можно больше других предметов, противоположных данному. При этом следует ориентироваться на различные признаки предмета и систематизировать его противоположности (антиподы) по группам. Например, в данном случае могут быть названы: «сарай» (противоположность по размеру и степени комфорта): «поле» (открытое или закрытое пространство), «вокзал» (чужое или свое помещение) и т. д. Побеждает тот, кто указал наибольшее количество групп противоположных предметов, четко аргументировав при этом ответы.

СОКРАЩЕНИЕ РАССКАЗА

Цель: развитие организованности и повышение четкости, умения отвлекаться от мелочей.

Ход игры: Предъявляется отпечатанным или зачитывается короткий рассказ, аналогичный приведенному выше. Его содержание надо передать максимально сжато, используя лишь одно-два-три предложения, и так, чтобы в них не было ни одного лишнего слова. При этом основное содержание рассказа, конечно же, должно сохраниться, второстепенные же моменты и детали следует отбросить. Побеждает тот, у кого рассказ короче и при этом сохранено основное содержание. Возможна совместная доработка и «шлифовка» наиболее удачных ответов.

3.2.2. Развитие воображений

ЧТО БЫЛО БЫ, ЕСЛИ БЫ

Ход игры: Кто-нибудь из ребят придумывает самые фантастические ситуации, а другие должны найти наиболее возможные решения. Например:

«Если каждый человек с рождения приобретет свойство читать мысли другого, как изменится жизнь на Земле».

«Если бы вдруг исчезла сила притяжения на Земле, т. е. все предметы и существа полностью потеряли свой вес, то...»

«Если бы все люди вдруг потеряли дар речи, то...»

ТЕРМОМЕТР

Ход игры: Участники разбиваются на пары. Один из пары закрывает глаза и пытается вызвать ощущение тепла в своей правой или левой (по указанию ведущего) руке, представляя себе, что он держит в ней какой-то нагретый предмет. По истечении некоторого времени партнер внимательно ощупывает обе его руки и пытается определить, которая из них теплее. После каждой такой попытки происходит смена ролей в парах или смена партнера.

АНТИВРЕМЯ

Ход игры: Каждому из участников предлагается тема для небольшого рассказа. Например: «Театр», «Магазин», «Путешествие за город». Получивший тему должен раскрыть ее, описывая все относящиеся к ней события «задом наперед» — как если бы в обратную сторону прокручивалась кинолента.

ЧУДЕСА ТЕХНИКИ

Ход игры: Ведущий предлагает участникам вообразить, будто группа находится на выставке последних новинок техники. Здесь демонстрируются замечательные предметы быта — осязаемые, но почти невидимые. Ведущий демонстративно роется в карманах и «находит» коробок спичек. Затем он делает несколько выразительных движений, перекладывая невидимый коробок из одной руки в другую, открывая и закрывая его. Ведущий зажигает несуществующую спичку, передает ее кому-нибудь из группы. Затем просит кого-нибудь, чтобы он зажег сверхсовременную спичку сам. Постепенно в игру вовлекаются все участники: кто-то пришивает несуществующую пуговицу к прозрачной рубашке, кто-то точит невидимый карандаш и т. д. Участники угадывают, кто что делает.

ПЕРЕВОПЛОЩЕНИЯ

Ход игры: Участники удобно располагаются в креслах. Один из них получает указание от ведущего или от своего соседа превратиться в определенную вещь. Он должен вообразить себя этой вещью, погрузиться в ее мир, ощущать ее «характер». От лица этой вещи он начинает рассказ о том, что ее окружает, как она живет, что чувствует, о ее заботах, пристрастиях, о ее прошлом и будущем. Закончив рассказ, участник дает задание следующему по кругу и т. д.

Игру желательно проводить в затемненном помещении — это обеспечит ее участникам большую раскованность и психологический комфорт. Постепенно «перевоплощения» становятся все более глубокими, и участники переходят от поверхностных, чисто внешних описаний к выражению настроений, чувств и т. д.

ГРУППОВАЯ КАРТИНА

Ход игры: Все участники рассаживаются в круг. Один из них держит в руках чистый лист бумаги и пытается вообразить себе нарисованную картину. Он начинает детально ее описывать, а все остальные пытаются «увидеть» на листе то, о чем он говорит. Затем лист передается следующему участнику, и он продолжает создание воображаемой картины, дополняя уже «написанное» новыми деталями. Лист передается дальше. Ведущий должен предупредить участников, что это должна быть именно картина, а не развивающийся сюжет. Описания же должны быть достаточно подробными для того, чтобы можно было однозначно установить по ним пространственное взаиморасположение деталей. Окончание работы объявляется участником, считающим, что картина уже излишне перегружена деталями.

3.2.3. Развитие памяти⁶⁷

ОБРАЗНАЯ ПАМЯТЬ

Ход игры: Участники разбиваются на две команды. Ведущий предлагает прочитать текст и постараться выделить в нем главное.

Ведущий: «Давайте попробуем представить текст в виде застывшей немой сцены. Каждый из участников может изобразить деталь этого текста. Можно взять листок бумаги, нарисовать или написать, какую деталь текста вы представляете, а затем можно взяться за руки, в соответствии с тем, как, по-вашему мнению, эти блоки текста связаны между собой».

Свою версию, вариант немой сцены изображает сначала одна команда, затем другая. На подготовку немой сцены, с использованием любого реквизита, плакатов,

⁶⁷ Самоукина Н. В. *Игровые методы в обучении и воспитания (психотехнические упражнения и коррекционные программы)*. — М.: 1992.

надписей, каждой команде отводится не больше пяти минут. Побеждает команда, точно и оригинально представившая текст.

ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ ПАМЯТЬ

Ход игры: Предварительно готовятся и раздаются карточки с различными эмоциями: гнев, радость, страх, удивление и т. п. На каждой карточке отдельная эмоция или эмоциональное состояние, которые раздаются участникам.

Участникам нужно запомнить текст. Это сделать очень просто. Все по очереди читают этот текст, читают разным голосом, с эмоциями, которые записаны на карточках. Необходимо учесть, что чем более выразительны интонации и эмоции, с которыми прочитывается фраза, тем больше вероятность ее всем запомнить.

Ведущий по очереди указывает на того игрока, которому предстоит читать. А все остальные пытаются воспроизвести произнесенную им фразу, сохранив эмоции читающего. Победителями окажутся те, чьи фразы запомнило большинство участников игры.

ЗРИТЕЛЬНАЯ ПАМЯТЬ

Ход игры: Участники делятся на две команды.

Ведущий: «Внимание! Пусть одна из команд будет изображать картину, какой-либо сюжет или групповой портрет. Другая команда в течение одной минуты будут любоваться картиной, рассматривая ее как можно подробнее. Теперь все отвернитесь».

В это время команда, изображавшая картину, меняет как можно больше деталей. Теперь поочередно участники из второй команды подходят по одному к картине и молча приводят ее в исходное положение. Важно, чтобы каждый участник заметил произошедшие изменения. «Картина» должна вернуться в исходное положение. Затем команды меняются ролями.

3.3. Развитие и коррекция эмоциональной сферы

Специфика развития подростка обуславливает необходимость коррекционной, профилактической и развивающей работы относительно возможных отклонений или нарушений эмоциональной сферы детей.

С одной стороны, однообразие и монотонность, продиктованные традиционной классно-урочной организацией обучения, являются одной из основных причин снижения мотивации к учению у средних и старших школьников. С другой — растет мотивация и повышается интерес молодых людей к взаимодействию друг с другом. В этом взаимодействии возникают чувства и эмоции, которые проявляются по-новому, либо возникают впервые. Их распознавание и адекватная оценка вызывают затруднения у детей, что, безусловно, требует проведения коррекционно-развивающей работы. К тому же внутренние противоречия, возникающие в подростковом периоде, проявляются в неустойчивости, изменчивости эмоциональной сферы ребенка. Эмоциональные переживания в этот период характеризуются напряженностью, беспокойством. Большинство авторов отмечают, что типичными чертами подростков является также раздражительность, возбудимость. Соответственно, для снижения эмоциональной нестабильности подростков важно проводить с ними соответствующую работу. Переживания подростка становятся глубже, появляются более стойкие чувства, значительно более широкий круг явлений социальной действительности становится небезразличным подростку и порождает у него различные эмоции. Задача психолога — научить подростка правильно относиться к своим переживаниям, избегать «застревания аффекта».

Таким образом, можно определить основные задачи коррекции эмоциональной сферы подростков:

- пополнение арсенала лексических единиц, связанных со сферой чувств подростков;
- развитие навыков отражения и узнавания внешних эмоциональных проявлений;
- снижение эмоциональной нестабильности.

Коррекционно-развивающая работа эмоциональной сферы может строиться как в форме отдельного занятия, так и в форме тренинговой и психотерапевтической работы. Также интересным представляется вариант проведения больших игр⁶⁸.

ЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ ЗАГАДКИ

Цель: развитие навыков отражения и узнавания внешних эмоциональных проявлений.

Ход игры: Участники делятся на две-три команды. Упражнение проходит в три серии. В первой серии каждая команда задумывает какую-нибудь эмоцию из списка, заранее заготовленного ведущим, после чего отправляет своего представителя к команде-сопернице. Задача делегата — молча выслушать слово, задуманное соперниками, а затем после двухминутной подготовки невербально изобразить своим соратникам задуманное слово. Во второй серии командам предлагается задумать не только эмоции из ограниченного списка, но и вообще любое переживание (далее аналогично первой серии). В третьей серии команды имеют право задумать вообще любое слово, имеющее отношение к эмоциональной сфере.

ЧУВСТВА ЖИВОТНЫХ

Цель: развитие навыков отражения и узнавания внешних эмоциональных проявлений.

Ход игры: Участники делятся, на группы по три человека. В тройках договариваются, кто станет первым игроком, кто — вторым, кто — третьим. Только после этого они получают инструкцию ведущего касательно собственно задания. Первый игрок должен задумать любое животное, третий — любую эмоцию. После этого они «на ушко» сообщают второму игроку задуманное. А тот должен пройти по аудитории так, как движется животное, переживающее эту эмоцию. Соперникам нужно догадаться, что это за зверь и что он переживает.

ОБЪЯСНЯЮ - ПОНИМАЙ!

Цель: пополнение арсенала лексических единиц, связанных со сферой чувств подростков.

⁶⁸ Все игры, приводимые в данном разделе, ориентированы на групповой вариант проведения с подростками 11-15 лет.

Ход игры: Каждая команда задумывает какое-нибудь слово, связанное с эмоциональной сферой. Это может быть понятие, означающее форму переживаний, например стресс, аффект или страсть. Нужно объяснить соперникам, что означает слово, раскрыть его содержание, но само слово при этом не называть. В случае конкретного переживания не возбраняется кратко и четко описать ситуацию, в которой это переживание может возникнуть. Соперники должны после тридцатисекундного размышления определить слово.

МУХА

Цель: снятие напряжения лицевой мускулатуры.

Ход игры: Сядьте удобно: руки свободно положите на колени, плечи и голова опущены, глаза закрыты. Мысленно представьте, что на ваше лицо пытается сесть муха. Она садится

то на нос, то на лоб, то на рот, то на глаза. Ваша задача: не открывая глаза и не поднимая рук с колен, согнать назойливую муху.

ЛИМОН

Цель: управление состоянием мышечного напряжения и расслабления.

Ход игры: Сядьте удобно: руки свободно положите на колени ладонями вверх, плечи и голова опущены, глаза закрыты. Мысленно представьте себе, что у вас в правой руке лежит лимон. Начинайте медленно его сжимать до тех пор, пока не почувствуете, что «выжали» весь сок. Расслабьтесь. Запомните свои ощущения. Теперь представьте себе, что лимон находится в левой руке. Повторите упражнение. Вновь расслабьтесь и запомните свои ощущения. Затем выполните упражнение одновременно двумя руками. Расслабьтесь. Насладитесь состоянием покоя.

СОСУЛЬКА

Цель: управление состоянием мышечного напряжения и расслабления.

Ход игры: Встаньте, закройте глаза, руки поднимите вверх. Представьте, что вы — сосулька или мороженое. Напрягите все мышцы своего тела. Запомните эти ощущения. Замерьте в этой позе на 1-2 минуты. Затем представьте, что под воздействием солнечного тепла вы начинаете «медленно таять». Расслабляйте постепенно кисти рук, затем мышцы плеч, шеи, корпуса, ног и т. д. Запомните ощущения в состоянии расслабления. Выполняйте упражнение до достижения оптимального психоэмоционального состояния. Это упражнение можно выполнять лежа на полу.

ВОЗДУШНЫЙ ШАР

Цель: управление состоянием мышечного напряжения и расслабления.

Ход игры: Встаньте, закройте глаза, руки поднимите вверх, наберите воздух. Представьте, что вы — большой воздушный шар, наполненный воздухом. Поймите в такой позе 1-2 минуты, напрягая все мышцы тела. Затем представьте, что в шаре появилось небольшое отверстие. Медленно начинайте выпускать воздух, одновременно расслабляя мышцы тела: кисти рук, затем мышцы плеч, шеи, корпуса, ног и т. д. Запомните ощущения в состоянии расслабления. Выполняйте упражнение до достижения оптимального психоэмоционального состояния.

МИМИКА

Цель: эмоциональная гимнастика.

Ход игры: Тренер последовательно поворачивается к разным подросткам и с помощью мимики и позы изображает для каждого из них некоторое эмоциональное отношение. Заигрывание, обида, восхищение, усталость, ужас, что-то другое — это вполне по силам изобразить тренеру и опознать подростку. Последний может обратиться к помощи тех, кто сидит рядом.

Потом тренер предлагает продолжить этот ряд эмоциональных отношений кому-то из круга подростков. Теперь уже тренер и другие подростки отгадывают изображаемые эмоциональные состояния.

Комментарии: При отгадывании эмоций необходимо понимать, что абсолютно точно угадать переживаемое человеком эмоциональное состояние только по его мимическому выражению нельзя, причем еще и в ситуации, когда это состояние только изображается, а не пе-

реживается истинно. Но тренер как раз заинтересован во множестве гипотез, множестве формулировок, очерчивающих некоторый эмоциональный ареал.

ИЗОБРАЗИ ЖИВОТНОЕ

Цель: самовыражение, эмоциональное раскрепощение.

Ход игры: Начинается это упражнение обычно с фанты: его владелец должен изобразить животное, которое ему назовут, — петуха, котенка или собаку. Следующих подростков можно попросить уже самостоятельно показывать какое-то животное. Так появляется медведь, змея, воробей, суслик, баран. Некоторых животных придется показывать в парах, русскую тройку — даже втроем.

3.4. Развитие навыков общения и коммуникативной компетентности⁶⁹

Общение со сверстниками

Отрочество — период, когда потребность в общении со сверстниками становится одной из основных потребностей. В этот период наиболее значимо групповое общение, общение в компании сверстников, пик которого приходится на 13-14 лет. Принадлежность к группе играет существенную роль в самоопределении подростка и в определении его статуса в глазах сверстников.

Желание добиться признания со стороны сверстников приводит к тому, что подросток стремится соответствовать их требованиям, что в свою очередь оказывает серьезное влияние на его нравственное развитие. Особенно на поведение подростка начинают влиять нормы, стихийно складывающиеся в группе сверстников.

С развитием группового общения связана одна из наиболее сложных проблем подросткового возраста — проблема отверженности.

От отверженности следует отличать низкую общительность, когда подросток по тем или иным причинам не включается в группу. Обычно у него есть один-два близких друга. Наличие таких друзей служит важным признаком, позволяющим различать эти явления. Дифференцировать их можно также по тому, как подросток осознает и переживает свое положение среди сверстников. При отверженности переживания могут быть негативными, если подросток адекватно осознает свое положение, либо неадекватными позитивными, выполняющими защитную функцию, если подросток оценивает свое положение как благополучное. При низкой общительности адекватности осознания соответствуют позитивные переживания.

От подлинного одиночества следует также отличать «квазиодиночество» — чувство, которое переживают многие подростки. Оно носит, как правило, ситуативный характер и связано с тем, что подросток чувствует себя непохожим на других. Это вызывает у него амбивалентные переживания: одновременно привлекает и отталкивает его. В этом смысле переживание себя как «изгоя», мысленное проигрывание и примеривание к себе этой роли оказывается значимым для развития Я-концепции подростка. Содержание Я-концепции характеризуют две составляющие: 1) «присоединяющая», обеспечивающая объединение индивидуума с другими людьми, и 2) дифференцирующая, способствующая его выделению по сравнению с другими и создающая основу для чувства собственной уникальности. Последняя обеспечивает определенную привлекательность роли «изгоя».

С утверждением себя, своей позиции среди сверстников часто бывает связано также стремление любой ценой утвердить свое лидирующее положение, которое может принимать достаточно уродливые, а временами и опасные формы.

⁶⁹ Все игры, приводимые в данном разделе, ориентированы на групповой вариант проведения с подростками 11—16 лет. Здесь использованы следующие источники: Абрамова Г. С. Возрастная психология: Учебное пособие для студентов вузов. — М.: Академический проспект; Екатеринбург: Деловая книга, 2000; Кон И. С. Психология юношеского возраста: (Проблемы формирования личности). Учеб. пособие для студентов пед. ин-тов. — М.: Просвещение, 1979; Малкина-Пых И. Г. Возрастные кризисы: Справочник практического психолога. — М.: Эксмо, 2004; Мухина В. С. Возрастная психология: феноменология развития, детство, отрочество: Учебник для студ. вузов. — 2-е изд., исп. и доп. — М.: Издательский центр «Академия». Немов Р. С. Основы психологического консультирования: Учеб. для студ. педвузов. — М.: Гуманитарный изд. центр ВЛАДОС, 1999.

Следует специально подчеркнуть, что, несмотря на определенное ослабление влияния семьи и увеличение роли сверстников, в рассматриваемый период благополучие подростка, его нормальное развитие и благоприятный прогноз на будущее зависят как от характера общения со сверстниками, так и от семейного воспитания. В этот период сверстники не заменяют семью, но, можно сказать, почти сравниваются с ней по силе влияния.

При индивидуальной работе, равно как и при организации групповых занятий с подростками, психологу следует учитывать влияние общения со сверстниками на все стороны развития подростка и на его эмоциональное самочувствие. При работе с подростком у психолога часто появляется соблазн решить все его проблемы, используя для этого группу, но здесь важно помнить, что ее чрезвычайно сильное влияние — обоюдоострое, т. е. может способствовать усилению уверенности в себе, самостоятельности подростка, а может, напротив, привести к приспособительному и зависимому поведению, некритичному усвоению требований и т. д. Общение подростка со сверстниками, влияние, оказываемое на него группой, во многом зависят от его представления о себе и отношения к себе. Некоторые дети нуждаются в индивидуальной предварительной подготовке к таким занятиям.

Важным направлением работы психолога подростками является обсуждение проблем, связанных с общением, причинами популярности и непопулярности у сверстников. Это могут быть и индивидуальные консультации — при наличии у подростков каких-либо особых проблем, однако очень большое значение приобретают именно групповые обсуждения.

Общение с родителями

В отрочестве общение с родителями, учителями и другими взрослыми начинает складываться под влиянием возникающего чувства взрослости. Самостоятельность подростки отождествляют со взрослостью, вследствие чего они болезненно реагируют на реальные или кажущиеся ущемления своих прав, пытаются ограничить претензии взрослых по отношению к себе.

Несмотря на внешние противодействия, подросток испытывает потребность в поддержке. Особо благоприятной является ситуация, когда взрослый выступает в качестве друга. Совместная деятельность, общее время препровождение помогают подростку по-новому узнать сотрудничающих с ним взрослых. В результате создаются более глубокие эмоциональные и духовные контакты, поддерживающие подростка в жизни. Содержанием общения со взрослыми становятся вопросы взаимоотношения людей, отношения между полами, выбор профессии.

В этот период важна аргументация требований, исходящих от взрослых, простое навязывание требований, как правило, отвергается. Наилучшие взаимоотношения с родителями складываются обычно тогда, когда родители придерживаются демократического стиля воспитания. Часто восприятие взрослыми подростков как подчиненных и зависимых от них приводит к возникновению конфликтов.

Многие подростки стремятся избегать конфликтов. Стремление к явным конфликтам с родителями проявляется сравнительно редко. Скорее используются внешние формы отстаивания своей независимости, такие, например, как дерзость в общении. Значительное большинство исследованных школьников показало, что они испытывают острую потребность в нерегламентированном общении со взрослыми, которые составляют их ближайшее окружение. Но, к сожалению, эта потребность не получает своего удовлетворения, так как в жизни преобладает регламентированный тип общения.

Общение с учителями

Положение старшеклассника в школе довольно сложно и неоднозначно. С одной стороны, на подростков накладывается дополнительная ответственность как на уже «взрослых людей», с другой стороны, в дисциплинарном отношении, по своим правам они остаются фактически на том же самом уровне, что и раньше. Отношение подростка к школе в целом характеризуется растущей сознательностью и одновременно постепенным «вырастанием» из школы.

Учеба, приобретение знаний становятся прежде всего средством подготовки к будущей деятельности. С этим связано более равнодушное отношение к учебной отметке. Значительно более сложным и дифференцированным становятся отношения к учителям и с учителями. В образ «идеального учителя» на первый план выходят его индивидуальные человеческие качества — способность к «пониманию», эмоциональному отклику, сердечность, т. е. в учителе хотят видеть старшего друга. На втором месте стоит профессиональная компетентность учителя, уровень его знаний и качество преподавания, на третьем — умение справедливо распоряжаться властью.

Таким образом, подростковый возраст серьезно меняет структуру и содержание взаимоотношений со взрослыми, ставя перед родителями и учителями ряд проблем. Но чтобы сохранить психологический контакт со старшеклассниками, учителя и родители должны самым серьезным образом учитывать взросление детей, отказываясь от авторитарных методов воспитания, даже если они казались успешными раньше, и всемерно стимулируя развитие самовоспитания.

Способы разрешения подросткового возрастного межличностного конфликта с родителями и учителями могут быть самыми различными. Но во всех подобных случаях инициативу в предупреждении и устранении должны брать на себя взрослые люди, в данном случае родители и учителя. Они же в уже возникшей конфликтной ситуации, будучи более разумными и опытными людьми, чем подростки, обязаны вести себя в отношении подростков более гибко и осмысленно.

3.4.1. Упражнения-игры, направленные на сплочение группы

Данная категория игр используется в качестве игр-знакомств и игр-разминок в тренинговой работе с подростками. Они направлены на то, чтобы дать почувствовать детям атмосферу групповой работы, расшевелить одних, несколько поубавить пыл других, начать притирку каждого члена группы к группе, поднять общий тонус всей группы и каждого ее участника⁷⁰.

КРУГ ЗНАКОМСТВ

Цель: дать каждому участнику занятий возможность предъявить себя группе, выразить свою индивидуальность в максимально защищенной, шутливо-ироничной ситуации, а главное — сделать это без слов, на языке тела, который во многом выразительнее и заразительнее словесных рассуждений.

Ход упражнения: Все становятся в широкий круг, и ведущий одновременно показывает и рассказывает правила игры, которая состоит из пяти шагов:

1. Один из игроков делает шаг к центру круга.
2. Называет свое имя или псевдоним, которым он (она) хотел (а) бы называться в этой группе.
3. Демонстрирует какие-то движения и жесты приветствия остальным.
4. Назвав и показав себя, игрок делает шаг назад, возвращаясь на прежнее место в круг.
5. Все остальные игроки по возможности точно повторяют названное имя, стараясь имитировать и интонацию, и показанное движение. После этого всю процедуру повторяет следующий стоящий рядом игрок, за ним следующий и так до конца круга.

При анализе мысли детей направляются в сторону расшифровки невербального сообщения лишь в том случае, если ведущий даст такую установку. Правда, обязательно следует оговорить, что некоторые жесты вообще ничего не выражают, а просто приятны, забавны, необычны.

ИСПОРЧЕННЫЙ ВИДЕОМАГНИТОФОН

Цель: передача эмоций, чувств по кругу с помощью мимики и жестов.

Ход упражнения: Группа сидит в кругу с закрытыми глазами. Кто-то, прикасаясь к соседу (допустим, справа), старается этим прикосновением выразить какое-то чувство. «Получивший» это чувство старается передать его дальше по кругу. При этом он не обязательно повторяет то, как к нему прикасался предыдущий партнер. Он своим прикосновением к следующему участнику старается как можно точнее передать именно то чувство, которое он почувствовал. В конце концов чувство возвращается к его пославшему.

Затем обсуждается, что почувствовал каждый участник, как старался это передать. Обычно такое упражнение создает очень теплую атмосферу между участниками, снимает какие-то барьеры в контакте. И неплохо вводит язык чувств. Участники

⁷⁰ Лидере А. Г. *Психологический тренинг с подростками: Учеб. пособ. для студ. высш. учеб. заведений.* — М.: Изд. центр «Академия», 2001. Все игры, приводимые в данном разделе, ориентированы на групповой вариант проведения с подростками 11-16 лет.

начинают лучше чувствовать друг друга, а групповое пространство наполняется чувствами «здесь и теперь».

ДИАЛОГ РУКАМИ

Цель: развитие умения чувствовать другого человека.

Ход упражнения: Группа разбивается на пары, которые закрывают глаза и пытаются понять состояние друг друга, только через прикосновение рук.

Участники работают по двое, причем каждая пара отдельно от остальных. Ведущий предлагает участникам взять в пару человека, которого он меньше всего, как ему кажется, чувствует и понимает. Затем в каждой паре участники садятся друг против друга так, чтобы можно было взять друг друга за руки. Они закрывают глаза. Их задача: с закрытыми глазами, обязательно молча, встретиться друг с другом руками, «познакомиться», потом «поссориться», затем «помириться» и «попрощаться». После 5-7 минут такого общения все снова садятся в круг и обсуждают полученный опыт.

Комментарии: Практически всегда у участников возникает совершенно новое ощущение партнера, которое иногда чувствуется даже глубже и значительнее полученного зрительного и слухового образа. Возникают новые чувства к этому партнеру. Возникает ощущение, что он теперь более понятен и открыт, появляется ощущение собственной открытости перед ним, чувство близости, даже интимности.

ЛОВЛЯ МОЛИ

Цель: вовлечение всех участников группы в работу.

Ход упражнения: Ведущий указывает на одну из участниц игры, представляя ее как «хозяйку, которая пригласила нас в гости. У нее дома развелось много моли. Она пригласила нас для того, чтобы все мы вместе помогли ей избавиться от моли». Далее ведущий предлагает всем участникам группы «убить по 10 штук моли», и первый демонстрирует «убивание моли» хлопками в воздухе, хлопаньем по плечам и головам участников, по вещам в помещении и т. п. Он побуждает всех членов игры принять участие в этом действии.

Ведущий прекращает упражнение с учетом меры вовлеченности всех участников в игру.

ИЗОБРАЗИ ПРЕДМЕТ

Цель: знакомство с приемами общения; развитие базовых коммуникативных умений.

Ход упражнения: Тренер движениями рук и тела и мимикой изображает, как использовать какой-то предмет. Например, он говорит по мобильному телефону, бреется, пристраивает у подбородка скрипку, собирает на поляне цветы и т. п., побуждая группу отгадать, что за предмет у него в руках. Отгадавший первым загадывает свой предмет и т. д.

ЗДРАВСТВУЙ!

Цель: знакомство, вовлечение всех участников группы в работу.

Ход упражнения: Группа садится в круг. Используется мяч для большого тенниса или аналогичный. При отсутствии мяча приемлемы яблоко или апельсин. В некоторых случаях можно использовать завязанный в комок, шарф. Тренер ловит взгляд одного из подростков и кидает ему мяч со словами: «Здравствуй! Как тебя зовут?» Далее он дает инструкцию: «Выбери любого в группе, кто тебе интересен, поймай его взгляд, перекинь ему мячик, поздоровайся».

В какой-то момент перекидывания мяча тренер уточняет инструкцию: «Старайтесь перекинуть мяч тому, кто еще не ловил его».

КОМПЛИМЕНТЫ

Цель: знакомство, сплочение группы.

Ход упражнения: Мяч перекидывается так же, но необходимо не поздороваться, а сказать тому, кому вы кидаете мяч, комплимент. И опять-таки, в какой-то момент перекидывания мяча

тренер дает дополнительную инструкцию: «Постарайтесь, чтобы каждый из нас получил хотя бы один комплимент».

3.4.2. Упражнения на развитие навыков общения

ИСПОРЧЕННЫЙ ТЕЛЕФОН

Цель: знакомство с приемами общения; развитие базовых коммуникативных умений.

Ход упражнения: Дети встают в цепочку. Психолог встает в конце цепочки. Таким образом, все дети повернуты к нему спиной. Хлопком по плечу он предлагает повернуться к нему лицом стоящему впереди подростку. Затем он жестами показывает какой-либо предмет (спичечный, коробок, пистолет, волейбольный мяч и пр.). Первый участник поворачивается лицом ко второму и также хлопком по плечу просит его повернуться и показывает предмет, второй передает третьему, третий — четвертому и т. д. Последний участник показывает предмет.

Условия: все делается молча, используются только жесты, можно лишь попросить повторить, участники не должны поворачиваться до тех пор, пока предыдущий участник не хлопнет их по плечу.

ОБЩЕНИЕ - ЭТО...

Цель: знакомство с приемами общения; расширение представлений о способах самоанализа и самокоррекции в сфере общения, развитие базовых коммуникативных умений.

А. Невербальное общение. «Передай другому»

Ход упражнения: Дети сидят в кругу и по очереди каждый без слов передает соседу какой-либо воображаемый предмет. Сосед должен «взять» его соответствующим образом и назвать. Затем он предлагает уже другой, свой предмет следующему по кругу. Упражнение повторяется до тех пор, пока все не примут участие. Обсуждение.

- Легко или трудно было передавать предмет?
- Кому легко?
- А в чем были трудности?
- Легко или трудно было отгадывать предмет?
- Кому было легко?
- А в чем заключались трудности?

Б. Наблюдательность в общении. «Что помню?»

Ход упражнения: Один из детей (по желанию) садится спиной к аудитории. Остальные вслух загадывают одного из присутствующих. Задача водящего — как можно подробнее описать внешний вид загаданного. Когда описание будет закончено, члены группы могут дополнить описание своими наблюдениями. После этого кто-либо другой садится спиной к аудитории, загадывается новый человек и процедура повторяется. Смена водящего происходит еще несколько раз. Обсуждение.

- Легко или трудно было описывать внешность?
- В чем были трудности?
- Почему?
- Что легче всего вспоминается?
- Что труднее?
- Кому было легко выполнять это упражнение?

- Почему?

В. Умение слушать другого. «Спина к спине»

Двое детей (по желанию) садятся на стулья спиной друг к другу. Их задача — вести диалог на какую-либо интересующую обоих тему в течение 3-5 минут. Остальные дети играют роль молчаливых зрителей.

Обсуждение.

Дети делятся своими ощущениями.

- Легко ли было вести разговор?
- В чем были трудности?
- Есть ли удовлетворение от разговора?

Зрители высказывают свои наблюдения.

Можно повторить упражнение еще с одной парой участников.

Г. Точная передача информации. «Пересказ текста»

Ход упражнения: — Сейчас все вы покинете комнату, останется только один человек. Ему я прочитаю текст. После этого я приглашу в комнату второго участника, и первый перескажет ему текст, который только что прослушал. Затем я приглашу в комнату третьего участника. Второй расскажет ему то, что рассказали ему. Затем я позову следующего, и так до тех пор, пока все участники не окажутся в комнате. Просьба ко всем внимательно слушать каждого участника.

Затем выполняется упражнение согласно инструкции.

Текст подбирается психологом произвольно. Желательно, чтобы он был малознакомым. Хорошо подходят газетные заметки из рубрики «Информация».

Необходимо, чтобы было два-три героя и определенная протяженность действия. Объем текста — около 50 строк. (Психологу следует иметь запасной вариант текста, на случай повтора упражнения.)

Обсуждение.

- За счет чего произошло искажение информации?
- Что «своего» каждый внес в рассказ?
- Бывает ли так в жизни?
- Что надо делать, чтобы искажения были минимальными?

ПОНИМАНИЕ

Цель: совершенствование умений эффективного общения, развитие коммуникативных навыков.

Ход упражнения: Одно из основных умений человека, которого мы называем общительным, заключается в способности читать мысли и чувства другого человека по глазам, по выражению лица, по позе и т. п. В какой степени эти способности развиты у вас? Давайте проверим прямо сейчас. Среди членов группы выберите человека, чье состояние и мысли вы будете угадывать.

Вам дается три минуты на то, чтобы письменно изложить, о чем он думал во время занятия, какие чувства испытывал и т. п.

Затем мы сядем в большой круг, и вы, обращаясь к человеку, состояние которого описали, расскажете ему о нем (о его состоянии и мыслях). Тот, чье состояние описывали, может прокомментировать этот рассказ, т. е. высказать свое мнение. Если рассказанное вами соответ-

ствуует его действительным мыслям и ощущениям, он может подтвердить правильность ваших наблюдений. Или опровергнуть ваши догадки, указав при этом на допущенные вами ошибки.

ДРУГОЙ АКЦЕНТ

Цель: совершенствование умений эффективного общения, развитие коммуникативных навыков.

Ход упражнения: — Часто в нашей речи мы совершенно не обращаем внимания на то, какие слова мы говорим. Например, после того как вы предложили партнеру принять участие в каком-либо деле, он говорит, что ему не совсем ясно, о чем идет речь. Вы можете отреагировать двумя принципиально разными способами.

Первый из них, который обычно используют некомпетентные в общении люди, выглядит примерно так: «Вы меня не поняли» («Ну какой же вы бестолковый человек!»).

Второй способ реакции на возникшую ситуацию, который используют опытные в общении люди, — это: «Извините, я плохо выразил свою мысль» (читай в скобках: «Я сегодня, действительно, не совсем в форме и готов еще раз повторить свое предложение»).

Вы понимаете, что первым ответом мы перекладываем всю ответственность на партнера и тем самым ставим его в неловкое положение. Эти слова как бы подчеркивают, что он некомпетентен, плохо разбирается в вопросе, который обсуждается, и т. д. Ваш партнер может сделать и другие мрачные выводы.

Второй вариант ответа снимает с вашего партнера значительную долю ответственности. Такими словами вы принимаете все на себя и показываете свою готовность продолжить разговор, несмотря на то, что с первого раза не все получилось так, как вы хотели.

Какая тактика более эффективна?

Я думаю, что выводы вы сделаете сами.

Давайте сегодня потренируемся в использовании именно второй тактики ведения разговора. Для этого мы сначала соберем несколько примеров высказываний первого типа, при котором вся вина перекладывается на партнера.

Желательно, чтобы это были примеры из вашей личной практики, которые вы часто слышите при общении со своими друзьями, знакомыми и другими людьми. После этого мы все вместе перенесем акцент в ответе на себя, т. е. переделаем ответы во второй вариант, который более эффективен при ведении диалога.

3.4.3. Упражнения на формирование конкретных социальных навыков

НАЧАЛО БЕСЕДЫ

Цель: обучение навыку «как начать беседу».

Ход упражнения: «Каждому из вас приходится использовать этот навык хотя бы раз в день. Давайте подумаем, как много ситуаций мы можем решить с помощью этого навыка и в школе, и на улице. Правильное начало разговора поможет вам в его конце добиться того, чего вы хотите, и расстаться с собеседником так, что вы оба останетесь довольны». Шаги упражнения:

Поздоровайся с собеседником (часто для этого следует выбрать правильное место и время).

Поговори о чем-нибудь нейтральном или интересном для собеседника, чтобы втянуть его в разговор.

Реши, слушает ли он тебя (смотрит он на тебя или в сторону, кивает ли головой, говорит ли «м-м, да-да»).

Перейди к главной теме.

Самым трудным для подростков является выполнение 2-го и 3-го шага. Зачастую, поздоровавшись, они сразу переходят к главной теме, забывая сказать одну или несколько вводных фраз, чтобы установить контакт, и не обращают внимания на то, слушают ли их.

Примеры ситуаций: договориться о том, чтобы помыть машину за определенную плату; отпроситься у родителей на дискотеку; познакомиться с новым человеком; договориться с учителем и пропустить урок.

ВОЛШЕБНЫЙ ЩИТ

Цель: обучение навыку принятия критики.

Ход упражнения: «Давайте надуемся, как автомобильные шины... надуваемся, надуваемся... до конца, чтоб появилось желание сдуться, пока мы не лопнули. Так чувствует себя человек, когда его критикуют: или надувается и лопается — атакует в ответ, или чувствует, как проваливается сквозь землю. А теперь представьте, что канонир наводит на вас пушку и стреляет. Попадет в вас ядро или нет, зависит от вашей ответной реакции. Ядро пролетит мимо, если вы в ответ на критику выставите перед собой волшебный щит — зададите простой вопрос: что вы имеете в виду?»

ПРИНЯТИЕ КРИТИКИ

Цель: обучение навыку принятия критики.

Ход упражнения: Человек, не умеющий принимать критику, похож на человека с длинными пальцами на ногах, на которые легко наступить. Шаги упражнения:

1. Пойми, что тебе говорят, и оставайся спокойным.
2. Попроси разъяснения — «Что вы имеете в виду?» При этом желательно повторить фразу, по поводу которой требуются разъяснения.
3. Отметь реакцию партнера.
4. Скажи, с чем ты согласен, а с чем — нет и почему. При этом чувствовать себя надо свободно.

«Услышав критику в свой адрес, нелегко остаться спокойным и попросить разъяснений. Приходится признать, что в каждой критике есть доля правды, здоровое зерно. Надо принять какую-то часть слов о себе. Критика всегда связана с каким-то разочарованием в нас. Важно признать факт своего несовершенства. «Да, я не могу быть идеальным. Если я признаю, что я не идеал, то этим разрешаю себе совершать ошибки и позволяю другим людям видеть себя несовершенным. Я могу не нравиться кому-то, и, если я принимаю это, мне удастся правильно понять критику. С чем-то из сказанного я соглашаюсь, а с чем-то — нет».

Примеры ситуаций: учитель ругает тебя за грязь в тетради; друг называет тебя жадным.

КАК СКАЗАТЬ «НЕТ»

Цель: обучение навыку отказа. **Ход упражнения:** Для подростков овладение этим навыком имеет большое значение, так как им сложно бывает отказать другому, особенно если этот человек настойчив. Подросткам часто бывает трудно определить, в каких случаях следует отказывать или соглашаться.

«Бывают ситуации, в которых сказать «да» значит сделать хуже себе, а сказать «нет» — сделать хуже другим. Если мы говорим «нет», то чувствуем себя виноватыми и одинокими.

Однако отказ не означает разрыв отношений с человеком. Для того чтобы не оттолкнуть другого, надо проявить сочувствие, сопереживание, «послушать сердце» этого человека. Другими словами, «нет» надо говорить, учитывая чувства другого человека и при этом знать свои цели. Например: «Я вижу, вы очень расстроены, но у меня сейчас нет времени на это дело».

Способность сказать «нет» повышает вашу оценку в глазах других людей. Эта способность так же важна, как и способность сказать «да».

Труднее всего отказывать близким людям, которые о нас заботятся, например родителям, которые не только заботятся о своих детях, но и отвечают за их жизнь и здоровье, а также предъявляют к ним требования, которые надо выполнять».

Шаги упражнения:

1. Выслушай просьбу спокойно, доброжелательно.
2. Если что-то неясно, попроси разъяснения — так же, как и в случае критического замечания.
3. Оставайся спокойным и скажи «нет». Коротко объясни, почему ты отказываешь.
4. Если собеседник настаивает, повтори «нет» без объяснений. «Если вы отказали, человек может попытаться манипулировать вами, вызвать чувство вины. Важно не реагировать на манипуляции и оставаться внутренне сосредоточенным на главном содержании просьбы и причине вашего отказа. Лучший способ отказать настойчивому собеседнику — повторять «нет» в ответ на его попытки продолжить разговор».

Примеры ситуаций: друг просит тебя подежурить за него; уличный торговец пытается продать тебе ненужную вещь.

Далее приводится основное содержание упражнений для отработки наиболее значимых для подростков навыков (шаги, комментарии, примеры моделируемых ситуаций).

ПРОСЬБА О ПОМОЩИ

Цель: обучение навыку обращения за помощью.

Ход упражнения:

1. Реши, в чем заключается проблема.
2. Подумай, можешь ли ты решить проблему самостоятельно.
3. Реши, хочешь ли ты помощи.
4. Подумай, кто может помочь тебе.
5. Оцени всех возможных помощников и выбери лучшего.
6. Расскажи ему о своей проблеме и попроси его помочь тебе.

Примеры ситуаций: участник просит учителя помочь в решении трудной домашней задачи; просит одного из родителей помочь разобраться в личной проблеме; просит друга одолжить на вечер его модную куртку.

ВЕДЕНИЕ ПЕРЕГОВОРОВ

Цель: обучение навыку отстаивания своего мнения, убеждения, преодоления давления.

Ход упражнения:

1. Реши, действительно ли вы с собеседником расходитесь во мнениях.
2. Изложи собственную позицию и подчеркни уважение к чужому мнению.
3. Спроси собеседника, что он думает о проблеме.
4. Внимательно выслушай его ответ.
5. Подумай, что в его мнении является позитивным.
6. Предложи компромисс, учитывающий мнение и чувства обеих сторон.

Примеры ситуаций: решить, какой фильм смотреть по телевизору; договориться с соседкой, которая просит посидеть с ее ребенком, о вознаграждении за работу.

ОТСТАИВАНИЕ СВОЕГО МНЕНИЯ

Цель: обучение навыку отстаивания своего мнения, убеждения, преодоления давления.

Ход упражнения:

1. Подумай, что случилось, из-за чего ты почувствовал себя недовольным. Ты чувствуешь моральное давление, тебя не замечают, с тобой плохо обращаются, дразнят?
2. Подумай о способах, которыми ты можешь отстоять свои права, и выбери лучший.
3. Выбери правильное время и место. Выскажи свое мнение, избегая давать оценки.
4. Выслушай ответное мнение.
5. Последовательно отстаивай свое мнение разумным способом.

Примеры ситуаций: обратиться к учителю с требованием отменить несправедливое наказание; убедить родителей, что твоя прическа — это твое личное дело; попросить сестру прекратить пользоваться твоей косметикой.

ПРЕОДОЛЕНИЕ ОБВИНЕНИЯ

Цель: обучение навыку преодоления обвинения.

Ход упражнения:

1. Разберись, в чем тебя обвиняет собеседник. Является это обвинение справедливым или нет? Ты действительно нарушил его права, испортил имущество и т. п. или он говорит на основании сплетен или ошибки?
2. Было ли обвинение высказано конструктивным способом или неконструктивным?
3. Подумай, как можно ответить на обвинение. Выбери наилучший способ:
 - отрицать свою вину и привести аргументы, доказывающие ошибку собеседника;
 - исправить его понимание проблемы;
 - объяснить свое поведение;
 - признать свою ошибку, извиниться, предложить возместить ущерб.

Примеры ситуаций: сосед обвиняет тебя в том, что ты разбил стекло; друг обвиняет тебя во лжи; родители ругают тебя за плохую отметку.

ВЫРАЖЕНИЕ БЛАГОДАРНОСТИ

Цель: обучение навыку выражения благодарности.

Ход упражнения:

1. За что ты хочешь поблагодарить другого человека (за комплимент, помощь, подарок)?
2. Подумай, как именно ты хочешь выразить свою признательность (словами, подарком, ответным подарком).
3. Выбери правильное время и место, чтобы выразить свою благодарность (ответить на комплимент лучше сразу, а ответный подарок часто приходится откладывать до ближайшего праздника или дня рождения).
4. Вырази свою благодарность. Скажи собеседнику, почему ты благодаришь его (особенно в том случае, если выражение благодарности не сразу следует за поступком другого человека).

Примеры ситуаций: приятель сказал тебе, что сегодня ты особенно хорошенькая; отец дал тебе добрый совет.

3.5. Развитие личности и самосознания⁷¹

Важнейшей особенностью личности в отрочестве является быстрое развитие самосознания, «Я-концепции», выражающейся в стремлении понять себя, свои возможности и особенности, свое отличие — уникальность и неповторимость. Подростковый возраст характеризуется прежде всего повышением значимости «образа Я», системы самооценок на основании первых попыток самоанализа, сравнения себя с другими. Ориентация на оценку окружающих сменяется ориентацией на самооценку, формируется представление о Я-идеальном. Именно в подростковом возрасте сопоставление реальных и идеальных представлений о себе становится подлинной основой «образа Я» подростка.

Подросток стремится осмыслить свои притязания на признание; оценить себя как будущего юношу или девушку; определить для себя свое прошлое, значение личного настоящего, заглянуть в личное будущее; определиться в социальном пространстве — осмыслить свои права и обязанности.

Подростки чрезвычайно чувствительны к важным событиям и переменам в своей жизни. Эта личностная нестабильность проявляется и в представлениях детей о себе. Так самооценки младших подростков в большой мере повторяют суждения взрослых. Суждения старших подростков о себе более самостоятельны, но неопределенность критериев и уровня притязаний делают их менее надежными и устойчивыми.

Описывая особенности самооценки у подростков, многие исследователи отмечают ее ситуативность, неустойчивость, подверженность внешним воздействиям в младшем подростковом возрасте и большую устойчивость, многосторонность охвата различных сфер жизнедеятельности в старшем подростковом возрасте.

У подростков наблюдается своеобразное сочетание конкретной, частной и общей самооценки: каждая положительная и каждая отрицательная частная самооценка мгновенно приобретает глобальный характер. Причем очень часто самооценка бывает крайне полярной: либо все, либо ничего — середины нет. Другими словами, или реализация Я-идеального, или ничего.

Таким образом, работа по развитию и коррекции самооценки подростка должна быть направлена на раскрытие личностных возможностей, создание внутренних критериев самооценки, базирующихся на его реальных и потенциальных достижениях.

Одной из возрастных задач подросткового и юношеского возраста является развитие половой идентичности. Половая идентификация происходит еще в детстве. Девушки-подростки уже имеют представление о том, что значит быть женщиной. Точно так же мальчики-подростки осведомлены о том, что они принадлежат к мужскому полу, и о том, что это такое. Но выражение сексуальности начинается только в отрочестве. Для некоторых подростков открытие своей собственной сексуальности и интерес к противоположному полу так же естественны, как и рост. Для других

⁷¹ В данном разделе использованы следующие источники: Анн Л. Ф. Психологический тренинг с подростками. — СПб.: Питер, 2004; Мухина В. С. Возрастная психология: феноменология развития, детство, отрочество: Учебник для студ. вузов. — 2-е изд., испр. и доп. М.: Издательский центр «Академия». Малкина-Пых И. Г. Возрастные кризисы: Справочник практического психолога. М.: Эксмо, 2004

становление половой идентификации может смущать, а сфера сексуального казаться далекой и пугающей. Еще одним из направлений коррекционно-развивающей работы с подростками и старшеклассниками, таким образом, является помощь им в осознании своей половой

принадлежности, формировании адекватного образа мужчины и женщины, принятии себя как мужчины (женщины), формировании представлений об отношениях между мальчиками и девочками, мужчинами и женщинами и т. д.

3.5.1. Упражнения на развитие позитивного Я-образа

КТО Я?

Цель: способствовать самоанализу подростков, развивать самораскрытие, самопознание, прояснение Я-концепции, умение анализировать и определять психологические характеристики, — свои и окружающих людей.

Материал: лист бумаги и ручка для каждого участника.

Ход упражнения: У каждого человека есть собственная теория о том, что делает его уникальным, отличает от других людей. При этом возникает вопрос: «Разделяют ли другие мою точку зрения?» Детям группы предлагается разделить лист бумаги на три графы по вертикали: в 1-й графе ответить на вопрос: «Кто я?» Для этого быстро написать 10 слов-эпитетов, писать следует в том порядке, в каком они приходят в голову. Во 2-й графе написать, как на этот же вопрос ответили бы ваши родители, знакомые (любой значимый другой). В 3-й графе на тот же вопрос отвечает кто-то из группы. Для этого все кладут свои подписанные листочки на стол, они перемешиваются, затем каждый, не глядя, берет листочек со стола и пишет о том человеке, чей листочек ему попался. Затем листочки снова складываются на стол, и каждый забирает свой.

При обсуждении результатов данной процедуры можно обратить внимание на следующие аспекты:

- повторяется ли какое-либо качество, слово во всех трех графах;
- о чем это может говорить (например, об открытости человека в общении);
- насколько хорошо человек сам себя знает (количество слов в 1-й графе);
- отношение к самому себе (соотношение позитивных и негативных эпитетов);
- совпадают или не совпадают Я-концепция и представления других об этом человеке;
- из чего складываются представления других о человеке (здесь возможно обсуждение вопроса ответственности человека за презентацию себя другим людям) и т. д.

ЛАСКОВОЕ СЛОВО

Цель: способствовать самоанализу подростков, развивать самораскрытие, самопознание, прояснение Я-концепции, умение анализировать и определять психологические характеристики — свои и окружающих людей.

Ход упражнения: Вспомните и запишите, какими ласковыми словами вы называете своих родных, близких, знакомых.

Задумайтесь, в каких случаях вы это делаете чаще?

Когда вам что-то требуется и вы обращаетесь с просьбой к этому человеку?

Или когда у вас хорошее настроение?

Часто ли вы делаете это?

Если нет, то почему?

Что мешает вам проявлять теплые чувства по отношению к людям?

Что вы испытываете, когда называете людей ласковыми именами?

А люди, к которым вы так обращаетесь, как они реагируют на ваше ласковое обращение?

МОЙ ПОРТРЕТ В ЛУЧАХ СОЛНЦА

Цель: способствовать углублению процессов самораскрытия, учить находить в себе главные индивидуальные особенности, определять свои личностные особенности.

Форма проведения: групповая (не исключается и индивидуальная).

Возраст: 12-16 лет.

Материал: лист бумаги и ручка или карандаши для каждого участника.

Ход упражнения: — Нарисуйте солнце, в центре солнечного круга напишите свое, имя или нарисуйте свой портрет. Затем вдоль лучей напишите все свои достоинства, все хорошее, что вы о себе знаете. Постарайтесь, чтобы было как можно больше лучей.

Это будет ответ на вопрос: «Почему я заслуживаю уважения?»

ВСЕ МЫ

Цель: способствовать углублению процессов самораскрытия, учить находить в себе главные индивидуальные особенности, определять свои личностные особенности.

Ход упражнения: «Все мы» — это ассоциативно-ролевой портрет участников, всех тех, кто собрался в группе. Он покажет, как каждый видит себя.

Один участник выходит. Психолог просит каждого участника сказать об ушедшем что-нибудь приятное. Это записывается. Затем участник входит. Психолог говорит, например: «Пока вы отсутствовали, мы случайно завели о вас разговор. Не поверите, как много приятного о вас было сказано. Один сказал...» Участник должен отгадать, кто что сказал и почему.

НИКТО НЕ ЗНАЕТ...

Цель: активизация процесса самопознания.

Ход упражнения: Участники сидят в кругу. У психолога в руках мяч.

— Сейчас мы будем бросать друг другу этот мяч и тот, у кого окажется мяч, завершает фразу «Никто из вас не знает, что я (или у меня)...»

Будьте внимательны и сделайте так, чтобы каждый принял участие в выполнении задания. У каждого мяч должен побывать много раз.

САМЫЙСАМЫЙ

Цель: углубление процессов самораскрытия, получение позитивной обратной связи для укрепления самооценки и актуализации личностных ресурсов, познание себя при помощи группы.

Ход упражнения: — Каждый человек — уникальная личность. В чем-то он совершенно неподражаем и вне всякой конкуренции. Но именно из-за того, что не все это видят, человек может быть неудовлетворен тем, как окружающие к нему относятся. Давайте же исправим это. Пусть внутри каждой команды участники расскажут о своих достоинствах, которыми они могут соперничать с другими. Итак, задумайтесь и все по очереди внутри команды расскажите о своих достоинствах и подтвердите их фактами. На подготовку отводится одна минута. А теперь просим вас рассказать о своих достоинствах с подтверждающими это фактами. Пожалуйста. Заканчиваем. Давайте теперь подведем итоги и внутри каждой команды выделим «самого-самого» по тем показателям, которые здесь обсуждались. Например, самый-самый высокий, самый-самый веселый, самый-самый находчивый и т. д. Просим вас. Заканчиваем. Теперь нам остается определить «самого-самого» из всех команд. Давайте организуем конкурсы «самых-самых». Например, самых веселых или находчивых из числа присутствующих

во всем зале. На подготовку и организацию конкурса отводится одна минута. В заключение поаплодируем «самым-самым».

МОЕ КАЧЕСТВО

Цель: углубление процессов самораскрытия, получение позитивной обратной связи для укрепления самооценки и актуализации личностных ресурсов, познание себя при помощи группы.

Ход упражнения: — Выберите из перечня своих характеристик одно нравящееся вам качество. Сядьте поудобнее, глубоко вздохните, расслабьтесь.

Когда и как в последний раз проявилось в вашем поведении это качество? Восстановите в своем воображении этот случай. Что вы видели тогда? Что слышали? Что ощущало ваше тело..., ваши руки... кожа на лице? Погрузитесь в ту ситуацию, переживите ее заново...

Вы можете оставаться в этом воспоминании столько, сколько захотите. И, глубоко вздохнув, вы можете выйти из него тогда, когда захотите.

СКУЛЬПТУРА

Цель: углубление процессов самораскрытия, получение позитивной обратной связи для укрепления самооценки и актуализации личностных ресурсов, познание себя при помощи группы.

Ход упражнения: Группа делится на две части. Одна должна «вылепить» скульптуру человека с чувством собственного достоинства, другая — человека без чувства собственного достоинства. Фигура «лепится» из одного из участников, которому все участники группы придают необходимую позу, «создают» ему мимику. Каждая подгруппа выбирает «экскурсовода», который будет описывать скульптуру, рассказывать, что и как она выражает. «Экскурсанты» (члены второй подгруппы) могут соглашаться или не соглашаться, вносить свои коррективы.

3.5.2. Упражнения на развитие полоролевой идентичности, представлений об отношениях с противоположным полом

Цель занятий данного раздела — помочь подросткам в осознании своей половой принадлежности, формировании адекватного образа мужчины и женщины, принятии себя как мужчины (женщины). Уделяется внимание переживаниям, связанным с отношениями между мальчиками и девочками, мужчинами и женщинами; осознанию образа будущего избранника, вопросам любви, выстраиванию взаимоотношений с партнером.

ЧТО ТАКОЕ МАЛЬЧИК И ЧТО ТАКОЕ ДЕВОЧКА?

Цель: формирование представлений о взаимоотношениях между мальчиками и девочками.

Ход упражнения: Если в группе находятся представители обоих полов, то можно разделить на две подгруппы. Девочки создают коллаж на тему «Что такое девочка», а мальчики — на тему «Что такое мальчик». Создание коллажа — очень увлекательное занятие, способствующее раскрытию фантазий. После создания коллажа девочки рассказывают мальчикам,

а мальчики — девочкам о своих работах. В беседе на тему «Что такое мальчик и что такое девочка» можно использовать соответствующие возрасту членов группы книги о физических различиях мальчиков и девочек, мужчин и женщин.

СПРАШИВАЙТЕ - ОТВЕЧАЕМ

Цель: формирование представлений о взаимоотношениях между мальчиками и девочками.

Ход упражнения: «Это упражнение дает вам уникальную возможность попросить представителей противоположного пола поделиться своими мыслями и мнениями о свиданиях и вообще об отношениях между мальчиками и девочками. Мальчики выслушают обсуждение своих вопросов девочками, а потом девочки станут свидетелями обсуждения своих вопросов мальчиками.

Каждый из вас напишет на листке по одному вопросу. Тема вопросов — отношения мальчиков и девочек и свидания, например: что ты любишь делать на свидании? Как ты можешь определить, что нравишься кому-нибудь? Какой стиль одежды мальчиков (девочек) тебе больше всего нравится?»

Участники одного пола собираются вместе и составляют перечень вопросов для участников другого пола. Каждый вопрос записывается на отдельном листке; листки собираются в две разные коробки или корзины.

Обсуждение вопросов начинают девочки. Во-первых, у девочек обычно лучше развита речь, чем у мальчиков, и обсуждение вопросов быстро превращается в оживленную дискуссию. Во-вторых, девочки-подростки обычно «взрослее» мальчиков и с меньшей вероятностью сорвут упражнение, начав дурачиться. Таким образом, девочки послужат примером для мальчиков.

Девочки садятся на пол в кружок, а мальчики рассаживаются позади них на стульях и наблюдают за дискуссией. Девочки по очереди достают по одному вопросу, зачитывают его вслух, обсуждают и отвечают на него. Участница, читающая вопрос, руководит его обсуждением. Если кто-нибудь из мальчиков хочет что-то уточнить, он должен поднять руку и ждать, пока руководящая обсуждением этого вопроса девочка даст ему слово. После ответа на все вопросы мальчики меняются местами с девочками и начинают обсуждать их вопросы. Теперь девочки получают слово только с разрешения руководителя дискуссии.

ДВА В ОДНОМ

Цель: помочь подросткам осознать особенности «мужского» и «женского» культурных миров, определиться в рамках собственного мира. Подростки интуитивно погружаются в мир ценностей, идеалов и интересов своего пола. В старшем возрасте то, что прошло мимо осознания, с трудом поддается влиянию со стороны самого человека, стереотипизируется и часто мешает строить отношения с представителями своего и чужого пола.

Материал: для проведения упражнения надо приготовить разнообразные предметы, которые традиционно связываются с мужским или женским миром интересов. Для девочек — куклы с гардеробом и посудой, игрушечные кровати, косметика, украшения, шарфы, сумочки, цветы и т. д. Для мальчиков — игрушечные машинки, мотоциклы, оружие, удочки, пустые банки из-под пива и т. д. Необходимы также бумага, мелки, карандаши, большие куски ткани для изображения тех предметов и сфер жизни, которые не обеспечены реальными предметами.

Ход упражнения: Девочкам предлагается создать «женский мир», а мальчикам — «мужской мир». Помещение условно разделяется на две половины, и участники могут наблюдать, как создается другой мир. Мальчики могут пользоваться «женскими» предметами, и наоборот. Это позволяет подросткам свободно проявлять свою фантазию в представлении о «мужском» и «женском», без жесткого следования стереотипам. Девочки часто используют такие «мужские» предметы, как банки из-под пива, бутылки, оружие. Бывает, что мальчики наряжаются женщинами — надевают шляпки, украшения, красят губы и щеголяют на своей или чужой половине.

При проведении этого упражнения большое значение имеет уровень сплоченности группы. Зачастую подростки строят не один «мужской (женский) мир», а делятся на подгруппы и создают несколько миров.

«Кто как чувствует себя в обустроенном пространстве? Кто что-нибудь хочет рассказать о своем мире? Как проходит жизнь в вашем мире?»

После рассказов о своих мирах, если что-то показалось интересным или необычным, консультант или участники могут что-то уточнить с помощью вопросов. Затем девочки делятся впечатлениями, что они узнали нового о «мужском мире», а мальчики — о «женском мире». Можно предложить каждой группе лист ватмана и мелки, чтобы они изобразили мир противоположного пола, и снова поделиться впечатлениями.

После этого можно походить друг к другу в гости и, возможно, объединить оба мира и создать новый, если у участников будет такое желание.

ДВА МИРА

Цель: помочь подросткам осознать особенности «мужского» и «женского» культурных миров, определиться в рамках собственного мира.

Ход упражнения: Группа делится на две части — мужскую и женскую. Подгруппы встают друг напротив друга и по очереди говорят друг другу:

Мне нравится быть женщиной (мужчиной), потому что...

Мне хочется быть мужчиной (женщиной), потому что...

Мне трудно быть женщиной (мужчиной), потому что...

Я горжусь тем, что я мужчина (женщина), потому что...

Я завидую мужчинам (женщинам), потому что...

Мне не нравится в мужчинах (женщинах)...

Хорошо быть мужчиной (женщиной), потому что...

Плохо быть мужчиной (женщиной), потому что...

3.6. Профориентационные игры⁷²

Отрочество — это период первичной, амбивалентной оптации. В этом возрасте закладываются основы нравственного отношения к разным видам труда, происходит формирование системы личностных ценностей, которые определяют избирательность отношения подростков к различным профессиям.

Дифференцированное отношение к разным учебным предметам, занятия в кружках художественного и технического творчества формируют у подростков учебно-профессиональные мечты. Эти ориентации способствуют появлению новых профессионально ориентированных мотивов учения, инициируют саморазвитие качеств, способностей, присущих представителям желаемых профессий.

Важнейшая задача ранней юности — выбор профессии. Это период реалистической опции. Для старших подростков и для девушек и юношей актуальным является учебно-профессиональное самоопределение — осознанный выбор путей профессионального образования и профессиональной подготовки.

В возрасте 16-23 лет подавляющее большинство девушек и юношей получают профессиональное образование в учебных заведениях или профессиональную подготовку на предприятиях либо в учреждениях.

Общеобразовательная школа с ее романтическими устремлениями и профессионально ориентированными мечтами осталась в прошлом. Желаемое будущее стало настоящим. Однако многие переживают неудовлетворенность и разочарование в сделанном выборе учебно-профессионального поля. Предпринимаются попытки внести коррективы в профессиональный старт.

У большинства же девушек и юношей в ходе профессионального обучения укрепляется уверенность в оправданности сделанного выбора. Идет неосознаваемый процесс кристаллизации профессиональной направленности личности. Постепенное усвоение будущей социально-профессиональной роли способствует конституированию себя как представителя определенного профессионального сообщества.

На разных возрастных этапах профессиональное самоопределение выражено в различной степени. В связи с этим в управлении профориентацией школьников опора делается на ведущий вид деятельности в соответствии с возрастными особенностями учащихся. Появляется реальная возможность последовательно и целенаправленно регулировать процесс их профессионального самоопределения.

⁷² Пряжников Н. С. Профориентация в школе: игры, упражнения, опросники (8—11 классы). — М.: ВАКО, 2005. Форма проведения игр данного раздела — групповая.

Основным критерием эффективности работы по профориентации в школьный период является сформированность профессионального плана оптанта. Основная задача профконсультирования клиента в ситуации выбора профессии — помочь человеку ответить на 3 главных вопроса: что он хочет, выбирая профессию, что может и что пользуется спросом на рынке труда.

Педагоги и психологи должны понимать, что подростничество — это время экспериментирования, пробы в разнообразных учебно-профессиональных выборах. Ограничивать подростка в таких выборах очень недальновидно. Но хотя и допускается возможность смены профиля, для многих учащихся это сделать крайне сложно. Профконсультант, используя специальные методики, должен либо подтвердить выбор, либо посоветовать молодому человеку реализовать себя в другой области с учетом его интересов, возможностей и потребностей рынка труда.

ПРИШЕЛЬЦЫ

Цель: помочь подростку в осознании труда как человеческой и общественной ценности.

Возраст: 14-16 лет (8-11 класс).

Материал: Бумага, ручки.

Ход игры: Время проведения — 45 минут. По желанию из класса выбираются 2-3 человека, которые будут гостями с дальней планеты, неожиданно оказавшимися в данном городе и в данной школе. Предполагается, что из-за технических трудностей время пребывания на Земле ограничено 15 минутами. На срочно созванной пресс-конференции необходимо за это ко-

роткое время как можно лучше познакомиться с неизвестной цивилизацией, в живом контакте постараться понять друг друга.

Гостям будет предоставлено короткое слово, где они сообщат главные сведения о своей планете, уровне развития культуры и производства, а также об основных занятиях ее жителей. После этого журналисты (остальная часть класса) постараются задать наиболее важные вопросы. Через 15 минут гости исчезают, т. е. садятся на свои места в классе. Ведущий предлагает всем срочно написать сообщения в свои агентства о первых впечатлениях от встречи.

В течение 5-7 минут каждый журналист и каждый пришелец на отдельном листочке бумаги должны кратко написать:

- каков, по их мнению, общий уровень развития новой для них цивилизации (пришельцы пишут о своих впечатлениях о жителях Земли);
- стоит ли иметь дело с новой цивилизацией, стоит ли развивать с ней сотрудничество (если стоит, то по каким линиям). Листочки с сообщениями быстро собираются и зачитываются перед классом.

Такое знакомство с различными мнениями участников игры является подготовкой к основному ее обсуждению. Затем происходит обсуждение.

ОСТРОВ

Цель: знакомство с потребностью народного хозяйства в кадрах, с проблемой непрестижных профессий и осознание учащимися своей гражданской зрелости. Игра позволяет лучше осознать роль тех или иных профессий в жизни общества, а также свою гражданскую, нравственную готовность к тем или иным профессиям.

Возраст: 13-14 лет (7-8 класс).

Материал: классная доска, где фиксируются высказывания школьников, отражается результат группового решения.

Ход игры: Время на игру — 40 минут. Ход самой игры следующий:

1. Классу объявляется название игры — «Остров» и зачитывается общая инструкция: «Представьте, что все мы «чудом» попали на заброшенный остров где-то в южных широтах. Когда нас спасут, неизвестно. Перед нами стоят 2 задачи: 1 — выжить, 2 — остаться при этом цивилизованными людьми. За 40 минут мы должны доказать самим себе, что способны решить эти задачи. Я, как старший из вас, буду руководителем, но я сразу хочу установить в нашем сообществе демократию. Итак, ваши предложения...

2. Школьники предлагают то, что необходимо для выживания (обычно это: постройка жилья, организация питания и т. д.), а ведущий записывает все предложения на доске в столбик.

3. Далее все предложения обсуждаются, в результате чего остаются наиболее важные. Все это отражается на классной доске. Желательно 2-3 этапа (вместе) закончить в течение 5-10 минут.

4. Когда установлен перечень «работ», необходимых для выживания, следует исходя из общего количества играющих (в том числе и ведущего) определить, сколько человек необходимо для каждой «работы». Определяется это в ходе совместного обсуждения, а ведущий выписывает на доске против каждого вида «работ» названное количество «работников». Время на этап — 3-5 минут.

5. Далее ведущий предлагает поднять руки тем, кто хотел бы выполнять ту или иную работу (в соответствии со списком выделенных работ) и, независимо от требуемого количества, выписывает число желающих на доске. Как правило, всегда возникает некоторое несоответ-

ствии требуемого и желаемого.

Если времени на игру мало, после данного этапа можно организовать обсуждение, связав его с темой «Несоответствие требуемых профессий и намерений школьников», но игру можно продолжать и дальше.

6. Ведущий объявляет, что «его поразила неизвестная болезнь, и через 3 минуты он умрет». За это время необходимо срочно создать из школьников Совет, который будет организовывать дальнейшее выживание. Тут же решается вопрос о количественном составе Совета и о конкретных кандидатурах.

7. «Умирая», ведущий заявляет, что превращается в «злого духа», который абсолютно неуязвим, но может принести немало бед и трудностей для дальнейшего выживания группы. Сказав это, ведущий предлагает Совету организовывать дальнейшее выживание, решить нерешенные вопросы, а сам уходит на последние парты и некоторое время не вмешивается в игру.

8. Совет учащихся пытается организовать выживание (добиться соответствия требуемого и желаемого числа работников, организовать «работу» в конкретных рабочих группах в виде обсуждения предстоящих дел и т. д.). В зависимости от успешности работы Совета ведущий может несколько осложнять его работу в виде следующих вмешательств:

- с помощью тропических болезней нейтрализовать наиболее активных школьников (вызвать необходимость медицинской помощи);
- с помощью ветров, ливней осложнять работу некоторых рабочих групп;
- пригрозив эпидемией, подсказать необходимость сооружения санитарно-гигиенических объектов (выход на непрестижные профессии) и т. д.

Если Совет плохо справляется со своими обязанностями, вмешательства ведущего могут и не потребоваться.

9. За 5-7 минут до конца урока ведущий объявляет о прекращении игры.

Обсуждение игры. Если обсуждение не удастся организовать на этом уроке, можно перенести его на другое занятие. Начинается обсуждение с вопроса: «Удалось ли нам выжить?» и «Остались ли мы цивилизованными людьми?». Отвечая, школьники должны кратко обосновать свое мнение. Ведущий может также и сам ответить на эти вопросы. Обращаясь к теме «Потребности народного хозяйства в кадрах», целесообразно использовать ту таблицу (требуемого количества и желающих по разным видам работ), которая возникла в ходе игры. Наглядность таблицы позволяет ведущему почти не комментировать ее. Так как в игре фактически моделируется общество, можно легко перейти к проблемам, характерным для общества. Примечательно, что иногда в игре образуются группы, принципиально не участвующие ни в каких работах.

Диагностические возможности игры. Игра позволяет дать ориентировочную оценку готовности школьников подчинить себя решению общей задачи, их понимание необходимости выполнять разные, даже непрестижные работы.

Типичные трудности. Данная игра достаточно богата по своим возможностям, поэтому есть риск увлечься каким-либо аспектом игры (обсуждение конкретных работ, увлечение географическими деталями острова, борьба с «тунеядцами» и т. д.) и потерять главную линию игры — обеспечение конкретных потребностей для выживания. Поскольку многие вопросы выживания решаются коллективно, ведущий должен следить за дисциплиной и ввести правила обсуждения: хочешь сказать — подними руку, один говорит — все молчат, время высказывания — не более 15-20 секунд. Чтобы меньше стоять спиной к классу, многочисленные записи на доске можно делать одному из учащихся.

Перспективы использования игры. Следует заметить, что независимо от данной игры существуют игры, построенные на аналогичном принципе: организация взаимодействия на необитаемом острове, организация создания театра, музея, предприятия... Вариациями данной игры могут быть дополнительные усложнения инструкции: «...на острове существует дикое племя, с которым необходимо поддерживать контакт», «...случайно обнаруженные на острове орудия труда и механизмы, которые нужно наиболее эффективно использовать» и т. д. При наличии большего времени в ходе игры можно обсуждать соответствие качеств учащих к требуемым работам и даже организовывать игровые группы «подготовки кадров».

ТРИ СУДЬБЫ

Цель: помочь учащимся разобраться в основных смыслах трудовой жизни применительно к различным стереотипам людей (труженика, лентяя, бездарности и др.).

Возраст: 14-16 лет (8-11 класс).

Ход игры: Вначале, еще до объявления названия игры, необходимо выбрать трех добровольцев на главные роли. Школьникам дается инструкция: «Представьте, что дело происходит в школе будущего, где-то в середине следующего столетия. К нам на диспут о смысле жизни приглашены три уважаемых человека-ветерана, каждый из которых в конце 90-годов XX столетия закончил среднюю школу, а затем прожил интересную жизнь, дотянув до нашего времени. Каждому из приглашенных где-то около 70 лет. Но гости наши необычные: мы решили пригласить разных по своим жизненным ориентациям людей.

Первый — это труженик, уверенный, что только в честном труде заключается настоящее счастье. Второй — выдающийся лентяй, считающий, что работать должны только дураки. Третий — удивительная бездарность, убежденная, что высшее счастье — заниматься таким делом: сидеть на таких постах, которым он явно не соответствует (и пусть перед тобой трепещут более умные и более достойные...).

Но вот загадка: мы не будем знать, кто из наших гостей кем является. Сейчас они выйдут коридор и сами решат, кто какую роль на себя возьмет. Мы за это время попробуем придумать для наших гостей интересные вопросы, чтобы лучше понять этих людей, действительно ли он счастливы, а потом постараемся угадать, какие роли они играли».

Главные игроки выходят в коридор, чтобы разобраться с игровыми ролями и продумать основные этапы своей жизни. Ведущий предлагает оставшимся придумать по 2-3 вопроса, касающихся не только профессиональной деятельности наших гостей, но и их личной семейной жизни, досуга. Главные игроки приглашаются в класс, усаживаются на почетные места, и им предлагается по очереди кратко (за 3-4 минуты) рассказать об основных этапах прожитых жизней. После того как все главные игроки кратко расскажут о своих судьбах, ведущий предлагает начать пресс-конференцию, т. е. остальным учащимся задавать краткие вопросы и получать на них краткие ответы. Примерно за 15-20 минут до конца занятия пресс-конференция прекращается, гостей благодарят, и им предлагается занять свои места в классе, чтобы участвовать в общем обсуждении.

При обсуждении ведущий сначала может спросить у присутствующих, кто из гостей оказался им более счастливым и почему. Далее можно поинтересоваться, у кого какие роли (стереотипы) получились, и соотнести их с теми ролями, которые планировались самими игроками. Чтобы разобраться, удалось (или не удалось) участникам сыграть выбранную роль, ведущий может задать классу вопрос: «А чем вообще принципиально различаются труженик, лентяй и бездарность?»

ПРОФЕССИЯ НА БУКВУ

Цель: расширение у участников знаний о мире профессионального труда или актуализация уже имеющихся знаний о профессиях.

Возраст: 14-16 лет (8-11 класс).

Ход игры: Дается инструкция: «Сейчас будет названа какая-то буква. Наша задача — показать, что мы знаем много профессий, начинающихся на эту букву, т. е. показать, насколько мы знаем мир профессий. Каждый по кругу будет называть по одной профессии на данную букву».

Ведущий называет первую букву, а участники по очереди называют профессии. Если называется незнакомая большинству участников профессия, ведущий просит пояснить, о чем идет речь. Если игрок не может это объяснить, то считается, что профессия не названа, и ход передается следующему по очереди игроку (по более жестким правилам, тот, кто не смог назвать профессию, выбывает из игры и выходит на время из круга).

Комментарий: Совсем не обязательно требовать от участников официальных (безукоризненно правильных) названий профессий, поскольку на данный момент ни один справочник не является исчерпывающим. Учащимся важно хотя бы приблизительно обозначить ту или иную профессиональную деятельность и суметь ответить на уточняющие вопросы. Ведущему желательно больше 5-7 букв не предлагать, иначе игра перестанет быть увлекательной для участников. При проведении данной игровой методики начинать следует с простых букв, по которым легко называть профессии (буквы: м, н, о), постепенно предлагая участникам более сложные буквы (ч, ц, я).

САМАЯСАМАЯ

Цель: повышение у учащихся знаний о мире профессионального труда.

Возраст: 14-16 лет (8-11 класс).

Ход игры: Дается инструкция «Сейчас вам будут предлагаться некоторые необычные характеристики профессий, а вы должны по очереди называть те профессии, которые, по вашему мнению, в наибольшей степени данной характеристике соответствуют». Ведущий называет первую характеристику, а участники сразу же по очереди (по кругу) предлагают свои варианты профессий. Если у кого-то возникают сомнения, что названа самая-самая подходящая к данной характеристике профессия (или близкая к самой-самой), то можно задавать уточняющие вопросы. Далее называется следующая характеристика и т. д. Всего таких характеристик должно быть не более 5-7.

Важным элементом данного игрового упражнения является обсуждение. Ведущий должен проявить уважение к мнениям различных участников, поскольку оценки могут (и должны) быть субъективными. В то же время выделение некоторых «са-мых-самых» профессий должно опираться на объективные знания о них.

ЦЕПОЧКА ПРОФЕССИЙ

Цель: развитие у учащихся умения выделять общее в различных видах трудовой деятельности.

Возраст: 14-16 лет (8-11 класс).

Ход игры: Дается инструкция: «Сейчас мы по кругу выстроим «цепочку профессий». Я назову первую профессию, например металлург, следующий назовет профессию, в чем-то близкую металлургу, например повар. Следующий назовет профессию близкую повару и т. д. Важно, чтобы называющий сумел объяснить, в чем сходство названной профессии. Напри-

мер, и металлург, и повар имеют дело с огнем, с высокими температурами, с печами». По ходу игры ведущий иногда задает уточняющие вопросы: «В чем же сходство вашей профессии с только что названной?» Окончательное решение о том, удачно названа профессия или нет, принимает группа.

Комментарии: При обсуждении игры важно обратить внимание участников, что между самыми разными профессиями иногда обнаруживаются интереснейшие линии сходства. Такие неожиданные связи между самыми разными профессиями свидетельствуют о том, что людям, выбирающим свой профессиональный путь, не следует ограничиваться только одним выбором, ведь очень часто то, что ищет человек в одной (только в одной!) профессии, может оказаться в других, более доступных. Опыт показывает, что больше двух раз проводить игру не следует, т. к. она может наскучить игрокам.

ДЕНЬ ИЗ ЖИЗНИ...

Цель: повысить уровень осознания учащимися типического и специфического в профессиональной деятельности того или иного специалиста.

Возраст: 14-16 лет (8-11 класс).

Ход игры: Ведущий определяет вместе с участниками, какая профессия будет рассматриваться в игре, например фотомодель. Дается инструкция «Сейчас мы совместными усилиями постараемся составить рассказ о типичном трудовом дне нашего работника — фотомодели. Это будет рассказ только из существительных. Например, рассказ о трудовом дне учителя мог бы быть таким: звонок — завтрак — звонок — урок — двоечники — вопрос — ответ — тройка — учительская — директор — скандал — урок — отличники — звонок — дом — постель. В этой игре мы посмотрим, насколько хорошо мы представляем себе труд фотомодели, а также выясним, способны ли мы к коллективному творчеству, ведь в игре существует серьезная опасность каким-то неудачным штришком (неуместно названным, «ради хохмы») испортить весь рассказ».

Важное условие: прежде чем назвать новое существительное, каждый игрок обязательно должен повторить все, что было названо до него. Тогда наш рассказ будет восприниматься как целостное произведение. Чтобы запоминать названные существительные, советую внимательно смотреть на всех говорящих, как бы связывая слово с конкретным человеком.

Ведущий называет первое слово, а остальные игроки по очереди называют свои существительные, обязательно повторяя все, что называлось до них. Если игроков немного (6-8 человек), то можно пройти два круга, когда каждому придется называть по два существительных.

ЛОВУШКИ-КАПКАНЧИКИ

Цель: осознание учащимися возможных препятствий (ловушек) на пути к профессиональным достижениям.

Возраст: 14-16 лет (8-11 класс).

Материал: лист бумаги и ручка для каждого участника.

Ход игры: Совместно с группой определяется профессиональная цель (поступление в конкретное учебное заведение; окончание данного заведения; оформление на какое-либо место работы или конкретное профессиональное достижение, включая построение карьеры и получение наград, премий и прочего). В группе выбирается доброволец, который будет «представлять» вымышленного человека (если доброволец пожелает, то он может представлять и самого себя). При этом для вымышленного человека необходимо сразу же определить

его основные характеристики: пол, возраст (желательно, чтобы возраст соответствовал возрасту большинства присутствующих, что сделает упражнение более актуальным для играющих), образование, семейное положение и др. Дается инструкция:

«Сейчас каждый участник, уже зная, к каким целям стремится наш главный герой, должен будет определить (или придумать) для него некоторые трудности на пути к профессиональной цели. Особое внимание обращаем на то, что трудности могут быть как внешними, исходящими от других людей или обстоятельств, так и внутренними, заключенными в самом человеке (именно об этих, внутренних трудностях многие часто забывают). Каждому желательно определить две-три таких трудности-ловушки на случай, если похожие трудности придумают другие участники (чтобы не повторяться), каждый обязательно должен подумать и о том, как преодолеть эти трудности. Главному игроку дается время для определения несколько наиболее вероятных трудностей на пути к своей цели, а также для подготовки ответа, как он собирается их преодолевать. После этого по очереди каждый называет по одной трудности-ловушке, а главный игрок сразу же (без размышления) должен сказать, как можно эту трудность преодолеть. Игрок, назвавший данную трудность, также должен сказать, как можно ее преодолеть. Ведущий с помощью группы определяет, чей вариант преодоления данной трудности кажется наиболее оптимальным. Победителю дается приз — знак «плюс». Если к концу игры у главного игрока окажется больше плюсов, значит, он сумел преодолеть основные трудности (ловушки — капканчики) на пути к своей цели».

Далее игроки, включая главного героя, выделяют на своих листочках основные трудности на пути к намеченной цели. Сразу же главный игрок говорит, как он собирается ее преодолеть. После него о своем варианте преодоления трудности говорит игрок, назвавший эту трудность. Ведущий с помощью остальных игроков определяет, чей вариант преодоления трудности оказался более оптимальным, интересным и реалистичным. Наконец, подводятся общий итог (сумел главный герой преодолеть названные трудности или нет). При общем подведении итогов можно также посмотреть, сумел ли еще на подготовительном этапе главный игрок выделить те трудности (на своем листочке), которые уже в игре предлагали ему остальные участники.

ПРОФКОНСУЛЬТАЦИЯ

Цель: планирование учащимися профессиональной и жизненной перспективы с помощью сверстников под наблюдением со стороны психолога.

Возраст: 14-16 лет (8-11 класс).

Ход игры: Ведущий предлагает группе разыграть ситуацию, где один-два «консультанта» беседуют с «учащимся» и его «родителем» по поводу дальнейшей судьбы «ребенка» после окончания школы. Соответственно, участники распределяют роли. Но ведущий при этом заявляет, что в ходе игры каждый должен побывать в роли «ученика». При этом каждый такой «ученик» может представить свою реальную ситуацию, но может сыграть и воображаемого ученика, вплоть до изображения представителя противоположного пола. Заметим, что в данной игре важна не столько реальная конкретная помощь, сколько само формирование готовности анализировать различные ситуации профессионального выбора. Поскольку подростки не сразу выходят на серьезный, деловой уровень разговора, и нередко высказывают не совсем удачные мнения и рекомендации, то у ведущего на данном этапе игры появляется соблазн вмешаться и подсказать, как надо правильно консультировать. Важно сдерживать эти порывы, поскольку школьники и сами быстро понимают, что по-настоящему консультировать довольно сложно. Через некоторое время подростки сами могут обратиться за помощью к

психологу (как организовать консультационную беседу). Прежде всего психологу можно подсказать участникам, на какие вопросы следует обратить особое внимание, а именно: какие планы на будущее у «ученика» (какую профессию он выбрал и куда собирается поступать)? Как он себе представляет трудности на пути к своим целям? Как собирается их преодолеть? и т. п. Завершается каждое проигрывание тем, что участники высказывают свои пожелания данному «учащемуся», а «учащийся» соглашается или не соглашается с ними. Важно при этом, чтобы каждое мнение как-то обосновывалось, т. е. ведущий должен следить за тем, чтобы эти высказывания и пожелания были не столько эмоциональными и интуитивными, сколько разумными. Дальше участники перераспределяют роли, и игра возобновляется.

ЗАЩИТА ПРОФЕССИИ ПЕРЕД РОДИТЕЛЯМИ

Цель: научиться аргументировано отстаивать свой профессиональный выбор перед родителями (товарищами, учителями и т. д.). Данная игра может быть использована как самостоятельная, а может быть включена в игру «Профконсультация» как подготовительная игровая ситуация.

Возраст: 14-16 лет (8-11 класс).

Ход игры: Время на игру 15-20 минут.

1 этап. Между школьниками распределяются роли: «учащийся» (играет самого себя), его «родители» или «родственники» (папа, мама, бабушка, старшая сестра и т. д.).

2 этап. Ведущий зачитывает инструкцию: «Представьте, что учащийся приходит домой и заявляет о своих профессиональных намерениях (если профессия еще не выбрана, учащийся может заявить, что ему все равно и думать об этом он вообще не собирается). Родители не согласны с позицией учащегося и пытаются его отговорить. Разыгрывается домашний конфликт, при этом выигрывает тот, чьи аргументы убедительнее. Старайтесь не прибегать к насилию, т. к. насилие — признак слабости аргументов».

3 этап. Ведущий отсаживается от играющих и предлагает им начинать игру. Вмешательства ведущего должны быть еще меньшими, чем в игре «Профконсультация», т. к. имитируется домашняя сцена, а не профконсультационная помощь.

4 этап. *Обсуждение игры.* Если игра используется в «Профконсультации», можно вообще обойтись без обсуждения. При самостоятельном использовании можно четко сформулировать аргументы той и другой стороны и детально их обсудить, постаравшись связать их с правильным построением личного профессионального плана.

Диагностические возможности игры. Поскольку школьники могут проецировать поведение своих родителей в аналогичных ситуациях, игра может дать предварительную информацию о позициях реальных родителей данных учеников. Однако относиться к этой информации следует с определенной осторожностью, т. к. школьники могут имитировать и чужих родителей.

Типичные трудности. Учащиеся могут увлечься эмоциональным обыгрыванием своих ролей и забыть о главной цели игры. В крайнем случае ведущий может взять себе роль «прадедушки» и через эту роль вернуть игру в деловое русло, а если учащемуся будет слишком трудно, стать его союзником, но не решать за него все проблемы.

Перспективы развития игры. Результатами данной игры могут стать совместно со школьниками сформулированные правила беседы с родителями на тему выбора профессии. Интересным представляется также использование данной игры при участии и школьников, и родителей. Причем родители играли бы роль «учащихся», а школьники — роль «родителей».

ПРИЕМНАЯ КОМИССИЯ

Цель: знакомство с требованиями при приеме в учебные заведения или на работу (тогда игру более правильно было бы назвать «Отдел кадров»).

Возраст: 14-16 лет (8-11 класс), абитуриенты.

Материал: конкретная справочная литература («Справочник для поступающих в вузы, ссузы, ПУ и ПЛ»), а ведущий должен знать особенности поступления (учебы или работы) в конкретное учебное заведение или на предприятие.

Ход игры: 1 этап. Ведущий знакомит участников с общей инструкцией. Инструкция: «Все вы скоро будете куда-то поступать: в училища, техникумы, вузы, оформляться на работу. Давайте пофантазируем и представим, что для поступления не нужно сдавать никаких экзаменов, а нужно пройти собеседование с членами приемной комиссии, которая и решит, зачислять Вас или не зачислять. В нашей игре будет приемная комиссия и поступающие. Посмотрим, многим ли удастся поступить?»

2 этап. Выбирается приемная комиссия из 2-5 человек (в зависимости от количества учащихся) и решается вопрос, какое учебное заведение будет представлено в игре. Ведущий может в обязательном порядке предложить наиболее престижное учебное заведение или наименее престижное предприятие, сказав, что в следующих проигрываниях будут другие учебные заведения.

3 этап. Подготовка к игре. Члены приемной комиссии знакомятся с учебным заведением (читают рекламные проспекты, профиограммы основных профессий, заранее подготовленных ведущим) и вырабатывают главные критерии отбора, например: знание будущей профессии, желание учиться в данном учебном заведении, способности к обучению, поведению, воспитанность и т. п.

Ведущий предлагает остальным учащимся подумать, чем они могут понравиться приемной комиссии, чтобы поступить в данное заведение. Время на подготовку может занять от 5 до 10 минут.

4 этап. Учащиеся по очереди пробуют поступить в учебное заведение. На одну попытку дается от 5 до 15 минут, в зависимости от числа играющих.

5 этап. *Обсуждение игры.* Оценивается правильность действия членов приемной комиссии. Ведущий должен сказать учащимся, какова реальная ситуация при поступлении в данное учебное заведение.

Диагностические возможности игры. Выявляются знания об условиях поступления, обучения, возможностях работы после окончания того или иного учебного заведения или при устройстве на работу.

Типичные трудности. Учащимся гораздо интереснее попробовать «поступить» в престижный вуз, чем в профессиональное училище. Желательно дать школьникам возможность попробовать свои силы на разных учебных заведениях, но при этом ведущий должен следить за строгостью отбора в трудное и престижное учебное заведение.

Перспективы развития игры. Большие возможности совершенствования игры — в более качественной подготовке членов приемной комиссии. Можно устроить соревновательную игру, когда определяются два разных учебных заведения, выбираются две приемные комиссии и потом по очереди организуют прием. Выигрывает та комиссия, которая совершила меньше ошибок, а сами ошибки определяются при обсуждении игры. Перспективно также давать членам комиссии большее время на подготовку, например после выбора комиссии перенести игру на следующий день.

3.7. Упражнения на релаксацию, подростковый вариант аутотренинга

Возможности применения аутотренинга в работе с подростками

Учитывая тот факт, что подростковый возраст является одним из критических возрастов, во время которого возникает наибольшая вероятность переживания чувств тревоги и волнения, необходимо искать способы уменьшения эмоциональной напряженности подростков. Релаксация устраняет страх и может быть рекомендована для устранения эмоциональной напряженности, чувства тревоги, психогенного беспокойства и т. д. Для мышечной релаксации овладевают одним или двумя стандартными упражнениями.

Многие подростки предпочитают не проявлять свои негативные эмоции (ярость, гнев, печаль), а подавлять их. В дальнейшем подавление таких эмоций может вызвать большие проблемы, вплоть до развития и усугубления серьезного заболевания. Аутотренинг (далее — АТ) помогает поддерживать контакт с истинными эмоциями и ощущениями и высвободить их свободно и эффективно с помощью определенных упражнений⁷³.

Подростки, участвующие в какой-либо общественной деятельности, могут испытывать волнение перед публичным выступлением. Таким подросткам для обретения уверенности в себе рекомендуются упражнения, связанные с ассоциацией покоя. Перед выступлением следует сказать: «Я спокоен». Выйти, сделать вдох и выдох и перенести центр тяжести на ведущую ногу, мышцы остальных конечностей и лица расслабить, принять спокойную непринужденную позу.

Некоторые подростки начинают курить, употреблять спиртные напитки и наркотики, объясняя это тем, что это единственный способ снять напряжение. Таким подросткам следует обучать аутотренингу и другим методам релаксации для снятия напряженности, для укрепления волевой активности и для борьбы с вредными привычками. Применяют метод самовнушения в состоянии релаксации.

АТ также способствует подготовке человека к пребыванию в стрессовой ситуации (например, экзамены), способствует понижению ситуационной напряженности, повышает скорость адаптации. АТ применяют и в случаях налаживания отношений между подростком и родителями.

Большинство подростков ведет активный образ жизни, для быстрого восстановления сил рекомендовано погружение в релаксацию на 5-15 минут с самовнушением бодрствования.

⁷³ Кеймани К. Аутогенная тренировка. — М.: Изд-во ЭКСМО, 2002.

Аутотренинг также используют как один из методов формирования самооценки педагогически запущенных подростков. Именно самооценка позволяет подростку критически относиться к самому себе, постоянно соотносить свои возможности и способности с требованиями предъявляемыми жизнью, ставить перед собой реальные цели, отказываться от необоснованных притязаний, предложений попробовать наркотики и т. д. В области формирования самооценки личности, особенно ее смысловой сферы, неоценимую помощь может оказать самовнушение.

ДВЕ МИНУТЫ ОТДЫХА⁷⁴

Цель: возможность быстро отдохнуть от психологической нагрузки.

Возраст: 12-16 лет.

Форма проведения: групповая.

Проведение упражнения: «Сядьте удобнее на своих стульях, положите руки на колени, прислонитесь спиной к спинке стула. Закройте глаза. Перенеситесь мысленно туда, где вам будет хорошо. Возможно, это привычное для вас место, где вы любите бывать и отдыхать. Возможно, это место вашей мечты. Побудьте там... Делайте то, что вам привычно там делать. Или ничего не делайте, как хотите. Побудьте там, где вам хорошо, две-три минуты».

Дав инструкцию, тренер и сам может присоединиться к тем, кто отдыхает. Он может в эти две-три минуты наблюдать за отдыхающей группой, советоваться с супервизором, просто обдумывать последующую логику тренинга.

РАССЛАБЛЕНИЕ

Цель: возможность расслабиться и отдохнуть.

Возраст: 12-16 лет.

Форма проведения: групповая.

Проведение упражнения: «Сядьте удобнее на стульях, расслабьте мышцы, положите удобно руки, закройте глаза. Старайтесь ни о чем не думать. Отдохните на стуле... Вам удобно... Глаза закрыты... Расслабьтесь... »

Тренер в упражнениях этого типа может варьировать свое участие от полного контроля за их выполнением группой до полного «растворения» в группе, т. е. отдыха вместе с группой, когда он дает инструкцию и сам ее выполняет вместе с подростками. Одной из форм контроля будет дооснащение упражнений на отдых и расслабление. В инструкцию добавляются слова: «Я подойду к некоторым из вас, положу руку на плечо, о чем-то спрошу. Отвечайте с закрытыми глазами так, чтобы было слышно всей группе». В ходе выполнения упражнения тренер идет по кругу и спрашивает некоторых из подростков примерно следующее: «Где ты? Это место знакомо тебе? Что ты делаешь? Ты один? Кто рядом с тобой? Тебе хорошо? Побудь там еще... »

Упражнение может длиться 3-5 минут. Выходит группа из упражнения сама или по команде тренера, типа «Возвращайтесь оттуда, где вы только что отдыхали... возвращайтесь медленно... прощайтесь с теми, кто там был с вами... Открывайте глаза... Потянитесь, выпрямитесь, посмотрите друг на друга... Мы продолжаем тренинг».

⁷⁴ Лидере А. Г. *Психологический тренинг с подростками / Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений.* — М.: — Издательский центр «Академия», 2001.

ДЫХАНИЕ⁷⁵

Цель: уменьшение уровня тревожности, выход из стрессовой ситуации.

Возраст: 12-16 лет.

Форма проведения: групповая

Проведение упражнения: «Сядьте на стул. Закройте глаза и расслабьтесь. Сосредоточьтесь только на собственном дыхании. Вдох-выдох, вдох-выдох. Не пытайтесь изменить его естественный ход, просто стараясь не выходить из расслабления, запомните, как вы дышите в состоянии покоя, зафиксируйте рисунок собственного дыхания». Очень важно отследить ритм дыхания в расслабленном состоянии.

КРИК

Цель: разрядка чувства фрустрации, гнева, ярости и т. д.

Возраст: 12-16 лет.

Форма проведения: групповая.

Проведение упражнения: Для выполнения этого упражнения необходимо набрать в грудь воздуха и закричать изо всех сил, предварительно убедившись, что никто не услышит ваш крик! Если такой возможности нет, то можно использовать другой способ, например, сесть на стул, положить себе на колени большую мягкую подушку, сделать глубокий вдох, а затем закричать как можно громче (во всю силу своих легких), прикрыв лицо подушкой. Повторять этот процесс нужно несколько раз, пока не возникнет чувство опустошенности.

Комментарии: Единственным недостатком этого упражнения, является то, что в процессе его выполнения может заболеть горло или же можно охрипнуть. Поэтому необходимо научиться правильно, выполнять это упражнение, кричать нужно не поверхностно, а из глубин легких.

ИСТЕРИКА

Цель: снятие эмоционального напряжения.

Возраст: 12-16 лет.

Форма проведения: групповая.

Проведение упражнения: Для его выполнения необходимо лечь на кровать, диван или на любую другую мягкую поверхность, на твердой поверхности это упражнение выполнять не стоит. Смысл упражнения заключается в том, что нужно представить себя ребенком, бьющимся в истерике. Можно колотить руками и ногами о постель и одновременно с этим кричать или издавать любые другие звуки, которые просятся наружу. Делать это стоит столько времени, сколько хочется. Затем нужно несколько минут спокойно полежать и отдохнуть. Это упражнение дает огромное освобождение.

РАЗРЯЖЕНИЕ ТРЕВОГИ И СТРАХА

Цель: избавление от чувства тревоги и страха.

Возраст: 12-16 лет.

Форма проведения: групповая.

⁷⁵ Кеймани К. Аутогенная тренировка. — М.: Изд-во ЭКСМО 2002.

Проведение упражнения: Прежде чем приступить к выполнению упражнения, нужно составить список всех людей, мест и ситуаций, которые вызывают тревогу, беспокойство или страх. Во-первых, это упражнение поможет понять, что именно вызывает эти эмоции, а во-вторых, поможет уменьшить число источников и причин этой тревожности.

Это упражнение можно выполнять не только после того, как чувство тревоги было пережито, но и в сам момент переживания.

Сядьте поудобнее. Подумайте о тех людях, местах или ситуациях, которые внесены в список, и вслух выражайте любые мысли или чувства, которые просятся наружу, как, например: «Мне страшно», «Я обеспокоен». Повторяйте фразы как можно быстрее. Спустя некоторое время обнаружится, что вы бормочете что-то бессвязное про себя. В этот момент сделайте паузу и посмотрите, не придет ли вам на ум еще какая-нибудь фраза. Когда чувства выходят наружу, они раз и навсегда оставляют область подсознания и, следовательно, это позволяет избегать таких проблем в будущем.

ДЕТСКО-ПОДРОСТКОВЫЙ ВАРИАНТ

НЕРВНО-МЫШЕЧНОЙ РЕЛАКСАЦИИ

Приведенный вариант нервно-мышечной релаксации по Э. Джекобсону (E. Jacobson, 1976; J. Everly, R. Rosenfeld, 1981) модифицирован для использования у детей и подростков И. М. Желдаком и С. А. Игумновым (1997)⁷⁶.

Основная разница в процессе мышечной релаксации у детей и взрослых заключается в том, что дети порой быстро достигают расслабления всех мышц тела. Психотерапевт должен следить за реакциями ребенка и быть готовым к тому, чтобы закончить вводную часть простым внушением полного расслабления. Некоторым детям бывает необходимо подробно разъяснить работу отдельных мышечных групп; другие будут испытывать скуку, что может помешать восприятию дальнейших внушений.

Обучение мышечной релаксации необходимо проводить в позе, благоприятствующей расслаблению. Одно из наиболее удобных положений — сидя в мягком кресле с подголовником и подлокотниками, на которые дети кладут расслабленные руки (усадив детей в такие «авиационные» кресла, можно создать в группе атмосферу «подготовки к воздушному путешествию» и т. п.).

Наиболее доступной для занятий в любой ситуации является так называемая «поза кучера». Чтобы принять ее, нужно сесть на стул прямо, распрямить спину, а затем расслабить все мышцы. Голова опущена на грудь, глаза закрыты, ноги слегка расставлены и согнуты под тупым углом, руки лежат на коленях, не касаясь друг друга, локти немного округлены — поза, характерная для извозчика, дремлющего в ожидании седока.

Для детей не лишним будет рассказать об основных группах мышц (мышцах бедер, живота, плеч, шеи, лица), наглядно показать работу мышц-антагонистов (сгиба

⁷⁶По источнику: *Общая психотерапия: Рук. для врачей* / В. Т. Кондратенко, Д. И. Донской, С. А. Игумнов. — 4-е изд., перераб. и доп. — М.: Высш. шк., 1999.

телей-разгибателей). Это облегчит усвоение методики. Ниже приводится текст, используемый в процессе работы с детьми. В процессе работы проводится обращение в 1-м лице, что усиливает суггестивный эффект.

«...Сейчас ты готов к тому, чтобы расслабиться. Для достижения состояния полного отдыха откинься, пожалуйста, назад в кресле (или приляг на кушетку) и устройся очень, очень удобно. Закрой, пожалуйста, глаза. (Для маленьких детей можно применять формулу: «Во время нашей работы твои глаза закроются на маленькие, невидимые замочки и будут закрыты до тех пор, пока я не скажу тебе открыть их»; при этом можно слегка прикоснуться к векам ребенка.)

Сначала обрати, пожалуйста, свое внимание на дыхание. Почувствуй, как струя свежего воздуха входит через ноздри и поступает дальше в легкие, как твои грудь и живот расширяются на вдохе и опадают на выдохе. Сосредоточься на дыхании (здесь дайте паузу около 30 секунд).

Я всегда буду подробно описывать упражнение на расслабление до того, как ты приступишь к его выполнению. Поэтому не начинай упражнение, пока я не скажу: «Готов? Начали».

...Начнем с груди. По моему сигналу, но не раньше, сделай глубокий вдох. Постарайся как бы вдохнуть весь воздух, находящийся вокруг тебя. Делаем это сейчас. Готов? Начали. Сделай глубокий вдох... глубже, глубже, задержка... и расслабься. Просто выдохни весь воздух из легких и возобнови обычное дыхание. Заметил ли ты напряжение в области груди на вдохе и

расслабление на выдохе? (Повторяем упражнение.) Смог ли ты в этот раз почувствовать напряжение? А расслабление? Постарайся сосредоточиться на этом различии, когда мы будем выполнять следующие упражнения. (После каждого упражнения выдерживается пауза 5-10 секунд.)

...Теперь поставь, пожалуйста, обе стопы всей поверхностью на пол. Чтобы выполнить упражнение, оставь носки на полу и в то же время приподними обе пятки как можно выше. Готов? Начали. Подними обе пятки очень, очень высоко. Подержи так... Расслабь. Просто дай им мягко опуститься на пол. При расслаблении ты, может быть, почувствуешь тепло и приятное покалывание. (Повторяем упражнение.) Икроножные мышцы становятся теплыми, мягкими, расслабленными.

...Теперь подними, пожалуйста, оба носка очень, очень высоко, оставляя пятки на полу. Готов? Начали. Подними носки очень высоко... еще выше. Подержи так и расслабь ноги.

Следующая группа мышц, на которой мы будем сосредоточиваться, — это мышцы бедра. Упражнение простое. По моему сигналу вытяни, пожалуйста, ноги прямо перед собой. Не забывай держать икры свободными, не напрягай их. Давай сделаем сейчас это упражнение. Готов? Начали. Выпрями обе ноги перед собой. Очень прямо. Еще прямее. Подержи так и расслабь. Просто дай ногам мягко опуститься на пол. Ощущал ли ты напряжение в верхней части бедер? Повторим это упражнение. Чтобы проработать противоположную группу мышц, представь себе, что ты находишься на пляже и зарываешься пятками в теплый сухой песок. Готов? Начали. Зарой свои пятки в песочек. С большим усилием. Сильнее. Еще сильнее и расслабься. Прочувствуй расслабление в верхних частях ног. Сосредоточься на этом ощущении. (Пауза около 20 секунд.)

...Сейчас переходим к рукам. Сожми, пожалуйста, обе руки одновременно в кулаки. Сожми кисти рук в кулаки как можно крепче. Готов? Начали. Представь, что ты сжимаешь в кулаке все свои болезни, трудности, невзгоды. Еще крепче сожми кулаки — и раздави свои болезни! Теперь расслабь руки. Чувствуешь приятное тепло, покалывание, пульсацию в кистях рук?.. Это отличное упражнение для тех, кто много пишет в школе. Теперь давай повторим. (Повторяем 1 раз.) Расслабься. Чтобы проработать противоположные мышцы, просто растопырь пальцы как можно шире... еще шире. Подержи и расслабь. Теперь давай повторим это упражнение. Готов? Начали. (Повторяем упражнение 2 раза.) Сосредоточься на чувстве приятного тепла и покалывания в кистях рук. Такое ощущение возникает, когда приходишь домой с мороза, после игры в снежки и кладешь руки на теплую батарею или печку. (Выдерживаем паузу около 20 секунд.)

...Теперь давай поработаем с плечами. Мы храним массу напряжения и стресса в плечах. Недаром говорят, что наши беды и тревоги «давят на плечи». Представь, что ты пытаешься коснуться верхушками плеч мочек ушей. Давай сделаем это упражнение. Готов? Начали. Потяни плечи вверх. Очень высоко. Еще выше, выше. Подержи так и расслабь. Сосредоточься на чувстве тепла и приятной тяжести в плечах. Одновременно расслабились мышцы шеи, затылка... (Повторяем упражнение 2 раза, затем пауза около 20 секунд.)

...Давай перейдем теперь к лицу. Мы начнем со рта. Сначала улыбнись так широко, как только можно. Улыбка «до ушей». Готов? Начали. Очень широкая улыбка. Еще шире. Подер-

жи так — и расслабься. (Повторяем 2 раза.) Теперь сожми губы, как бы пытаешься поцеловать кого-то. Готов? Начали. Собери губы вместе. Сожми их очень крепко... Еще крепче. Подержи так — и расслабь. (Повторяем 1 раз.) А сейчас перейдем к глазам. Как мы договорились, ты все время держишь глаза закрытыми, но теперь зажмурь их еще крепче. Представь, что ты моешь голову и пытаешься не дать брызгам шампуня попасть в глаза. Готов? Начали. Зажмурь глаза очень крепко... Еще крепче... И — расслабь. (Повторяем 2 раза.) Это упражнение очень полезно при утомлении глаз, вызванном школьными уроками, чтением, помогает улучшить зрение при близорукости.

Последнее упражнение заключается просто в поднимании бровей. Помни о том, что глаза остаются закрытыми, а ты поднимаешь брови как можно выше, будто сильно-пресильно чему-то удивился.

Готов? Начали. Подними брови высоко... Еще выше. Подержи так — и расслабь. (Повторяем 1 раз.) Теперь почувствуй полное расслабление твоего лица. (Пауза 15 секунд.)

...Теперь снова направь свое внимание на дыхание, почувствуй, как с каждым вдохом (психотерапевт говорит синхронно с вдохами пациента) приятная свежесть, прохлада... вливаются через твои ноздри, дыхательные пути в легкие, принося с собой бодрость, энергию, здоровье... Грудная клетка расширяется, расправляется... А с каждым выдохом (эта частями, синхронно с выдохами пациента)... живот опускается... теплая воздушная струя выходит... через дыхательные пути, ноздри... ты можешь представить ее как облачко пара, которое отделяется от тебя, ... унося все болезни, тревоги, ... и тает, растворяется... Остается только чувство уверенности, приятного покоя...

...А сейчас зафиксируем внимание на внутренних органах. Спокойно проглоти слюну и проследи, как теплая волна проходит в глубине твоей шеи, ... груди, ... живота (с 5-секундными паузами)... В верхней части живота появилось приятное тепло, и это тепло, подобно кругам от камня, брошенного в воду, расходится по всему животу, по всему телу... Живот прогрет приятным глубинным теплом.

...Теперь ты расслабил основные мышцы своего тела. Для того чтобы убедиться в том, что они расслаблены, я вернусь назад и перечислю мышцы, которые мы перед этим напрягали и расслабляли. Когда я буду называть их, дай им расслабиться еще сильнее». (Вновь кратко называем основные группы мышц, предлагая ребенку представить, как будто волна сильного тепла охватывает их.)

Использованная литература

1. *Абрамова Г. С.* Возрастная психология: Учебное пособие для студентов вузов. — М: Академический проспект; Екатеринбург: Деловая книга, 2000.
2. *Алямовская В. Г., Петрова С. Я.* Предупреждение психоэмоционального напряжения у детей дошкольного возраста. Книга практического психолога. — М.: ООО «Издательство Скрипторий 2000», 2002.
3. *Анн Л. Ф.* Психологический тренинг с подростками. — СПб.: Питер, 2004.
4. *Ануфриев А. Ф., Костромина С. Я.* Как преодолеть трудности в обучении детей. Психодиагностические таблицы. Психодиагностические методики. Коррекционные упражнения. — 3-е изд., перераб.и дополн. — М.: Издательство «Ось—89», 2003.
5. *Белкина В. Я.* Психология раннего и дошкольного детства: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. — М.: Академический Проект; Гаудеамус, 2005.
6. *Бурменская Г.В., Карабанова О.А., Лидерс А.Г.* Возрастно-психологическое консультирование. Проблемы психического развития детей. — М.: Изд-во МГУ, 1990.
7. *Возрастно-психологический подход в консультировании детей и подростков/ Г. В. Бурменская, Е. И. Захарова, О. А. Карабанова и др.* — М.: «Академия», 2002.
8. *Володченко В. Ю., Юмашев В. Б.* Выходи играть во двор. — М: Молодая гвардия, 1984 г.
9. *Детская практическая психология: Учебник / Под ред. проф. Т. Д. Марцинковской.* — М.: Гардарики, 2000.
10. *Андреева А. Д., Вохмянина Т. В., Данилова Е. Е., Дубровина И. В.* Психокоррекционная и развивающая работа с детьми: Учебное пособие для студентов средних педагогических учебных заведений.- М.: Издательский центр «Академия», 1998.
11. *Вохмянина Т. В., Данилова Е. Е.* Психокоррекционная и развивающая работа с детьми: Учебное пособие для студентов средних педагогических учебных заведений. — М.: Издательский центр «Академия», 1998.
12. *Заика Е. В.* Комплекс интеллектуальных игр для развития мышления учащихся. // Вопросы психологии, 1990, № 6.
13. *Зяблицева М. А.* Развитие памяти и воображения у детей. Игры и упражнения — Ростов н/Д: «Феникс», 2005.
14. *Ильин Е. П.* Эмоции и чувства. — СПб: Питер, 2001.
15. *Капранова С. В.* Путешествие с волшебной кисточкой: программа развивающее - коррекционной работы с детьми дошкольного возраста. — Ростов н/Д, 1997.
16. *Карабанова О. А.* Игра в коррекции психического развития ребенка. — М., 1997.
17. *Кеймани К.* Аутогенная тренировка. — М.: Изд-во ЭКСМО, 2002.
18. *Кон И. С.* Психология юношеского возраста: (Проблемы формирования личности.) Учеб. пособие для студентов пед. ин-тов. —М.: Просвещение, 1979.
19. *Донской Д. И., Игумнов С. А., Кондратенко В. Т.* Общая психотерапия: Рук. для врачей — 4-е изд., перераб. и доп. — М.: Высшая школа, 1999.
20. *Лебеденко Е. Н.* Развитие самосознания и индивидуальности. Выпуск 1. Какой Я? Методическое руководство. — М.: Прометей; Книголюб, 2003.
21. *Лидерс А. Г.* Психологический тренинг с подростками / Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. — М.: Издательский центр «Академия», 2001.
22. *Лютлова Е. К., Моница Г. Б.* Тренинг эффективного взаимодействия с детьми. — СПб.: ООО Издательство «Речь», 2001.
23. *Малкина-Пых И. Г.* Возрастные кризисы: Справочник практического психолога. — М.:

Эксмо, 2004.

24. *Мухина В. С.* Возрастная психология: феноменология развития, детство, отрочество: Учебник для студ. вузов. — 2-е изд., испр. и доп. — М.: Издательский центр «Академия».

25. *Немов Р. С.* Основы психологического консультирования: Учеб. для студ. педвузов. — М.: Гуманитарный изд. центр ВЛАД ОС, 1999.

26. *Непомнящая Н. И.* Психодиагностика личности. — М.: ГЦ Владос, 2001.

27. *Обухова Л. Ф.* Возрастная психология. Учебник. — М.: Педагогическое общество России, 2001.

28. *Общая психотерапия: Рук. для врачей / В. Т. Кондратенко, Д. И. Донской, С. А. Игумнов.* — 4-е изд., перераб. и доп. — М.: Высшая школа, 1999.

29. *Овчарова Р. В.* Справочная книга школьного психолога. — 2-е изд., дораб. — М.: «Просвещение», «Учебная литература», 1996.

30. *Осипова А. А.* Общая психокоррекция: Учебное пособие для студентов вузов. — М.: ТЦ Сфера, 2002.

31. *Нартова-Бочавер С. К., Потапова А. В.* Детская психологическая служба. Курс лекций. Часть II — М.: МОСУ, 2001.

32. *Пряжников Я. С.* Профориентация в школе: игры, упражнения, опросники (8—11 классы). — М.: ВАКО, 2005.

33. *Психокоррекционная и развивающая работа с детьми: Учеб. пособие для студ. сред. пед. учеб. заведений / И. В. Дубровина, А. Д. Андреева, Е. Е. Данилова, Т. В. Вохмянина; Под ред. И. В. Дубровиной.* — М.: Издательский центр «Академия», 1998.

34. *Психология человека от рождения до смерти/ Под ред. А. А. Реана* — СПб.: Прайм — ЕВРОЗНАК, 2002.

35. *Развивающие игры с малышами до трех лет. Популярное пособие для родителей и педагогов. / Сост. Т. В. Галанова.* — Ярославль: «Академия развития», 1998.

36. *Самоукина Н. В.* Игровые методы в обучении и воспитании (психотехнические упражнения и коррекционные программы). — М.: 1992.

37. *Сапогова Е. Е.* Психология развития человека: Учебное пособие. М.: Издательство «Аспект Пресс», 2001.

38. *Авдеева Н. Н., Галигузова Л. Н., Дробинская А. О., Ермолова Т. В., Мещерякова С. Ю., Смирнова Е. О.* Рекомендации по обучению детей предметным действиям <http://bookkap.by/ru/klasikydefekt gl. 65. shtm>

39. *Смирнова Е. О., Холмогорова В. М.* Межличностные отношения дошкольников: Диагностика, проблемы, коррекция. — М.: Гуманит. изд. центр. ВЛАДОС, 2003.

40. *Смирнова Т. П.* Психологическая коррекция агрессивного поведения детей. — Ростов н/Д: Феникс, 2003.

41. *Аладьин А. А., Фурманов И. А., Фурманова Н. В.* Психологическая работа с детьми, лишенными родительской опеки. Книга для психологов. — Минск, 1998.

42. *Чистякова М. И.* Психогимнастика / Под ред. М. И. Буянова. — 2-е изд. — М.: Просвещение: ВЛАДОС, 1995.

43. *Яковлева Н.Я.* Психологическая помощь дошкольнику. — СПб.: «Валерии СПД», 2001.

44. *Жадько Е. Г., Широкова Г. А.* Практикум для детского психолога — Ростов н/Д: «Феникс», 2004.

45. *Яковлева Н. Я.* Психологическая помощь дошкольнику. — СПб.: «Валерии СПД», 2001.

Содержание

ГЛАВА 1. Специфика психокоррекционной работы с детьми и подростками

1. Цели, задачи и принципы психокоррекционной работы с детьми и подростками
2. Методы коррекционной работы с детьми и подростками
3. Показания к применению индивидуальной и групповой форм психокоррекционной работы с детьми и подростками
4. Рекомендации по формированию детской психокоррекционной группы
5. Организация групповой работы с детьми и подростками
6. Оценка эффективности проведенной психокоррекционной работы

ГЛАВА 2. Психологический практикум

1. Ранний возраст (1-3 года)
 - 1.1. Основные тенденции развития в раннем детстве
 - 1.2. Развитие моторики
 - 1.2.1. *Игры на развитие общей моторики.....*
 - 1.2.2. *Игры, развивающие координацию движений*
 - 1.2.3. *Игры, обучающие быстро бегать*
 - 1.2.4. *Игры, обучающие прыжкам*
 - 1.2.5. *Игры, формирующие навыки ползания.....*
 - 1.2.6. *Игры, развивающие чувство равновесия ...*
 - 1.2.7. *Игры с мячом*
 - 1.2.8. *Игры, развивающие движения кисти — «пальчиковая гимнастика»*
 - 1.3. Развитие предметных действий
 - 1.4. Развитие речи
 - 1.5. Общеразвивающие игры
 - 1.5.1. *Игры-занятия, развивающие восприятие величины, формы, и цвета*
 - 1.5.2. *Игры-занятия с сюжетными картинками*
2. Дошкольный (3-6(7) лет) и младший школьный (6(7)-10 лет) возраст
 - 2.1. Основные тенденции развития в дошкольном возрасте
 - 2.2. Основные тенденции развития в младшем школьном возрасте
 - 2.3. Развитие познавательной сферы (мышления, речи, воображения, памяти, внимания)
 - 2.3.1. *Игры на развитие мышления и речи.*
 - 2.3.2. *Игры на развитие воображения.....*
 - 2.3.3. *Игры на развитие памяти*
 - 2.3.4. *Игры на развитие внимания*
 - 2.4. Коррекция трудностей учебной деятельности у младших школьников
 - 2.4.1. *Формирование учебных умений*
 - 2.4.2. *Формирование приемов самоконтроля*
 - 2.4.3. *Развитие произвольности*
 - 2.5. Развитие навыков общения
 - 2.6. Коррекция и развитие эмоциональной сферы
 - 2.6.1. *Игры на развитие способности выражать и понимать эмоции других*
 - 2.6.2. *Игры на коррекцию негативных эмоциональных переживаний, снятие эмоционального напряжения*

- 2.7. Развитие самосознания
- 2.8. Коррекция трудностей поведения и характера в дошкольном и младшем школьном возрасте
 - 2.8.1. Застенчивость и тревожность
 - 2.8.2. Агрессия и конфликтность
 - 2.8.2.1. Упражнения, направленные на обучение ребенка приемлемым способам разрядки гнева и агрессивности, а также на отреагирование негативной ситуации в целом
 - 2.8.2.2. Релаксационные техники, направленные на обучение ребенка управлению своим гневом и снижению уровня личностной тревожности
- 2.9. Развитие моторики
 - 2.9.1. Игры на общее моторное развитие .
 - 2.9.2. Игры на укрепление мышц и позвоночника, тренировку правильного дыхания
 - 2.9.3. Игры на развитие моторной ловкости
 - 2.9.4. Игры на развитие регуляции поведения
 - 2.9.5. Игры на развитие мелкой моторики
- 2.10. Релаксационные игры и упражнения
- 3. Подростковый возраст (11-14 лет) и ранняя юность (15-16 лет)
 - 3.1. Основные тенденции развития в подростковом возрасте и ранней юности
 - 3.2. Развитие познавательных процессов
 - 3.2.1. Развитие мышления
 - 3.2.2. Развитие воображения
 - 3.2.3. Развитие памяти
 - 3.3. Развитие и коррекция эмоциональной сферы
 - 3.4. Развитие навыков общения и коммуникативной компетентности
 - 3.4.1. Упражнения-игры, направленные на сплочение группы
 - 3.4.2. Упражнения на развитие навыков общения
 - 3.4.3. Упражнения на формирование конкретных социальных навыков
 - 3.5. Развитие личности и самосознания
 - 3.5.1. Упражнения на развитие позитивного Я-образа
 - 3.5.2. Упражнения на развитие полоролевой идентичности, представлений об отношениях с противоположным полом
 - 3.6. Профорориентационные игры
 - 3.7. Упражнения на релаксацию, подростковый вариант аутотренинга

Использованная литература

Популярное издание

Истратова Оксана Николаевна

**ПРАКТИКУМ
ПО ДЕТСКОЙ
ПСИХОКОРРЕКЦИИ:
ИГРЫ, УПРАЖНЕНИЯ, ТЕХНИКИ**

Ответственные редакторы	<i>Оксане Морозова, Наталья Калиничева</i>
Технический редактор	<i>Галине Логвинова</i>
Корректор	<i>Наталья Безденежных</i>
Компьютерная верстка:	<i>Надежда Золина</i>
Макет обложки:	<i>Маргарита Сафиуллина</i>

Подписано в печать 04-03.2007.
Формат 84x1087 Бумага Типографская № 2.
Гарнитура SchoolBook. Тираж 4 000 экз. Зак. № 229.

Издательство «Феликс»
344082, г. Ростов-на-Дону, перхалтуринский,80
Тел.: (863) 261-89-76, тел./факс: 261-89-50.

Отпечатано с готовых диапозитивов в ЗАО «Книга».
344019, г. Ростов-на-Дону, ул. Советская, 57

□□□□□□□□ □□□□□□ □□□□□□□□□□□□ □□□□□□□□□□□□□□ □□□-
□□□□□□□□□.

Настоящее издание представляет собой практическое пособие по психокоррекционной и развивающей работе с детьми и подростками. В книге уделяется внимание вопросам организации коррекционной работы, в ней представлены разнообразные тренинговые упражнения и игры, которые могут быть использованы в практической работе с детьми и подростками. Каждый раздел с упражнениями и играми сопровождается обзором типичных трудностей ребенка в обсуждаемой проблеме, определяются направления коррекционно-развивающей работы. Игры и упражнения подобраны в соответствии с задачами и проблемами развития в каждом возрасте. Они направлены на решение проблем познавательного, психомоторного, социального, личностного развития детей.

Предлагаемые рекомендации и игры помогут родителям и педагогам оптимизировать свое общение с детьми, а психологу — организовать полезные и увлекательные занятия с ребятами, нуждающимися в психологической поддержке.

Книга может быть полезна практическим психологам, педагогам преподавателям и студентам психологических факультетов, а также любящим родителям, заинтересованным в полноценном развитии своего ребенка.

ISBN 978-5-222-11691-3



 **ЕНИКС**