



серия

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ СЛУЖБА

Л. И. Катаева

**РАБОТА
ПСИХОЛОГА
С ЗАСТЕНЧИВЫМИ
ДЕТЬМИ**



Серия «Психологическая служба»

Л.И. Катаева

РАБОТА ПСИХОЛОГА С
ЗАСТЕНЧИВЫМИ ДЕТЬМИ



ББК 88.8
К 29

Катаева Л.И.
К 29 Работа психолога с застенчивыми детьми. — М.: Книголюб, 2004. — 56 с.
(Психологическая служба.)

ISBN 5-93927-114-6

В пособии даны конспекты групповых занятий с детьми дошкольного возраста, испытывающими сложности при общении со сверстниками и взрослыми.

В основе занятий — игры и упражнения, направленные на преодоление застенчивости, замкнутости, нерешительности, способствующие развитию коммуникативных способностей и воспитанию доброжелательного отношения к окружающим.

При внесении необходимых дополнений данный цикл занятий можно использовать в коррекционной и развивающей работе с учащимися младших классов.

Пособие адресовано психологам, социальным педагогам, воспитателям образовательных учреждений и коррекционно-развивающих центров.

ББК 88.8

ISBN 5-93927-114-6

©Л.И.Катаева, 2004
©Оформление. ООО Издательство «Книголюб», 2004

ВВЕДЕНИЕ

Всем приходилось иметь дело с детьми, которые в силу своих личностных особенностей, таких как замкнутость, нерешительность, робость, испытывают сложности при общении со сверстниками и взрослыми. Застенчивость — сложное состояние, и оно может оказывать самые разнообразные воздействия — от ощущения легкого дискомфорта до необъяснимого страха перед людьми и тяжелых неврозов.

Застенчивость свойственна многим детям и взрослым. Наверное, ее можно назвать наиболее распространенной причиной, осложняющей общение.

Последствия застенчивости могут быть удручающими:

- ✓ отказ от встреч с новыми людьми, ограничение круга друзей и знакомых;
- ✓ невозможность выразить свое мнение и отстаивать свои права;
- ✓ боязнь людей, особенно тех, от которых исходит, по мнению ребенка (или взрослого), какая-то эмоциональная угроза, и т.д.

На сегодняшний день в психологии распространена точка зрения, что застенчивость является результатом реакции на эмоцию страха, которая возникает в определенный момент при взаимодействии малыша с другими людьми и впоследствии закрепляется.

Помочь малышу преодолеть застенчивость, сформировать у него желание общаться — задача и психолога, и педагогов, и родителей. Она вполне разрешима, если начать заниматься своевременно. Ведь с течением времени у застенчивого ребенка уже складывается определенный стиль поведения, он начинает замечать имеющийся «недостаток». Осознание своей застенчивости не только не помогает, а, наоборот, мешает ее преодолеть. Фиксация внимания на особенностях своего характера и поведения вызывает еще большую скованность, усиливает неуверенность и страх перед общением.

Как же помочь застенчивым, нерешительным детям? В первую очередь надо выработать определенный стиль поведения с ними. Это касается и педагогов, и родителей. Необходимо:

- ✓ постоянно подкреплять в ребенке уверенность в себе и своих силах;
- ✓ привлекать ребенка к выполнению различных поручений, связанных с общением;
- ✓ расширять круг знакомств, чаще приглашать к себе домой друзей, брать ребенка в гости к знакомым людям, разнообразить маршруты прогулок — предоставить ребенку определенную меру свободы и открытых действий, сдерживая свое беспокойство и желание все сделать за него.

Общение с застенчивыми детьми требует осторожности и деликатности, так как их реакция на вмешательство взрослого может быть совершенно неожиданной.

Особая тактичность ожидается от воспитателя: в группе, перед другими детьми, неуверенность ребенка возрастает, и он острее реагирует на все обращенные к нему слова и действия.

Чем же в такой ситуации может помочь психолог?

1. Выявить причину данного состояния в каждом отдельном случае.
2. Направить ребенка к соответствующим специалистам при обнаружении явной патологии.
3. Создать благоприятную для ребенка среду (приблизить условия детского сада к домашним, разрешить детям свободно передвигаться по всему учреждению, обеспечить доброжелательное отношение воспитателей и специалистов к своим

подопечным, постоянно внушая им уверенность в своих силах, давать детям различные поручения, требующие вступления в контакт со взрослыми).

4. Проводить коррекционные занятия, предварительно разделив детей на подгруппы по сходству причин возникновения застенчивости, закомплексованности.

Коррекционная работа проводится 1-2 раза в неделю. На каждого из детей заводится дневник наблюдений, в котором фиксируются особенности настроения и поведение ребенка. Предлагаемая система занятий апробировалась в течение нескольких лет и показала высокую результативность. Обычно те дети, которые проходят весь цикл занятий, начинают адекватно оценивать себя и не испытывают робости в общении со взрослыми и сверстниками.

Материалом занятий служат игры и упражнения, способствующие развитию коммуникативных способностей. Во время их проведения психологи и воспитатели помогают детям:

- ✓ преодолеть застенчивость, замкнутость, скованность, нерешительность, двигательную раскрепощенность;

- ✓ развить язык жестов, мимики и пантомимики, понять, что, кроме речевых, существуют и другие средства общения;

- ✓ познакомиться с эмоциями человека, осознать собственные эмоции, научиться распознавать эмоциональные реакции других людей и развить умение адекватно выражать свои эмоции;

- ✓ развить навыки совместной деятельности, воспитать доброжелательное отношение друг к другу.

Продолжительность каждого занятия составляет 25-30 минут.

Цикл занятий рассчитан на семь месяцев, если они проводятся один раз в неделю или на три с половиной месяца — если два раза в неделю.

Желательно, чтобы группа состояла из четырех—шести детей в возрасте 4-6 лет.



ЗАНЯТИЕ 1

Задачи:

- ◇ преодоление застенчивости, замкнутости, нерешительности;
- ◇ развитие эмоционально-выразительных движений; развитие
- ◇ коммуникативных способностей; снижение психоэмоционального напряжения.

Ход занятия

- ☺ Приветствие.
- ☺ Прослушивание сказки «Три подружки».

Психолог читает детям сказку:

«Жили-были три подружки: свинка Хрюша, кошка Мурка, утка Крякушка. Однажды в теплый летний день они надели новые платья и пошли гулять. Мамы строго-настрого наказали малышам не пачкаться и далеко друг от друга не отходить. Но Мурка увидела птичку, подкралась, протянула лапки, чтобы схватить ее, а птичка упорхнула. Зацепилась кошечка за пенек и разорвала платье. А тем временем Хрюше захотелось полежать в глубокой луже. Забралась она в лужу, а вылезти не может. Утка Крякушка стала помогать ей выбраться на сушу и потеряла при этом шляпу и башмачок.

Вот идут они с прогулки, опустив головы, громко плача. Что-то будет, что скажут мамы? Мамы встретили малышей около дома, очень удивились, расстроились и хотели их наказать. Но когда они узнали, что Крякушка выручила Хрюшу, перестали сердиться и похвалили ее».

- ☺ Инсценировка сказки «Три подружки».

Психолог распределяет роли между детьми, показывая мимику всех персонажей, и предлагает разыграть сказку.

☼ Очень замкнутые дети выступают в роли зрителей.

- ☺ Упражнение «Глубокое дыхание».

Детям предлагается сесть на стульчики, выпрямить и расслабить спину. Психолог говорит: «На счет 1,2, 3,4 — сделайте глубокий вдох носом, на счет 4, 3,2,1 — выдыхайте через рот».

☼ Время выполнения 2—3 минуты.

ЗАНЯТИЕ 2

Задачи:

- ◇ преодоление застенчивости, замкнутости, нерешительности;

- ◇ развитие способности понимать эмоциональное состояние партнеров по общению;
- ◇ снижение психоэмоционального напряжения.

Материалы к занятию:

игрушка «Чебурашка»;
магнитофон, кассета с записью «Песни Чебурашки» (слова Э. Успенского, музыка В. Шаинского).

Ход занятия

- ☺ Приветствие.
- ☺ Этюд «Робкий Чебурашка».

Психолог показывает детям Чебурашку, сажает его на стульчик и говорит:
«В детский сад пришел Чебурашка. Он очень стесняется, не хочет ни с кем разговаривать и играть. Я прочитаю ему стихотворение А. Бродского «Новичок». Может быть, это поможет ему стать более смелым.

В детский сад пришел Молчок — очень робкий новичок. Он сначала был не смел, с нами песенок не пел. А потом, глядим, привык: словно зайка — скок да прыг. До чего же осмелел: даже песенку запел!»

- ☺ Этюд «Смелый Чебурашка».
- «Чебурашка» встает со стула, подпрыгивает и поет песенку из мультфильма «Чебурашка» («Я был когда-то странной игрушкой безымянной...»).

☺ Психолог предлагает кому-нибудь из детей взять Чебурашку и разыграть оба этюда.

☀ Разыгрывание этюдов повторяется 2—3 раза.

- ☺ Упражнение «Глубокое дыхание» (см. занятие 1).

ЗАНЯТИЕ 3

Задачи:

- ◇ преодоление застенчивости, замкнутости, нерешительности;
- ◇ развитие эмоционально-выразительных движений;
- ◇ развитие умения входить в контакт, воспитание доброжелательного отношения к окружающим;
- ◇ снижение психоэмоционального напряжения.

Материалы к занятию:

мяч («волшебная палочка», сердечко, сшитое из ткани).

Ход занятия

- ☺ Приветствие.
- ☺ Упражнение «Ласковое имя».

Дети встают в круг и, передавая мяч («волшебную палочку», сердечко, сшитое из ткани), называют друг друга ласковым именем, например: Сереженька, Танюшаит.д.

☺ Игра «Кто это?».

Педагог предлагает детям показать, как двигаются кошка, медведь, лиса, заяц, лев. Дети выполняют задание.

Затем каждый из детей, не называя животное, изображает его с помощью выразительных движений. Остальные участники игры угадывают, кого изобразил водящий.

☺ Упражнение «Лифт».

Психолог говорит:

«Положите ладонь на живот. Представьте, что живот — это первый этаж дома. Немного выше находится желудок — это второй этаж дома. Подержите там ладонь. Теперь положите ладонь на грудь и представьте, что это третий этаж дома.»

Приготовьтесь, мы начинаем «поездку на лифте»:

Вдохните ртом медленно и глубоко так, чтобы воздух дошел до первого этажа — до живота. Задержите дыхание. Выдохните ртом.

Вдохните так, чтобы воздух поднялся на один этаж выше — до желудка. Задержите дыхание. Выдохните ртом.

Вдохните — и «поднимите лифт» еще на один этаж — до груди. Задержите дыхание. Выдохните ртом.

Во время выдоха вы ощущаете, что напряжение и волнение выходят из тела, словно из дверей лифта».

☀ Упражнение выполняется стоя. Время выполнения 2—3 минуты.

Дыхание задерживается на 2—3 секунды.

ЗАНЯТИЕ 4

Задачи:

- ◇ преодоление застенчивости, замкнутости, нерешительности;
- ◇ формирование эффективных способов общения; развитие межличностного доверия;
- ◇ снижение психоэмоционального напряжения.

Материалы к занятию:

магнитофон, кассета с записью спокойной расслабляющей музыки; коврики (по количеству детей).

Ход занятия

☺ Приветствие.

☺ Беседа о речи.

Психолог предлагает детям поговорить о речи. В ходе беседы обсуждаются следующие вопросы:

1. Зачем нужна речь?
2. Почему нужно говорить правильно и красиво?
3. Зачем нужны волшебные слова «пожалуйста» и «спасибо»?
4. С кем приятно общаться? »
5. Важно ли уметь выслушать другого?

6. Почему говорят, что словом можно ранить?

7. Как сделать речь более выразительной? (О роли мимики и жестов.)

☺ Упражнение «Слепой и поводырь».

Психолог расставляет по залу несколько стульев и разделяет детей на пары. Один из детей, входящих в пару, будет исполнять роль слепого, другой — поводыря.

«Слепому» завязывают глаза, «поводырь» берет его за руку и ведет по залу, обходя стулья.

Затем дети меняются ролями.

Остальные дети («зрители») наблюдают за парой.

☀ После того как каждый ребенок побывает в разных ролях, выбирается лучший «поводырь».

☺ Упражнение «Порхание бабочки».

Дети ложатся на коврики на спину, руки вытянуты вдоль туловища, ноги выпрямлены, слегка раздвинуты.

Психолог включает спокойную расслабляющую музыку и говорит:

«Закройте глаза и слушайте мой голос. Дышите легко и спокойно.

Представьте себе, что вы находитесь на лугу в прекрасный летний день.

Прямо перед собой вы видите великолепную бабочку, порхающую с цветка на

цветок. Проследите за движениями ее крыльев. Движения ее крыльев легки и

грациозны. Теперь пусть каждый вообразит, что он — бабочка, что у него

красивые и большие крылья. Почувствуйте, как ваши крылья медленно и плавно

движутся вверх и вниз. Наслаждайтесь ощущением медленного и плавного

парения в воздухе. А теперь взгляните на пестрый луг, над которым вы

летите. Посмотрите, сколько на нем ярких цветов. Найдите глазами самый

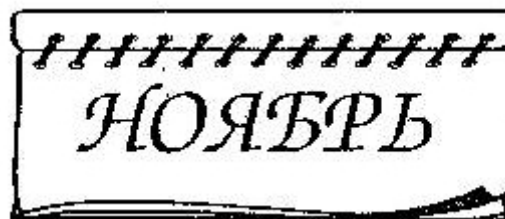
красивый цветок и постепенно начинайте приближаться к нему. Теперь вы чув-

ствуете аромат своего цветка. Медленно и плавно вы садитесь на мягкую

пахучую серединку цветка. Вдохните еще раз его аромат... и откройте глаза.

Расскажите о своих ощущениях».

Дети поочередно рассказывают о своих ощущениях.



ЗАНЯТИЕ 1

Задачи:

◇ преодоление застенчивости, замкнутости, нерешительности;

◇ развитие паралингвистических (внеязыковых) средств общения;

◇ воспитание интереса и внимания к партнерам по общению; снижение психоэмоционального напряжения.

Материалы к занятию:

магнитофон, кассета с записью произведения «Времена года» (музыка А. Вивальди).

Ход занятия

☺ Приветствие;

☺ Беседа «Как можно научиться общаться без слов».

Психолог предлагает детям обсудить следующие вопросы:

1. *Что дает возможность общаться с другими людьми?*

2. *Как можно с помощью жестов и мимики передать свое эмоциональное состояние?*

☺ Упражнение «Иностранец».

Психолог говорит:

«Представьте, что к нам в гости приехал иностранец, который не знает русского языка, а вы не знаете того языка, на котором говорит он. Попробуйте пообщаться с ним, показать комнату, игрушки, пригласите пообедать. Помните, что все это нужно сделать, не произнося слов».

☺ Упражнение «Водопад».

Психолог включает музыку и говорит:

«Закройте глаза и представьте себе, что вы находитесь под небольшим водопадом. Небо светло-голубое. Воздух свеж. Вода чистая и прохладная. Она мягко струится по спине, стекает с ног и продолжает свой бег дальше. Постойте немного под водопадом, позволяя воде омыwać вас и уноситься прочь».

☼ Упражнение выполняется стоя.

ЗАНЯТИЕ 2

Задачи:

◇ преодоление застенчивости, замкнутости, нерешительности;

◇ развитие вербальных и невербальных средств общения;

◇ формирование способности осознавать и выражать свое эмоциональное состояние;

◇ развитие умения оказывать положительные знаки внимания сверстникам;

◇ формирование адекватной самооценки, повышение уверенности в себе;

◇ снижение психоэмоционального напряжения.

Материалы к занятию:

клубок ниток.

Ход занятия

- ☺ Приветствие.
- ☺ Упражнение «Через стекло».

Психолог предлагает детям с помощью мимики и жестов передать следующие ситуации:

- У меня болит горло.
- Ты забыла надеть шарф, а на улице холодно.
- Я хочу пить, принеси мне стакан воды.
- Ты хочешь со мной порисовать?

- ☺ Упражнение «Связующая нить».

Все садятся на стульчики, расставленные по кругу. Психолог говорит:
«Сейчас мы будем, передавая друг другу клубок, разматывать нить и говорить о том, что мы чувствуем, что хотим получить для себя и пожелать другим».

Психолог, удерживая конец нити, рассказывает о своих чувствах, высказывает пожелания и передает клубок сидящему рядом ребенку. Упражнение продолжается.

Когда все дети выскажутся и клубок вернется к психологу, участники натягивают нить и закрывают глаза.

Психолог просит детей представить, что они составляют одно целое, но каждый из них важен и значим для всех.

- ☺ Упражнение «Жираф». Психолог говорит:
*«Сделайте вдох — выдох и расслабьтесь.
 Положите подбородок на грудь. Поверните голову направо, затем налево.*
 (Повторить три раза.)

Откиньте голову назад, опустите вперед. (Повторить три раза.)

Приподнимите плечи, опустите их. (Повторить три раза.)

Приподнимите правое плечо. (Повторить три раза.)

Приподнимите левое плечо. (Повторить три раза.)

Сядьте прямо и удобно.

Почувствуйте, как расслабилась шея.

Представьте себя с длинной, как у жирафа, шеей».

☼ Упражнение выполняется сидя на стульчиках.

ЗАНЯТИЕ 3

Задачи:

- ◇ преодоление застенчивости, замкнутости, нерешительности;
- ◇ развитие паралингвистических средств общения;
- ◇ сплочение группы, воспитание способности к согласованному взаимодействию;
- ◇ снижение психоэмоционального напряжения.

Материалы к занятию:

магнитофон, кассета с записью спокойной расслабляющей музыки.

Ход занятия

- ☺ Приветствие.
- ☺ Упражнение «Расскажи стихи без слов».

Взрослый читает детям стихотворение Е. Ефимовского:

*«Ждет гостей сегодня кошка
И волнуется немножко:
«Что ж так долго не идут?»
Ну а гости тут как тут...
Все спешат поздравить кошку.
Белка в тележке везет орешки.
Кудрявый барашек с букетом ромашек.
Катит медвежонок меду бочонок.
Тащит петушок проса мешок.
А кот Тимофей принес двух мышей.
Еще один гость принес в зубах кость.
Всем подаркам кошка рада,
С одного не сводит взгляда,
Догадайтесь поскорей:
Чей подарок всех милей?»*

- ☺ Инсценировка стихотворения «Ждет гостей сегодня кошка...».
Психолог распределяет роли между детьми. Под повторное чтение текста дети разыгрывают сюжет.

- ☺ Упражнение «Цветок».

Психолог включает спокойную расслабляющую музыку и говорит:

*«Сядьте на корточки, опустите голову и руки.
Представьте, что вы семечки, из которых вырастут прекрасные цветы.
Вот теплый луч солнца достиг земли и согрел в ней семечко.
Из семечка проклюнулся росток.
Из ростка вырос прекрасный цветок.
Встаньте, поднимите и разведите руки в стороны.
Нежится цветок на солнышке.*

Подставляет теплу и свету каждый лепесток, поворачивая головку вслед за солнцем.

Приподнимите подбородок, представьте, что вы смотрите на солнышко из-под опущенных век, улыбнитесь, медленно поворачивайте голову вправо — влево.

А теперь расскажите о том, что вы чувствовали, когда были цветами».

ЗАНЯТИЕ 4

Задачи:

- ◇ преодоление застенчивости, замкнутости, нерешительности;
- ◇ развитие самосознания, формирование адекватной самооценки;

◇ снижение психоэмоционального напряжения.

Материалы к занятию:

два листа бумаги, простой карандаш, ластик и набор цветных карандашей (для каждого ребенка);
магнитофон, кассета с записью спокойной расслабляющей музыки;
коврики (по количеству детей).

Ход занятия

☺ Приветствие.

☺ Упражнение «Рисуем себя».

Психолог раздает детям листы бумаги, карандаши и предлагает нарисовать два рисунка:

«Каким я был, когда начал заниматься в группе»,

«Каким я представляю себя сейчас».

☼ После выполнения задания с каждым из детей проводится индивидуальная беседа по рисункам.

☺ Упражнение «Необычная радуга».

Психолог включает спокойную расслабляющую музыку и говорит:

«Лягте удобно, расслабьтесь, дышите ровно и глубоко.

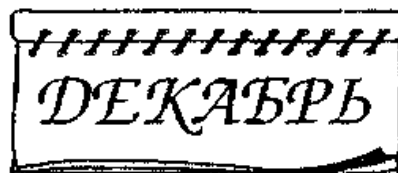
Закройте глаза. Представьте, что перед вашими глазами необычная радуга.

Первый цвет — голубой. Голубой может быть мягким и успокаивающим, как струящаяся вода. Голубой приятно ласкает глаз в жару, он освежает тебя, как купание в озере. Ощутите эту свежесть.

Следующий — желтый цвет. Желтый приносит нам радость, он согревает нас, как солнышко, он напоминает нам нежного пушистого цыпленка, и мы улыбаемся. Если нам грустно и одиноко, он поднимает настроение.

Зеленый — цвет мягкой лужайки, листьев и теплого лета. Если нам не по себе, и мы чувствуем себя неуверенно, зеленый цвет поможет чувствовать себя лучше.

Откройте глаза. Что вы чувствовали и ощущали, когда представляли себе, что смотрите на голубой, желтый и зеленый цвет? Возьмите с собой эти ощущения на весь день».



ЗАНЯТИЕ 1

Задачи:

◇ преодоление застенчивости, замкнутости, нерешительности;

◇ развитие паралингвистических средств общения;

◇ формирование адекватной самооценки, повышение уверенности в себе;

◇ снижение психоэмоционального напряжения.

Материалы к занятию:

магнитофон, кассета с записью спокойной расслабляющей музыки.

Ход занятия

☺ Приветствие.

☺ Игра «Незнайка».

Психолог говорит:

«Представьте, что каждый из вас — Незнайка. Я буду задавать вопросы, а вы только пожимайте плечами и разводите руками».

Примерные вопросы:

— *Вы сегодня завтракали в детском саду?*

— *На улице холодно (тепло)?*

— *У вас есть теплая одежда?*

— *Какого цвета небо?*

— *Вам нравятся рыбки в аквариуме?*

— *Вы сегодня пойдете гулять? И т.д.*

☺ Игра «Змейка».

Выбирается ведущий. Дети встают за ним в колонну, кладут руки на плечи впереди стоящих. В таком положении им нужно преодолевать различные препятствия:

подняться на пуфик и сойти с него;

проползти под столом;

обогнуть воображаемое озеро и т.д.

Игра повторяется.

☼ Каждый из детей должен побывать в роли ведущего.

☺ Упражнение «Цветок» (см. занятие 3, ноябрь).

ЗАНЯТИЕ 2

Задачи:

◇ преодоление застенчивости, замкнутости, нерешительности;

◇ формирование адекватной самооценки, повышение уверенности в себе;

◇ развитие паралингвистических средств общения;

◇ воспитание способности к согласованному взаимодействию;

◇ снижение психоэмоционального напряжения.

Ход занятия

☺ Приветствие.

☺ Игра «Дракон ловит свой хвост».

Дети стоят друг за другом, держась за талию впереди стоящего. Первый ребенок — это «голова дракона», последний — «кончик хвоста». Первый играющий (водящий) пытается схватить последнего — «дракон ловит свой хвост». Остальные дети цепко держатся друг за друга.

Когда «дракон поймает свой хвост», водящий меняется, игра повторяется. В роли водящего должен побывать каждый ребенок.

☺ Этюд «Два клоуна».

Психолог делит детей на пары и предлагает каждой паре разыграть следующий этюд:

«Два веселых клоуна, не замечая друг друга, жонглируют воображаемыми цветными кольцами. Вдруг они сталкиваются спинами и падают, им смешно. Они сидят и громко хохочут. Затем клоуны встают и бросают кольца друг другу».

Пары поочередно выполняют задание.

☺ Упражнение «Марионетка». Психолог говорит:

«Представьте, что вы превратились в кукол, которые выполняют те движения, которые нужны кукловодам — так называют актеров кукольного театра.

Встаньте прямо и замрите в позе куклы. Ваше тело стало твердым, как у Буратино.

Напрягите плечи, руки, пальцы, представьте, что они деревянные.

Напрягите ноги и колени, пройдите так. Ваше тело словно деревянное.

Напрягите лицо и шею. Наморщите лоб, сожмите челюсти.

А теперь скажите себе: «Расслабься и размякни». Мышцы расслабляются. Напряжение уходит. Можно помассировать одной рукой другую, затем кончиками пальцев погладить лицо».

ЗАНЯТИЕ 3

Задачи:

◇преодоление застенчивости, замкнутости, нерешительности; развитие коммуникативных навыков;

◇воспитание способности к согласованному взаимодействию;

◇снижение психоэмоционального напряжения.

Материалы к занятию:

магнитофон, кассета с записью спокойной расслабляющей музыки; коврики (по количеству детей).

Ход занятия

☺ Приветствие.

☺ Упражнение «Разыгрываем сказку».

Психолог делит детей на две команды и предлагает каждой команде подготовить и показать с помощью выразительных движений отрывок известной сказки (фрагмент мультфильма).

Команды проводят репетицию, а затем поочередно показывают пантомимические сценки. Следя за выступлением «артистов», «зрители» (участники другой команды) должны догадаться, какая сказка (какой мультфильм) разыгрывается и кто какую роль исполняет.

☺ Упражнение «Волшебный сон».

Психолог включает спокойную расслабляющую музыку и говорит:

«Лягте удобно, закройте глаза. Внимательно слушайте и повторяйте про себя мои слова. «Волшебный сон» закончится, когда я скажу: «Всем открыть глаза и встать»

*Мы спокойно отдыхаем,
Мы спокойно отдыхаем.
Сном волшебным засыпаем.
Дышится легко, ровно, глубоко.
Наши руки отдыхают,
Наши руки отдыхают,
Ноги тоже отдыхают, отдыхают, засыпают.
Шея не напряжена и расслаблена.
Губы чуть приоткрываются,
Все чудесно расслабляются,
Все чудесно расслабляются,
Дышится легко, ровно, глубоко.
Хорошо нам отдыхать
Но пришла пора вставать
(Музыка выключается.)*

*Крепче кулачки сжимаем, их повыше поднимаем. Потянуться. Улыбнуться.
Всем открыть глаза и встать!»*

ЗАНЯТИЕ 4

Задачи:

- ◇ преодоление застенчивости, замкнутости, нерешительности;
- ◇ сплочение группы, воспитание интереса и внимания к партнерам по общению;
- ◇ развитие вербальных и невербальных средств общения;
- ◇ снижение психоэмоционального напряжения.

Материалы к занятию:

магнитофон, кассета с записью веселой мелодии, кассета с записью спокойной, расслабляющей музыки;
мяч.
коврики (по количеству детей).

Ход занятия

☺ Приветствие.

☺ Игра «Веселый мячик».

Психолог включает аудиозапись любой танцевальной мелодии.

Дети встают в круг и передают мяч друг другу со словами: *«Ты катись, веселый мячик, быстро-быстро по рукам, чтоб не скучно было нам».*

Ребенок, получивший мяч при последнем слове, выходит в центр круга и танцует под музыку.

☺ Этюд «Встреча с другом».

Психолог делит детей на пары и предлагает каждой паре с помощью выразительных движений разыграть следующий этюд: *«Друзья встретились после разлуки. Как же они обрадовались друг другу!»*

Пары поочередно выполняют задание.

☺ Упражнение «Полет высоко в небе».

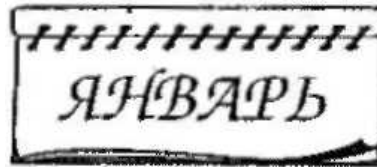
Психолог включает спокойную расслабляющую музыку и говорит: «Лягте в удобное положение. Закройте, глаза и слушайте мой голос. Дышите медленно и легко. Представьте, что вы находитесь на ароматном летнем лугу. Над вами теплое летнее солнце и высокое голубое небо. Вы чувствуете себя абсолютно спокойными и счастливыми. Высоко в небе вы видите птицу, парящую в воздухе. Это большой орел с гладкими и блестящими перьями.

Птица свободно парит в небе, крылья ее распростерты в стороны. Время от времени она медленно взмахивает крыльями. Вы слышите звук крыльев, энергично рассекающих воздух.

Теперь пусть каждый из вас вообразит, что он — птица. Представьте, что это вы медленно парите, плывете в воздухе и ваши крылья распростерты, в стороны, ваши крылья рассекают воздух. Наслаждайтесь свободой и прекрасным ощущением парения в воздухе.

А теперь, медленно взмахивая крыльями, приближайтесь к земле.

Вот вы уже на земле. Откройте глаза. Вы чувствуете себя хорошо отдохнувшими, у вас бодрое настроение и прекрасное ощущение полета, которое сохранится на весь день».



ЗАНЯТИЕ 1

Задачи:

- ◇ преодоление застенчивости, замкнутости, нерешительности;
- ◇ развитие способности определять эмоциональное состояние по схематическим изображениям;
- ◇ развитие самосознания и индивидуальности;
- ◇ снижение психоэмоционального напряжения.

Материалы к занятию:

наборы карточек со схематическим изображением лиц в разных эмоциональных состояниях (радость, грусть, злость, удивление, обида, спокойствие);

листы бумаги, наборы цветных карандашей или краски и кисточки (по количеству детей).

Ход занятия

- ☺ Приветствие.
- ☺ Упражнение «Угадай эмоцию».

Психолог дает каждому ребенку набор карточек со схематическим изображением лиц в разных эмоциональных состояниях (радость, грусть, злость, удивление, обида, спокойствие) и говорит:

«Попробуйте определить, какое настроение у каждого из нарисованных человечков».

После того как задание будет выполнено, психолог предлагает каждому из детей выбрать то изображение, которое соответствует его настроению.

☺ Беседа «Способы повышения настроения».

Психолог предлагает детям обсудить, как можно улучшить свое настроение.

☀ При возникновении затруднений психолог подсказывает способы повышения настроения (подумать о чем-нибудь приятном, послушать любимую сказку, потанцевать под музыку и т.д.).

☺ Упражнение «Рисуем свое настроение».

Психолог раздает детям листы бумаги, цветные карандаши (краски) и предлагает нарисовать свое настроение.

☀ после выполнения задания с каждым из детей проводится индивидуальная беседа по рисунку.

ЗАНЯТИЕ 2

Задачи:

- ◇ преодоление застенчивости, замкнутости, нерешительности;
- ◇ развитие самосознания, формирование адекватной самооценки;
- ◇ развитие социальных эмоций, коммуникативных способностей;
- ◇ снижение психоэмоционального напряжения.

Ход занятия

☺ Приветствие.

☺ Упражнение «Незаконченные предложения».

Психолог предлагает детям закончить следующие предложения:

- *Я люблю, когда...*
- *Меня беспокоит...*
- *Мне плохо, когда...*
- *Я не могу...*
- *Я хорошо умею.»*

После выполнения задания детей просят дать пояснения к ответу. Дети составляют мини-рассказ.

Психолог обсуждает с детьми способы разрешения проблемных ситуаций.

☀ Некоторые ситуации рекомендуется инсценировать.

☺ Упражнение «Воздушный шарик».

Дети сидят на стульчиках.

Психолог говорит: «Откиньтесь на спинку стула, спина прямая и расслабленная, руки сложены на груди так, чтобы пальцы соприкоснулись».

Глубоко вдохните воздух носом, представьте, что ваш живот — это воздушный шарик. Чем глубже вдыхаешь, тем больше шарик. А теперь выдыхайте ртом, чтобы воздух улетел из шарика.

Не торопитесь, повторите. Дышите и представляйте себе, как шарик наполняется воздухом и становится все больше и больше.

*Медленно выдыхайте ртом, как будто воздух выходит из шарика.
Сделайте паузу, сосчитайте до пяти.
Снова вдохните и наполните легкие воздухом.
Выдохните, почувствуйте, как воздух выходит через легкие, горло, рот.
Дышите и чувствуйте, как вы наполняетесь энергией и хорошим настроением».*

ЗАНЯТИЕ 3

Задачи:

преодоление застенчивости, замкнутости, нерешительности;
развитие самосознания, формирование адекватной самооценки;
развитие социальных эмоций, коммуникативных способностей;
снижение психоэмоционального напряжения.

Материалы к занятию:

магнитофон, кассета с записью бодрой энергичной музыки.

Ход занятия

☺ Приветствие.

☺ Упражнение «Расскажи о том, что тебе нравится в себе».

Психолог предлагает детям поочередно рассказать о том, что они любят, ценят и принимают в себе, о том, что дает им чувство уверенности.

☀ При возникновении затруднений психолог сам отмечает положительные качества, присущие ребенку.

☺ Этюд «Встреча с другом» (см. выше).

☺ Упражнение «Веселая зарядка».

Дети сидят с закрытыми глазами на ковре или на стульчиках.

Психолог говорит:

«Тело устает за день, и ему нужен отдых — сон. Спящий человек похож на выключенную машину. Но впереди новый день, очень много интересных дел и приключении. Надо подготовить себя к ним. Для того чтобы машина заработала, нужно завести мотор. (Психолог включает аудиозапись бодрой, энергичной музыки.) Давайте дружно попрыгаем! Теперь представьте, что вы — проснувшиеся кошечки. Неторопливо вытяните передние лапки, а теперь — задние лапки.

Давайте изобразим божьих коровок, которые лежат на спине. Удастся ли им встать на лапки без посторонней помощи?

Вздохнем поглубже и превратимся в воздушные шарик. Мы стали такими легкими, что кажется, еще чуть-чуть — и полетим.

Чтобы подрасти, потянемся вверх, как жирафы.

Чтобы стать ловкими и сильными, попрыгаем, как кенгуру.

Сейчас будем изображать маятник часов. Покачаемся из стороны в сторону.

А ну-ка, запустим самолет. Крутим пропеллер изо всех сил.

Мы получили заряд бодрости и уверенности в себе на весь день. Молодцы!»

ЗАНЯТИЕ 4

Задачи:

- ◇ преодоление застенчивости, замкнутости, нерешительности;
- ◇ развитие вербальных и невербальных средств общения;
- ◇ воспитание интереса и внимания к партнерам по общению;
- ◇ снижение психоэмоционального напряжения.

Материалы к занятию:

шарф;
магнитофон, кассета с записью спокойной расслабляющей музыки;
коврики (по количеству детей).

Ход занятия

☺ Приветствие.

☺ Игра «Заколдованный ребенок».

Психолог предлагает детям поочередно сыграть роль заколдованного ребенка, который потерял способность говорить и может объясняться только с помощью мимики и жестов.

Психолог задает водящему (« заколдованному ребенку») различные вопросы, тот, используя выразительные движения, отвечает на них.

Остальные дети стараются понять и «перевести» ответы водящего.

☺ Игра «Жмурки».

С помощью считалки выбирается водящий. Психолог завязывает ему глаза шарфом. Задача водящего — поймать кого-нибудь из игроков. Пойманный ребенок становится новым водящим, игра продолжается.

☀ В роли водящего должен побывать каждый ребенок. Если игрок «попался» во второй раз, ему предлагают сесть на стульчик, а нового водящего выбирает психолог.

☺ Упражнение «Отдых на море».

Психолог включает спокойную расслабляющую музыку и говорит: *«Лягте в удобное положение, закройте глаза и слушайте мой голос.»*

Представьте себе, что вы находитесь в прекрасном месте на берегу моря. Чудесный летний день. Небо голубое, солнце теплое. Вы чувствуете себя абсолютно спокойными и счастливыми. Мягкие волны докатываются до ваших ног, и вы ощущаете приятную свежесть морской воды.

Появляется ощущение обдувающего все тело легкого и свежего ветерка. Воздух чист и прозрачен.

Приятное ощущение свежести и бодрости охватывает лицо, шею, плечи, спину, живот, руки и ноги. Вы чувствуете, как тело становится легким, сильным и послушным.

Дышится легко и свободно. Настроение становится бодрым и жизнерадостным, хочется встать и двигаться.

Открываем глаза. Мы полны сил и энергии. Постарайтесь сохранить эти ощущения на весь день».



ЗАНЯТИЕ 1

Задачи:

- ◇ преодоление застенчивости, замкнутости, нерешительности;
- ◇ сплочение группы, воспитание способности к согласованному взаимодействию;
- ◇ снижение психоэмоционального напряжения.

Материалы к занятию:

«билеты» (по количеству детей);
 наборы для конструирования;
 магнитофон, кассета с записью спокойной расслабляющей музыки.

Ход занятия

☺ Приветствие.

☺ Игра «Путешествие». Психолог говорит:

«Давайте представим., что мы сели в поезд и отправились путешествовать. В пути поезд будет делать остановки на станциях «Лесная», «Театральная», «Конструкторская», «Игровая». Название станции подскажет, чем мы будем заниматься во время остановки. Например, на станции «Лесная» мы прогуляемся по воображаемому лесу, послушаем пение птиц, полюбуемся цветами и деревьями, пособираем грибы и ягоды, посмотрим на лесных обитателей».

Психолог раздает подготовленные заранее «билеты».

Дети садятся на стоящие в ряд стульчики — «поезд отправляется в путь».

☀ На станции «Театральная» детям предлагается рассказать стихи, спеть песни, потанцевать; на станции «Конструкторская» даются любые задания по конструированию; на станции «Игровая» проводится совместная подвижная игра. Название станций и соответственно вид деятельности детей можно менять по желанию педагога.

☺ Упражнение «Тихое озеро».

Педагог включает спокойную расслабляющую музыку и говорит:

«Внимание! Мы прибыли на станцию, которая называется «Тихое озеро». Выйдите из поезда, лягте на ковер. Закройте глаза и слушайте меня.

Представьте себе чудесное солнечное утро. Вы находитесь возле тихого, прекрасного озера. Слышно лишь ваше дыхание и плеск воды. Солнце ярко светит, и это заставляет вас чувствовать себя все лучше и лучше. Вы чувствуете, как солнечные лучи согревают вас. Вы слышите щебет птиц и стрекотанье кузнечика. Вы абсолютно спокойны. Солнце светит, воздух чист и прозрачен. Вы ощущаете всем телом тепло солнца. Вы спокойны и неподвижны, как это тихое утро. Вы чувствуете себя спокойными и счастливыми, вам лень шевелиться. Каждая клеточка вашего тела наслаждается покоем и солнечным теплом. Вы отдыхаете...

А теперь открываем глаза. Мы снова в детском саду, мы хорошо отдохнули, у нас бодрое настроение, и приятные ощущения не покинут нас в течение всего дня».

ЗАНЯТИЕ 2

Задачи:

- ◇ преодоление застенчивости, замкнутости, нерешительности;
- ◇ развитие самосознания, формирование адекватной самооценки;
- ◇ развитие социальных эмоций, коммуникативных способностей;
- ◇ снижение психоэмоционального напряжения.

Материалы к занятию:

лепестки разного цвета (по количеству детей); коробка; магнитофон, кассета с записью веселой музыки.

Ход занятия

☺ Приветствие.

☺ Игра «Лети, лети, лепесток».

Психолог дает каждому ребенку бумажный лепесток.

Детям предлагается загадать желание, запомнить цвет своего лепестка и опустить его в коробку. После того как собраны все лепестки, психолог начинает доставать их по одному из коробки. Тот, кому принадлежит лепесток, подкидывает его и произносит слова:

«Лети, лети, лепесток. Через запад на восток, Через север, через юг. Возвращаясь, сделав круг. Лишь коснешься ты земли, Быть по-моему вели!»

Рассказав рифмовку ребенок называет свое желание.

☼ В конце упражнения рекомендуется обсудить, какие желания понравились большинству детей и почему.

☺ Игра «Ах, какой я молодец!».

Дети движутся по кругу подскоками.

Психолог называет любые числа. Когда прозвучит число «пять», дети останавливаются, хлопают в ладоши и произносят: «Ах, какой я молодец!»

Игра продолжается.

☼ Можно использовать музыкальное сопровождение.

☺ Упражнение «Насос и мяч».

Психолог предлагает детям разделить на пары. Один из детей изображает мяч, другой — насос. Каждый ребенок выполняет движения в соответствии с полученной ролью.

«Мяч сдутый» — ребенок сидит на корточках.

«Насос надувает мяч» — ребенок делает соответствующие движения руками, сопровождая их звуками «С-с-с...».

«Мяч становится все больше» — ребенок постепенно встает, надувает щеки, поднимает руки вверх.

«Насос прекращает работу» — ребенок делает вид, что выдергивает шланг.

«Мяч вновь сдувается» — ребенок медленно садится, выпускает воздух из щек, опускает руки.

Упражнение повторяется несколько раз, затем дети меняются ролями.

ЗАНЯТИЕ 3

Задачи:

- ◇ преодоление застенчивости, замкнутости, нерешительности;
- ◇ развитие умения оказывать положительные знаки внимания сверстникам;
- ◇ развитие самосознания, формирование адекватной самооценки;
- ◇ снижение психоэмоционального напряжения.

Материалы к занятию:

мяч.

Ход занятия

☺ Приветствие.

☺ Упражнение «Комплименты».

Дети встают в круг. Психолог, отдавая мяч одному из детей, говорит ему комплимент. Ребенок должен сказать «спасибо» и передать мяч соседу, произнося при этом ласковые слова в его адрес. Тот, кто принял мяч, говорит «спасибо» и передает его следующему ребенку.

Дети, говоря комплименты и слова благодарности, передают мяч сначала в одну, потом в другую сторону.

☺ Упражнение «Закончи предложение».

Психолог предлагает детям поочередно закончить следующие предложения:

— Я умею...

— Я смогу...

После того как ребенок произнесет окончание фразы, все хлопают в ладоши.

☺ Упражнение «Самолет».

Психолог говорит:

«Самолеты готовятся к взлету. Займите позицию готовности, встаньте прямо и разведите руки в стороны.

Теперь каждый из вас представит, что его самолет разгоняется и, взлетев, набирает высоту.

Крылья рассекают воздух. Мотор гудит ровно и мощно. Самолет уверенно летит над облаками. Запомните ощущение полета.

Самолет заходит на посадку и плавно приземляется.

Если вы когда-нибудь почувствуете нерешительность, представьте, что вы летите вперед и вверх!»

ЗАНЯТИЕ 4

Задачи:

- ◇ преодоление застенчивости, замкнутости, нерешительности;

- ◇ сплочение группы, воспитание способности к согласованному взаимодействию;
- ◇ развитие интереса и внимания к партнерам по общению;
- ◇ развитие самосознания и индивидуальности;
- ◇ снижение психоэмоционального напряжения.

Ход занятия

☺ Приветствие.

☺ Игра «Строители».

Психолог предлагает каждому ребенку построить себе дом, используя предметы, находящиеся в игровой комнате. После выполнения задания задаются вопросы:

- Удобно ли тебе будет жить в этом доме?
- Где ты разместишь приехавших к тебе гостей?
- Кто будет жить в этом доме кроме тебя? И т.д.

По окончании беседы детям предлагается построить общий дом.

☺ Упражнение «Робот».

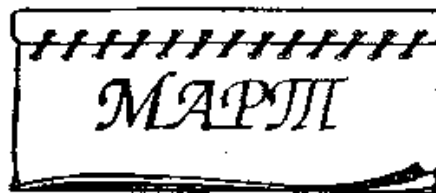
Психолог предлагает детям разделить на пары. Один из детей, входящих в пару, будет исполнять роль изобретателя, другой — робота.

«Робот», ища спрятанный предмет, движется по указанию «изобретателя» прямо, влево и т.д.

Потом дети меняются ролями. Упражнение повторяется.

- ☼ После того как каждый ребенок побыл в разных ролях, психолог спрашивает: «Кем больше понравилось быть — изобретателем или роботом? Почему?»

☺ Упражнение «Лифт» (см. выше).



ЗАНЯТИЕ 1

Задачи:

- ◇ преодоление застенчивости, замкнутости, нерешительности;
- ◇ развитие вербальных и невербальных средств общения;
- ◇ развитие интереса и внимания к партнерам по общению;
- ◇ сплочение группы, воспитание способности к согласованному взаимодействию;
- ◇ снижение психоэмоционального напряжения.

Материалы к занятию:
магнитофон, кассета с записью произведения «Времена года» (музыка А. Вивальди).

Ход занятия

- ☺ Приветствие.
- ☺ Упражнение «Зеркало».

Психолог предлагает детям разделиться на пары. Один из детей, входящих в пару, будет исполнять роль зеркала. Задача «зеркала» — повторять все движения и жесты, которые будет показывать ребенок. Потом дети меняются ролями. Л После того как каждый ребенок побывает в разных ролях, психолог спрашивает: *«Кем больше понравилось быть — ребенком или зеркалом? Почему?»*

- ☺ Игра «Путешествие».

Психолог приглашает детей отправиться в воображаемое путешествие. Дети по инструкции психолога имитируют различные движения и разыгрывают мини-ситуации: изображают деревья в лесу, зайчиков, убегающих от лисы, путешественников, плывущих на лодке, взбирающихся на вершину горы, переходящих горный ручей по узкому мостику, и т.п.

- ☺ Упражнение «Водопад» (см. выше).

ЗАНЯТИЕ 2

Задачи:

- ◇ преодоление застенчивости, замкнутости, нерешительности;
- ◇ сплочение группы, воспитание доброжелательного отношения к окружающим;
- ◇ развитие коммуникативных способностей;
- ◇ снижение психоэмоционального напряжения.

Материалы к занятию:

мяч («волшебная палочка», сердечко, сшитое из ткани);
магнитофон, кассета с записью спокойной расслабляющей музыки;
коврики (по количеству детей).

Ход занятия

- ☺ Приветствие.
- ☺ Игра «Смелые мышки».

С помощью считалки или по желанию выбирается водящий — «кот», который сидит и наблюдает за остальными детьми — «мышками».

«Мышки» начинают подходить к «коту» с началом стихотворного текста:

*«Вышли мыши как-то раз
Поглядеть, который час.
Раз-два-три-четыре,
Мыши дернули за гири.
Вдруг раздался страшный звон!
Убежали мышки вон».*

Услышав последнее слово стихотворения, «мышки» разбегаются, а «кот» их ловит. Пойманный ребенок становится водящим, игра продолжается.

☀ В роли водящего должен побывать каждый ребенок. Если игрок «попался» во второй раз, ему предлагают сесть на стульчик, а нового водящего выбирает психолог.

- ☺ Упражнение «Ласковое имя» (см. выше).
- ☺ Упражнение «Путешествие в волшебный лес».

Психолог включает спокойную расслабляющую музыку и говорит: *«Лягте удобно и закройте глаза. Представьте себе, что вы в лесу, где много деревьев, кустарников и всевозможных цветов. В самой чаще стоит белая каменная скамейка, присядем на нее.*

Прислушайтесь к звукам. Вы слышите пение птиц, шорохи трав. Почувствуйте запахи: пахнет влажная земля, ветер доносит запахи сосен. Запомните свои ощущения, чувства, захватите их с собой, возвращаясь из путешествия. Пусть они будут с вами весь день».

ЗАНЯТИЕ 3

Задачи:

- ◇ преодоление застенчивости, замкнутости, нерешительности;
- ◇ воспитание интереса и внимания к партнерам по общению;
- ◇ развитие самосознания, формирование адекватной самооценки;
- ◇ снижение психоэмоционального напряжения.

Материалы к занятию:
шарф.

Ход занятия

☺ Приветствие.

☺ Игра «Улиточка».

С помощью считалки или по желанию выбирается водящий — «улиточка».

Дети встают в круг, водящий — в центр круга, ему завязывают глаза.

Игрок, на которого указал психолог, изменяя голос, произносит:

«Улиточка, улиточка.

Высунь-ка рога.

Дам тебе я сахару,

Кусочек пирога.

Угадай, кто я?»

Тот ребенок, чей голос угадал водящий, становится «улиточкой», игра продолжается.

☀ В роли водящего должен побывать каждый ребенок.

☺ Беседа «Наши имена».

Психолог предлагает детям поговорить об именах. В ходе беседы обсуждаются следующие вопросы:

1. *Нравятся ли вам свои имена? Почему?*

2. Если бы вам предложили выбрать себе новые имена, вы бы согласились? Почему?

☀ После ответов на вопросы рекомендуется рассказать о знаменитых людях, которые носили или носят те же имена, что и дети в группе.

- ☺ Упражнение «Расскажи о том, что тебе нравится в себе» (см. выше).
- ☺ Упражнение «Глубокое дыхание» (см. выше).

ЗАНЯТИЕ 4

Задачи:

- ◇ преодоление застенчивости, замкнутости, нерешительности;
- ◇ развитие самосознания, формирование адекватной самооценки, повышение уверенности в себе;
- ◇ развитие вербальных и невербальных средств общения.

Ход занятия

- ☺ Приветствие.
- ☺ Беседа «Как мы боремся с трудностями».

Психолог говорит:

«Нужно ли бояться ошибок и неудач? Конечно же, нет! Каждый день мы учимся делать что-то новое. А когда делаешь что-нибудь новое, сложно обойтись без ошибок и неудач. Трудности, с которыми мы справляемся, делают нас сильнее, умнее, увереннее в себе. Главное — не расстраиваться, не опускать руки, не обвинять себя и окружающих в том, что не повезло. Нужно терпеливо исправлять ошибки, преодолевать трудности.»

Многие из вас слышали слова «на ошибках учатся». Так и есть — наши ошибки помогают нам понять, что было сделано не так, и в следующий раз поступать правильно и добиваться успеха. А что делать, если вы попали в сложную ситуацию и одному справиться с ней трудно? Конечно, нужно попросить помощи у тех, кто находится рядом — у взрослых и у друзей.»

Детям предлагается обсудить способы преодоления трудностей, вспомнить и привести примеры различных жизненных ситуаций.

- ☺ Упражнение «Разыгрывание ситуаций».

Психолог предлагает детям разыграть следующие ситуации:

- *В группе появился новый мальчик (девочка), и ты остался с ним наедине. Что ты будешь делать?*
 - *Обидели твоего товарища, а ты оказался рядом. Что ты будешь делать?*
 - *У тебя потерялась игрушка в детском саду. Как ты поступишь?*
- Выбор ситуаций для разыгрывания определяется ходом предыдущей беседы.

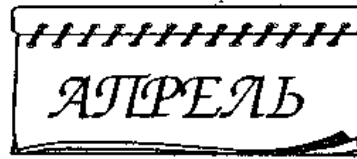
- ☺ Упражнение «Закончи предложение».

Дети поочередно заканчивают следующие предложения:

- Я хочу...
- Я умею...
- Я смогу...

— Я добьюсь...

После того как ребенок произнесет окончание фразы, все хлопают в ладоши.



ЗАНЯТИЕ 1

Задачи:

- ◇ преодоление застенчивости, замкнутости, нерешительности; >
- ◇ сплочение группы, воспитание способности к согласованному взаимодействию;
- ◇ формирование адекватной самооценки, повышение уверенности в себе;
- ◇ снижение психоэмоционального напряжения.

Материалы к занятию:

наборы конструкторов (строительного материала).

Ход занятия

☺ Приветствие.

☺ Игра «Паровозик».

С помощью считалки или по желанию выбирается водящий — «паровозик». Остальным детям отводится роль вагончиков. «Паровозик» поочередно «подъезжает» к каждому из «вагончиков» и знакомится с ним. При назывании имени необходимо добавить к нему «хорошее» слово, например:

— Я смелый паровозик Саша, а ты кто?

— Я красивый вагончик Ира.

☺ Игра «Строители»,

Психолог предлагает детям, используя наборы конструкторов, коллективно построить «Волшебный город».

☺ Упражнение «Скала». Психолог говорит:

«Встаньте прямо, поставьте ступни ног параллельно, на небольшом расстоянии друг от друга. Голова, шея, плечи — выпрямлены, но не напряжены. Покачайтесь с носка на пятку, плавно прижимая пятки к полу.

Напрягите мышцы ног, живота и груди. Ощутите себя плотными и неподвижными, как скала.

Я подойду к каждому из вас и попытаюсь слегка толкнуть в плечо. Напрягись, сопротивляясь толчку.

Расслабьтесь и пройдитеесь. Вы чувствуете уверенность в своих силах, большую устойчивость».

ЗАНЯТИЕ 2

Задачи:

- ◇ преодоление застенчивости, замкнутости, нерешительности;
- ◇ развитие умения оказывать положительные знаки внимания сверстникам;
- ◇ формирование адекватной самооценки, развитие уверенности в себе;
- ◇ развитие вербальных и невербальных средств общения;
- ◇ снижение психоэмоционального напряжения.

Материалы к занятию:

мяч;
магнитофон, кассета с записью веселой музыки.

Ход занятия

☺ Приветствие.

☺ Игра «Ладочки».

Психолог предлагает детям разделиться на пары. Дети, входящие в пару, поворачиваются друг к другу лицом, соединяют ладочки и движутся под Музыка, преодолевая разные препятствия — огибают пуфики, стулья, пролезают сквозь обруч, идут по узкому «мостику» и т.д.

☺ Упражнение «Я знаю».

Дети встают в круг и передают друг другу мяч со словами одобрения: «Я знаю, ты можешь ... (хорошо дружить, быстро бегать и т.п.)»

☀ При возникновении затруднений, психолог предлагает свою помощь.

☺ Ролевая гимнастика.

Психолог предлагает детям:

- а) улыбнуться, как ласковое солнышко;
- б) изобразить кота, греющегося под солнечными лучами;
- в) нахмуриться, как осенняя туча;
- г) изобразить разъяренного льва, готового к прыжку;
- д) попрыгать, как кузнечик, как кенгуру;
- е) изобразить походку уверенного в себе человека.

☺ Упражнение «Глубокое дыхание» (см. выше).

ЗАНЯТИЕ 3

Задачи:

- ◇ преодоление застенчивости, замкнутости, нерешительности;
- ◇ сплочение группы, воспитание способности к согласованному взаимодействию;
- ◇ снижение психоэмоционального напряжения.

Материалы к занятию:

большой лист плотной бумаги;
наборы цветных карандашей или мелков (по количеству детей);
магнитофон, кассета с записью спокойной расслабляющей музыки.

Ход занятия

☺ Приветствие.

☺ Коллективный рисунок «Волшебная страна».

Психолог предлагает детям придумать волшебную страну, дать ей название и изобразить ее на большом листе плотной бумаги.

После обсуждения каждый ребенок рисует на своей части картины то, что хочет.

По окончании рисования дети поочередно показывают свои работы и рассказывают о них.

☺ Упражнение «Придуманная страна».

Психолог включает спокойную расслабляющую музыку и говорит:
«Сядьте (лягте) удобно, закройте глаза. Представь? те, что вы находитесь в той стране, которую только что нарисовали. Вам хорошо и спокойно. Вы можете делать все, что вам хочется».

Далее психолог описывает объекты, изображенные на картине. Например:
«Вы видите чистый берег и воду. Поплавайте в море. Ощутите приятную свежесть морской воды».

Психолог предлагает детям открыть глаза, рассказать о своих чувствах, ощущениях и запомнить их.

ЗАНЯТИЕ 4**Задачи:**

- ◇ преодоление застенчивости, замкнутости, нерешительности;
- ◇ воспитание интереса к партнерам по общению;
- ◇ развитие самосознания и индивидуальности;
- ◇ снижение психоэмоционального напряжения.

Материалы к занятию:

листы бумаги, простые карандаши, ластик, наборы цветных карандашей (по количеству детей);
мяч («волшебная палочка», сердечко, сшитое из ткани).

Ход занятия

☺ Приветствие.

☺ Игра «На кого я похож».

Все садятся в круг. С помощью считалки или по желанию выбирается водящий, который выходит в центр круга, а остальные игроки отвечают на вопросы психолога:

- На какое животное он похож?
- На какую птицу?
- На какое дерево?
- На какой цветок? И т.д.

☀ Водящий тоже дает свои варианты ответов. В роли водящего должен побывать каждый ребенок.

☺ Упражнение «Рисуем себя» (см. выше).

☺ Упражнение «Пожелания».

Дети садятся в круг и передавая мяч («волшебную палочку», сердечко, сшитое из ткани), высказывают друг другу пожелания, например:

— *Желаю тебе хорошего настроения.*

— *Всегда будь таким, же смелым (добрым, красивым...), как сейчас. И т.п.*

☺ Упражнение «Самолет» (см. выше).

ЛИТЕРАТУРА

Александровская Э.М., Куренкова П.В. Психологическое сопровождение детей младшего школьного возраста: Учебно-методическое пособие. 4.1. — М., 2001.

Ермолаева М.В., Миланович Л.Г. Методы работы психолога с детьми дошкольного возраста. — М., 1996.

Клюева Н.В., Касаткина Ю.В. Учим детей общению. — Ярославль, 1996.

Левис Шелдон, Левис Шейла. Ребенок и стресс. — М., 1994.

Панфилова МА. Игротерапия общения: Тесты и коррекционные игры. — М., 2000.

Снегирева Л.А. Игры и упражнения для развития навыков общения у дошкольников. — Минск, 1995.

Эльконин Д.В. Психология игры, — М., 1978.

Серия «Психологическая служба»

Людмила Ивановна Катаева

РАБОТА ПСИХОЛОГА С ЗАСТЕНЧИВЫМИ ДЕТЬМИ

Ответственный за выпуск - *М. Вишневская*
Редактор — *Е.Алифанова*
Корректор — *Н. Назарова*
Оригинал-макет — *Д. Панин*
Обложка — *В. Арбеков*

Адрес редакции: 129278, Москва, ул. Кибальчича, д. 6, стр. 2
Тел.: (095) 283-15-65, 283-53-60
e-mail: knigolub_real@rambler.ru

Издательство ООО «Книголюб»
Лицензия № 00952 от 09 февраля 2000 года
171510, Тверская обл., г.Кимры, ул. Орджоникидзе, д. 34

Сдано в набор 05.11.03. Подписано в печать 27.02.04.
Формат 60х90/16. Печать офсетная. Печ. л. 3,5.
Тираж 5000 экз. Заказ № 4741.

Отпечатано в соответствии с качеством
предоставленных диапозитивов в ДПК,
Домодедово, Каширское шоссе, д. 4, корп. 1