

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «детский сад № 22
«Тополек» общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением деятельности по
художественно-эстетическому развитию детей



Методические рекомендации
по развитию эмоционально-личностной сферы у детей
раннего возраста.

Составитель: Савченко О.Е.,

педагог-психолог

МБ ДОУ №22 «Тополек» г. Бердск

Бердск, 2011 год.

1 Эмоциональное развитие ребенка раннего возраста

Развитие психических функций неотделимо от развития эмоционально-личностной сферы ребенка. Доминирующее в раннем возрасте восприятие аффективно окрашено. Ребенок эмоционально реагирует только на то, что непосредственно воспринимает. Он остро переживает неприятную процедуру в кабинете врача, но уже через несколько минут спокоен и живо интересуется новой обстановкой. Он не способен огорчаться из-за того, что в будущем его ожидают неприятности, и его невозможно обрадовать тем, что через 5 дней ему что-то подарят.

Желания ребенка неустойчивы и быстро преходящи, он не может их контролировать и сдерживать; ограничивают их только наказания и поощрения взрослых. Все желания обладают одинаковой силой: в раннем детстве отсутствует соподчинение мотивов. Это легко наблюдать в ситуации выбора. Если ребенка 2-3-х лет попросить выбрать себе одну из нескольких новых игрушек, он будет долго рассматривать и перебирать их. Затем все-таки выберет одну, но после следующей просьбы - уйти с ней в другую комнату - снова начнет колебаться. Положив игрушку на место, он будет перебирать остальные, пока его не уведут от этих одинаково притягивающих вещей. Выбрать, остановиться на чем-то одном ребенок еще не может - он не в состоянии принять решение.

Развитии эмоционально-личностной сферы зависит от характера общения ребёнка со взрослыми и сверстниками. В общении с близкими взрослыми, которые помогают ребенку познавать мир "взрослых" предметов, преобладают мотивы сотрудничества, хотя сохраняется и чисто эмоциональное общение, необходимое на всех возрастных этапах. Помимо безусловной любви, эмоционального тепла, ребенок ждет от взрослого непосредственного участия во всех своих делах, совместного решения любой задачи, будь то освоение столовых приборов или строительство башни из кубиков. Вокруг таких совместных действий и разворачиваются новые для ребенка формы общения со взрослыми.

Общение с другими детьми в раннем детстве обычно только появляется и не становится еще полноценным. На втором году жизни при приближении сверстника ребенок ощущает беспокойство, может прервать свои занятия и броситься под защиту матери. На третьем году он уже спокойно играет рядом с другим ребенком, но моменты общей игры кратковременны, ни о каких правилах игры речи быть не может. Лучше всего детям удаются такого

типа "игры", как совместные прыжки на кровати. Если маленький ребенок посещает ясли, он вынужден более тесно общаться с ровесниками, и получает в этом плане больший опыт, чем те, кто воспитывается дома. Но и "ясельные" дети не избавлены от возрастных трудностей в общении. Они могут проявлять агрессивность - толкнуть, ударить другого ребенка, особенно если тот как-то ущемил их интересы, скажем, попытался завладеть привлекательной игрушкой. Ребенок раннего возраста, общаясь с детьми, всегда исходит из своих собственных желаний, совершенно не учитывая желания другого. Он эгоцентричен и не только не понимает другого ребенка, но и не умеет ему сопереживать. Эмоциональный механизм сопереживания (сочувствия в трудной ситуации и совместной радости при удаче или в игре) появится позже, в дошкольном детстве. Тем не менее, общение со сверстниками полезно и тоже способствует эмоциональному развитию ребенка, хотя и не в той мере, что общение со взрослыми.

Для раннего возраста характерны яркие эмоциональные реакции, связанные с непосредственными желаниями ребенка. В конце этого периода при приближении к кризису 3-х лет, наблюдаются аффективные реакции на трудности, с которыми сталкивается ребенок. Он пытается что-то сделать самостоятельно, но у него ничего не получается или рядом в нужный момент не оказывается взрослого - некому прийти на помощь и сделать это вместе с ним. В такой ситуации вполне вероятна эмоциональная вспышка. Например, ребенок не может открыть дверь в комнату и начинает бить по ней руками и ногами, что-то выкрикивая. Причиной гнева или плача могут быть, помимо "неподдающихся" вещей, и отсутствие внимания со стороны близких взрослых, занятых своими делами именно в то время, когда ребенок изо всех сил старается их вниманием завладеть; ревность к брату или сестре и т.п. Как известно, аффективные вспышки лучше всего гасятся тогда, когда взрослые достаточно спокойно на них реагируют, а по возможности - вообще игнорируют. В противном случае, особое внимание взрослых действует как положительное подкрепление: ребенок быстро замечает, что уговоры и прочие приятные моменты в общении с родственниками следуют за его слезами или злостью, и начинает капризничать чаще, чтобы этого добиться. Кроме того, ребенка раннего возраста легко отвлечь. Если он действительно расстроен, взрослому достаточно показать ему любимую или новую игрушку, предложить заняться с ним чем-то интересным и ребенок, у которого одно желание легко сменяется другим, мгновенно переключается и с удовольствием занимается новым делом.

Развитие эмоционально - личностной сферы ребенка тесно связано с зарождающимся в это время самосознанием. Примерно в 2 года ребенок начинает узнавать себя в зеркале, американские психологи провели такой эксперимент: детей подводили к зеркалу, затем незаметно касались носа каждого ребенка, оставляя на нем пятнышко красной краски. Снова посмотрев в зеркало, дети до 2-х лет никак не реагировали на свои испачканные носы, не относя к себе красные пятна, увиденные в зеркале. А большинство двухлетних детей, увидев свое отражение, дотрагивались пальцами до носа, - следовательно, узнавали себя.

Узнавание себя - простейшая, первичная форма самосознания. Новый этап в развитии самосознания начинается, когда ребенок называет себя - сначала по имени, в третьем лице: "Тата", "Саша". Потом, к трем годам, появляется местоимение "я". Более того, у ребенка появляется и первичная самооценка - осознание не только своего "я", но того, что "я хороший", "я очень хороший", "я хороший и больше никакой". Это чисто эмоциональное образование, не содержащее рациональных компонентов (поэтому трудно назвать его самооценкой в собственном смысле этого слова). Оно основывается на потребности ребенка в эмоциональной безопасности, принятии, поэтому самооценка всегда эмоционально завышена. Н.А. Менчинская, наблюдавшая за развитием своего сына, описывает ситуации, когда мальчик высоко оценивает себя независимо от того, как он реально поступает - хорошо или плохо. Так, например, Саша, обходя комнату, делал то, что ему запрещалось, - брал мамины лекарства и другие вещи. Положив их на место, он с удовлетворением констатировал: "Теперь хороший". Оказавшись с родителями в поезде, он плюнул с верхней полки. Мама сообщила ему, что она об этом думает, и спросила, что нужно сказать. Мальчик тихо, для себя, проговорил: "Молодец я", - а затем громко, для взрослых: "Больше не буду".

Сознание "я", "я хороший", "я сам" и появление личных действий продвигают ребенка на новый уровень развития. Начинается переходный период - кризис 3-х лет.

Условия для социально-эмоционального развития дошкольников :

- обогащение эмоционального опыта и развитие эмоциональной активности детей через систему занятий, игр, упражнений, взаимодействие с родителями;

- создание среды, способствующей развитию эмоциональной сферы дошкольников;
- активное применение в образовательной деятельности эмоционально-сенсорных, эмоционально-экспрессивных игр;
- широкое использование произведений художественной литературы и народного фольклора.

Показатели социально- эмоциональной компетентности у дошкольников

1. Умение понимать эмоциональное состояние сверстника, взрослого и рассказать о нем.
2. Умение выслушать другого человека, с уважением относиться к его мнению, интересам.
3. Умение вести простой диалог со взрослыми и сверстниками, спокойно отстаивать свое мнение.
4. Умение принимать участие в коллективных делах (договариваться, уступать, принимать и оказывать помощь и т.д.).
5. Умение не ссориться, спокойно реагировать в конфликтных ситуациях.

2 Профилактика эмоционального неблагополучия детей дошкольного возраста.

Сохранение положительных взаимоотношений со своими родителями и близкими - условие, при котором личность ребёнка будет развиваться благополучно. Хорошее отношение со стороны близких, особенно мамы и папы, необходимо ребёнку. Желание заслужить родительское одобрение, похвалу является одним из наиболее действенных рычагов воспитания. Оценка поведения со стороны родителей и близких - один из важнейших источников чувств малыша. Похвала вызывает чувство гордости, постепенно начинает появляться такое важное образование, как самоуважение.

Притязание на признание - одна из самых значимых человеческих потребностей. Она основана на стремлении получить высокую оценку своих достижений, отвечающих общественным ожиданиям людей. Стремление к реализации притязаний развивает ребёнка, делает его совершеннее. Ребёнок стремится к самосовершенствованию: он учится лучше бегать, прыгать, кувыркаться, он стремится лучше рисовать, конструировать, он хочет вообще делать лучше! Он стремится сделать лучше и самого себя: он хочет утвердиться в своих моральных качествах, он хочет быть хорошим, хочет, чтобы люди были ему благодарны, и он так старается.

Не будем же иронизировать над нашим малышом. Мы не будем обрушивать на нашего ребёнка реплики типа: "У тебя не выйдет, оставь это занятие...", "Помолчи, ты не знаешь...", "Оставь меня в покое, твоё дело пустое..." и пр. Ведь за подобными словами стоит пренебрежение, обесценивание малыша. А ведь он уже личность .

После того, как у ребёнка возникло отношение к самому себе как "хорошему", у него появляется стремление к тому, чтобы соответствовать требованиям взрослых, быть признанным сейчас и в будущем. Поэтому важно, чтобы взрослый выражал уверенность в том, что малыш обязательно научится тому, чего ещё пока не умеет; что он действительно хороший, честный, добросовестный, доброжелательный, замечательный ребёнок.

Нельзя срывать зло на ребёнке, заявлять ему: "Уйди, я тебя не люблю!" Нельзя так же сообщать ребёнку, что он тупица, лгун, воришка, безвольный, бесчестный, упрямый осёл и пр., что должно разоблачить его, больно ударить и поставить на место. Унижение - не действенное средство. Как бы ни был мал ребёнок, он оскорбится и тут же займёт негативную позицию. Унижение никогда не давало положительного результата. Не сообщайте ребёнку о том, что из него "в будущем ничего не выйдет" .

Лишение ребёнка перспективы, обесценивание его личности в настоящем и в будущем не укрепляют его веры в свои возможности и не вызывают желания стать лучше. Только родительская любовь и вера рожают оптимизм, желание быть хорошим. Это желание как бы подталкивает ребёнка к исполнению родительских ожиданий.

Ребёнок всегда нуждается в эмоциональной поддержке, особенно родительской. Ведь родители эмоционально всегда с ним, всегда за него, даже когда он провинился.

Стараясь не снижать притязания ребёнка на признание, надо придавать правильное направление развитию потребности в признании. Для этого необходимо искать пути к снятию негативных образований, сопутствующих притязаниям ребёнка. Так ложь, например, у него появляется тогда, когда ещё не сформирована потребность в правдивом отношении к другим людям, когда честность не стала качеством, повышающим значимость ребёнка в глазах значимых для него родных и близких людей.

Родители не должны пропускать победы ребёнка над самим собой. Заметить его борьбу с самим собой, поддержать малыша - значит придать ему силы для самого трудного - строить самого себя, опираясь на свои внутренние стремления и поступки.

Родители так же не должны принять зависть и ложь ребёнка. Должны внушать ему, как постыдны зависть и ложь, и постараться помочь ему избавиться от них. Для этого необходима постоянная совместная с ним работа, искренность последовательность самих родителей.

Но ребёнок живёт не только с родителями. Он психологически занят своими сверстниками. Это соседи по лестнице, это дети из группы в детском саду. Сверстники находятся в сложных отношениях, в которых переплетены симпатии, конкуренция, стремление взять реванш, возможность играть и, наконец, радость общения.

Не нужно делать вывод, что ребёнок плох в сравнении с "типичным" или превосходит "типичного". Каждый ребёнок развивается по-своему. Не должно создаться неправильного впечатления о том, что индивидуальность развивается за счёт одних лишь врождённых особенностей. Ребёнок не может развивать свою уникальность сам. Ему нужны постоянное поощрение, доверительное общение и родительская любовь.

Следует постоянно обращать особое внимание на состояние детей, их настроение. Можно спросить, например, было ли у них что-нибудь веселое, смешное, кто сегодня чему-то обрадовался, кого что-нибудь огорчило, а кто плакал и почему. Если дети не знают, что ответить, нужно помочь - напомнить какой-нибудь забавный эпизод или детскую ссору, спросить, из-за чего она возникла, простили ли дети друг друга. Когда подобные беседы станут привычными, дети сами будут откладывать в памяти разные эпизоды и охотно рассказывать о них.

3. Методы психологической диагностики эмоционального развития дошкольника

Л. П. Стрелковой были разработаны следующие параметры эмоционального развития до-школьника:

- адекватная реакция на различные явления окружающей среды;
- дифференциация и адекватная интерпретация эмоциональных состояний других людей;
- широта диапазона понимаемых и переживаемых эмоций, интенсивность и глубина переживания, уровень передачи эмоционального состояния в речевом плане, терминологическая оснащенность языка;
- адекватное проявление эмоционального состояния в коммуникативной сфере.

Исходя из этого, в условиях детского дошкольного учреждения можно использовать разные методики изучения эмоционального развития ребенка.

В качестве основных методов, позволяющих выявить особенности эмоционального развития и оценить эмоциональное состояние ребенка, используются наблюдение, эксперимент

и проективные рисуночные тесты. Этими методиками могут успешно пользоваться как специалисты-психологи, так и воспитатели, которые, наблюдая ребенка каждый день, имеют возможность тщательно исследовать его поведение в реальных жизненных обстоятельствах. Регулярное наблюдение позволяет достаточно объективно оценить эмоциональное состояние ребенка в условиях детского сада – при взаимодействии с воспитателем и со сверстниками, в процессе организационной деятельности и отдельных режимных моментах. Однако при использовании данного метода возникают следующие сложности:

- невозможно избежать субъективизма наблюдателя, так как интерпретируя результаты наблюдений, психолог (педагог) не ограничивается только научными представлениями, но и включает в оценку собственные стереотипы суждений, эмоциональные отношения, ценностные ориентации и т. д.;

- наблюдатель может фиксировать только внешние выражения эмоций, а различные эмоции могут выражаться одним и тем же способом. Например, и от страха, и от удивления широко открываются глаза, увеличиваются зрачки; опущенные глаза и голова могут выражать застенчивость, страх или нежелание общаться; слезы могут быть вызваны страхом, печалью или гневом.

Поэтому, чтобы уменьшить количество ошибок при интерпретации результатов, следует отказаться от преждевременных выводов, тщательно фиксировать внешние проявления поведения, продолжать наблюдение по возможности длительное время и лишь, потом приступить к анализу результатов. Подтвердить или опровергнуть сделанные выводы можно с помощью специальных рисуночных методов.

Наблюдения за ребенком должны происходить в естественной ситуации: в группе, на прогулке, во время прихода в детский сад и ухода из него. В ходе наблюдения следует обратить внимание на такие параметры эмоциональных проявлений, как эмоциональный фон, имеющий много общего с настроением (но это более размытая, продолжительная и устойчивая форма выражения эмоционального состояния), который может быть либо положительным, либо отрицательным. В целом эмоциональный фон дает психологу информацию о степени эмоционального благополучия ребенка.

Другой важный параметр – выраженность эмоций. Зачастую дошкольники не владеют культурными формами выражения эмоций, не всегда могут сдерживать такие эмоциональные проявления, как плач, крик и т. п. Важно попробовать увидеть, насколько богат и разнообразен эмоциональный мир ребенка, усвоил ли он эмоциональные оттенки, или его эмоции «плоские», одностронние, невыраженные.

Следующий важный параметр – эмоциональная подвижность. Эмоции детей более подвижны, чем у взрослых, что внешне выражается в быстрой и легкой смене от печали к радости, «от горя к веселью». Однако чрезмерно быстрая и частая смена настроений говорит о повышенной эмоциональной подвижности, неустойчивости.

Выделяют следующие ситуации, в которых эмоциональное состояние ребенка проявляется наиболее ярко, что дает возможность пронаблюдать и оценить степень эмоционального реагирования ребенка на данные воздействия.

Страх:

- приход в детский сад;
- незнакомая, удивительная игрушка;
- поломка игрушки;
- плач, крик сверстника, друга;
- нападение сверстника, друга;
- неуспешность в деятельности;
- незнакомые звуки;
- запрет, ругань, крик со стороны взрослого;
- незнакомое помещение;
- появление и приближение незнакомых взрослых или детей.

Гнев:

- уход матери, близкого взрослого;
- желание иметь что-то, чем обладает сверстник;
- желание иметь что-то, чем обладает взрослый;
- желание иметь что-то, что нельзя взять;
- сложная в использовании игрушка, поломка игрушки;
- внимание близкого обращено на другого ребенка;
- другой ребенок забирает игрушку, нападает, дразнится, прячет игрушку;
- сверстники не принимают в игру;
- неуспешность на занятиях;
- воспитатель забирает игрушку, обижает, ругает;
- физическое наказание;
- наличие препятствия.

Радость:

- приход в детский сад/домой;
- выполнение задания, действия;
- восприятие собственного отражения в зеркале;
- восприятие отражения другого ребенка, друга в зеркале;
- сверстник дурачится;
- внимание, похвала другого человека при взаимодействии и общении;
- совместная игра;
- смешные незнакомые звуки;
- воспитатель заигрывает с детьми, веселит их.

Печаль:

- приход в детский сад;
- уход матери, близкого взрослого;
- игра, общение со сверстниками;
- невнимание со стороны взрослого;
- наказание, порицание взрослого;
- трудности при выполнении задания;
- сверстники не принимают в игру.

Интерес:

- приход в группу, прогулка;
- незнакомый взрослый;
- незнакомый сверстник;
- новая игрушка;
- незнакомая игра;
- рассказ взрослого или показ чего-либо;

- проявление интереса на прогулке, во время занятия к предметам окружающей среды, явлениям природы;
- подготовка к праздникам.

Удивление:

- появление чего-либо/кого-либо в группе;
- незнакомая игрушка;
- на занятиях (прогулке) услышал или увидел что-то новое;
- новая игра;
- знакомый сверстник, друг ведет себя по-другому;
- близкий взрослый общается иначе.

Фиксация результатов оценки эмоционального состояния детей

Предложенная классификация предполагает наблюдение за ребенком или группой детей в режимные моменты, в процессе учебной, спортивной, игровой деятельности и свободной игры.

Поскольку основным методом оценки эмоционального состояния ребенка является наблюдение, используются таблицы фиксации результата. Можно использовать оценки в баллах, применять цвета или любые другие знакомые обозначения. Мы применяем различные цветовые оттенки, так нагляднее выделяются те ситуации из жизни ребенка в детском саду, в которых он чувствует себя комфортно или неблагополучно. Кроме того, использование цвета позволяет избежать классификации детей по тому или иному признаку и деление их на «хороших» или «плохих». В результате наблюдения можно выявить причины неблагополучия, трудности, возникающие у ребенка в тех или иных ситуациях, оцениваем собственные промахи, что помогает понять причины затруднений при взаимодействии с ребенком и найти средства их преодоления.

Каждый ребенок проявляет свои эмоции по-разному, поэтому необходимо обращать внимание на степень проявления эмоции конкретного ребенка в той или иной ситуации, и именно эту реакцию положить в основу оценки эмоционального состояния. Для этого можно использовать шкалу оценки проявления эмоционального неблагополучия и эмоционального комфорта.

ШКАЛА ОЦЕНКИ ПРОЯВЛЕНИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ

Степень выраженности	Характеристика	Способы проявления
1-я степень	Равнодушен, внешние проявления эмоций отсутствуют или выражены незначительно	—
2-я степень	Эмоциональные проявления	Мимика, поза, слова

	выражены средне	и т. д.
3-я степень	Эмоции выражены сильно	Мимика, речь, двигательная активность

При наблюдении за ребенком его эмоциональное состояние в ситуациях взаимодействия ребенка с родителем, ребенка с воспитателем, ребенка со сверстником фиксируются по соответствующей индивидуальной схеме.

**ОЦЕНКА ЭМОЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ РЕБЕНКА
В ГРУППЕ ДЕТСКОГО САДА**

Код ребенка _____ возраст _____ № группы _____

Дата	Деятельность в режимные моменты		
	Индивидуальное поведение	Поведение в общении	
		Р-Р	Р-В
			Р-С
Дата	Организованная деятельность (учебная, развлекательная)		
	Индивидуальное поведение	Поведение в общении	
		Р-В	Р-С

Методические рекомендации по эмоциональному развитию детей младшего дошкольного возраста в ДОУ

- . Читайте стихотворения, в которых называются части тела.
 - . Играйте в игры, в которых ребенок должен разделить что-то между людьми или игрушками.
 - . Играйте вместе с ребенком на детских музыкальных инструментах.
 - . Берите ребенка на концерты «живой музыки».
 - . Читайте ребенку книги, герои которых проявляют различные эмоции.
 - . Объясняйте ребенку, что происходит с окружающими. «Он упал и ушибся. Ему больно». «У нее день рожденья. Ей весело».
 - . Открыто выражайте свои эмоции и говорите о них.
 - . Играйте с ребенком в сюжетные игры, герои которых проявляют различные эмоции, например в «Болезнь куклы».
- . Чтобы научить ребенка спокойно общаться с людьми, поиграйте так: возьмите в руки какой-нибудь привлекательный предмет (игрушка, книга). Задача ребенка - уговорить Вас отдать этот предмет. Вы отдаете вещь, когда

захотите. Игру потом можно усложнить: ребенок просит только с помощью мимики, жестов, но без слов. Можно поменяться местами - Вы просите у ребенка. После окончания игры обсудите, как легче просить, какие приемы и действия повлияли на Ваше решение отдать игрушку, обсудите чувства, которые испытывали игроки.

. Предложите воспользоваться «чудо-вещами» для выплескивания негативных эмоций:

- чашка (в нее можно кричать);
- тазик или ванна с водой (в них можно швырять резиновые игрушки);
- листы бумаги (их можно мять, рвать, с силой кидать в мишень на стене);
- карандаши (ими можно нарисовать неприятную ситуацию, а потом заштриховать или смять рисунок);
- пластилин (из него можно слепить фигурку обидчика, а потом смять ее или переделать);
- подушка «Бобо» (ее можно кидать, бить, пинать). Выделите отдельную подушку «для разрядки», можно пришить к ней глаза, рот; не стоит использовать для этой цели мягкие игрушки и кукол.
- . Средство «быстрой разрядки». Если видите, что ребенок перевозбужден, «на грани», то попросите его быстро побегать, попрыгать или спеть песенку (очень громко).

. Игра «Обзывалки».

Чтобы исключить из повседневного общения обидные слова, обзывайтесь! Кидая друг другу мяч или клубок, обзывайтесь необидными словами. Это могут быть названия фруктов, цветов, овощей. Например: «Ты - одуванчик!», «А ты тогда - дыня!» И так до тех пор, пока поток слов не иссякнет.

Чем помогает такая игра? Если Вы разозлитесь на ребенка, захотите его «проучить», вспомните веселые «обзывалки», возможно даже назовите ребенка, ему не будет обидно, а вы получите эмоциональную разрядку.

Учите управлять ребенка своим эмоциями.

Можно сильно сжать кулаки, напрячь мышцы рук, затем постепенно расслабляться, «отпуская» негатив.

Можно представить себя львом! «Он красив, спокоен, уверен в своих силах, голова гордо поднята, плечи расправлены. Его зовут как тебя (ребенка), у него твои глаза, тело. Ты - лев!».

Сильно-сильно надавить пятками на пол, все тело, руки, ноги напряжены; зубы крепко сцеплены. «Ты - могучее дерево, очень крепкое, у тебя сильные корни, которые уходят глубоко в землю, тебе никто не страшен. Это поза уверенного человека».

Если ребенок начинает злиться, попросите его сделать несколько медленных вдохов-выдохов или сосчитать до 5-10.

Вы уже поняли, что загонять эмоции внутрь, пытаться их скрывать, очень вредно? Следствие таких действий - заболевания сердца, неврозы, повышенное давление в старшем возрасте плюс непонимание окружающих, высокая раздражительность, агрессивность, проблемы общения. Поэтому учите ребенка и учитесь сами показывать эмоции, «выплескивать» их без вреда для окружающих. Эмоциональная разрядка необходима для сохранения здоровья (физического и психического), а умение рассказать о своих проблемах поможет налаживать контакты с окружающими, понимать самого себя.

Как бороться с детскими истериками?

Детские истерики являются наиболее сложной и требующей большого терпения проблемой воспитания детей, наряду с детским непослушанием и детской агрессией.

Многим не понаслышке знакома следующая картина: трехгодовалый ребенок, едва услышав отказ срочно удовлетворить его...нет, не просьбу, а жесткое и сиюминутное требование, валится на пол затылком, кричит, что есть мочи, и нет никакой возможности прекратить это безобразие. Что делать с этим и как бороться с детскими истериками?

Ребенок понимает, что истерика - это самый быстрый способ добиться желаемого или, по крайней мере, привлечь к себе внимание. А если не выдержать и уступить? О, тогда он мгновенно поймет, что добился своего и станет прибегать к этому средству снова и снова.

. Дети 3 лет вполне способны понять логические объяснения взрослых. Пора учить ребенка переживать и проживать неприятности, а не делать вид, что ничего не произошло.

Конечно, объяснить что-либо громко кричащему ребенку очень трудно.

. По возможности забудьте, что на вас смотрят: эти люди и сами не раз попадали в такую ситуацию;

. В общении с ребенком старайтесь избегать условий: «если ты сделаешь, то...». Порой условия становятся не выполнимыми, не зависимыми от ребенка, и вы можете оказаться в очень сложной ситуации

. Постарайтесь найти в течение дня хотя бы полчаса, когда вы будете принадлежать только ребенку, не отвлекаясь на домашние дела, телевизионные передачи, общение с другими членами семьи. В этот момент важнее всего его дела, заботы, радости и удачи.

Важно помнить, что даже если вы абсолютно все будете делать совершенно правильно, это не избавит вашего ребенка от проблем. Проблемы - это нормально. Важно, чтобы они не лишали вас возможности радоваться хорошему.

Памятка для педагогов, родителей

Часто родители отмечают, что ребенок капризен, раздражителен, обидчив, криклив или, наоборот, чрезмерно застенчив. Он стал ранимым, впечатлительным или безучастным ко всему, плаксивым, конфликтным, постоянно недовольным всем. У него нарушены сон и аппетит, отмечаются вспышки гнева и перепады настроения, значительно снижен интерес к играм, занятиям, учебе, затруднено общение и т.д. Как правило, такие состояния возникают у детей при наличии внутреннего психологического дискомфорта, проявляющегося в нарушении эмоциональных и поведенческих реакций, характерных для данного возрастного периода – детства.. Большинство неврозов, которые человек приносит с собой во взрослую жизнь, являются прямым результатом психологического неблагополучия в детстве .

Система взаимодействия родителей и детей дает возможность корректировать негативное и конфликтное поведение ребенка конкретно. Она позволяет изменить внешнюю сторону общения. Каждая рекомендация основана на реализации определенного закона психологического развития ребенка.

Выражение лица - доброжелательное, приветливое, теплое, нераздраженное.

Тон голоса в разговоре с ребенком - доброжелательный, приветливый в любых ситуациях.

В речи избегать употребления:

- всех частиц НЕ. Нужную фразу можно построить, не используя их;
- приказных фраз;
- повелительного наклонения (например, возьми, скажи, сделай);
- глаголов "должен", "обязан", "нужно".

Желательно использовать сослагательное наклонение; местоимение МЫ (вместо Я и ТЫ).

Не надо:

- вставать на сторону людей, обвиняющих Вашего ребенка публично (лучше потом, без посторонних, спокойно, с глубоким пониманием ребенка обсудить возникшую проблему и помочь ее решить);
- хвалить в присутствии ребенка других и ставить кого-либо в пример.

Помните:

- телевизор, видео - не нянька, т.е. нужно вместе с ребенком смотреть передачи. Это способствует снятию напряжения, волнения, восстанавливает эмоциональный контакт с ребенком, улучшает его, дает возможность объяснить непонятное, побеседовать, задать вопросы;
- если Вы огорчены чем-то, постарайтесь объяснить ребенку, что это связано не с ним, что, находясь рядом с Вашим ребенком, будете в лучшем настроении, так как Ваш сын или дочь - это радость;
- от Вас ребенку необходимо как можно больше тактильных контактов: обнять, погладить, приласкать.

Старайтесь:

- Не говорить с иронией или насмешкой;
- Не делать постоянных замечаний, особенно мелочных;
- Не ругаться и не кричать на ребенка (вместо этого можно сказать, что именно Вас рассердило или обидело в его поведении);
- Всегда быть с ребенком вежливым, теплым;
- Не торопить и не подгонять ребенка;
- Как можно чаще высказывать одобрение, похвалу, эмоциональное принятие Вашего ребенка, и не за что-то, а только потому, что это Ваш ребенок, несмотря на все проблемы;
- Как можно чаще подтверждать свою любовь к нему: ведь это Ваш ребенок;
- Не говорите ребенку, что не любите его;

- Не давать ребенку чувствовать себя плохим (плохими могут быть его поступки, но не он сам).

От неправильного поведения или занятия старайтесь ребенка отвлекать, предлагая не менее 2-3 вариантов деятельности или занятий.

Несколько способов высказать одобрение:

- Молодец!
- Правильно!
- У тебя это здорово получилось!
- Ты сегодня хорошо потрудился!
- Я знала, что ты справишься!
- Неплохо!
- Отлично!
- Ты быстро научился!
- Это то, что надо!
- С каждым днем у тебя получается лучше!

ЛЮБИТЕ РЕБЕНКА ТАКИМ, КАКОЙ ОН ЕСТЬ.

НЕ ЖДИТЕ ОТ НЕГО НЕВОЗМОЖНОГО.

Комплекс 1

Игра «Обзывалки» (Н.Л. Кряжева)

Цель: снять вербальную агрессию, помочь детям выплеснуть гнев в приемлемой форме.

«Ребята, передавая мяч по кругу, давайте называть друг друга разными необходимыми словами (заранее обговаривайте условие, какими обзывалками можно пользоваться. Это могут быть названия овощей, фруктов, грибов или мебели). Каждое обращение должно начинаться со слов: «А ты...морковка!» Помните, что это игра, поэтому обижаться друг на друга не будем. В заключительном круге обязательно следует сказать своему соседу что-нибудь приятное, например: «А ты...солнышко!»

Игра полезна не только для агрессивных, но и для обидчивых детей. Проводится ее в быстром темпе.

«Попроси игрушку»- вербальный вариант Е.В. Карпова, Е.К. Лютова

Цель: обучить детей эффективным способам общения

Группа делится на пары, один из участников пары (участник 1) берет в руки какой-либо предмет, например, игрушку, тетрадь, карандаш и т.д. Другой

участник (участник 2) должен попросить этот предмет. Инструкция участнику 1: «Ты держишь в руках игрушку(тетрадь, карандаш), которая очень нужна тебе, но она нужна и твоему приятелю. Он будет у тебя ее просить. Постарайся оставить игрушку у себя и отдать ее только в том случае, если тебе действительно захочется это сделать». Инструкция участнику 2: «Подбирая нужные слова, постарайся попросить игрушку так, чтобы тебе ее отдали». Затем участники 1 и 2 меняются ролями.

«Попроси игрушку»- невербальный вариант Е.В. Карпова, Е.К. Лютова

Цель: обучить детей эффективным способам общения.

Упражнение выполняется аналогично предыдущему, но с использованием только невербальных средств общения (мимики, жестов, дистанции и. д.).

После проведения обоих его вариантов (вербального и невербального) можно обсудить упражнение. Дети по кругу могут поделиться своими впечатлениями и ответить на вопросы: «Когда было легче просить игрушку (или другой предмет)?», «Когда тебе действительно хотелось ее отдать? Какие нужно было произносить слова?» Эту игру можно повторять.

«Прогулка на теплоходе» (Н.А. Богданова)

Инструкция: сядь удобно, выпрямись, чтобы шея, голова и позвоночник путешествие по самому сказочному, теплому, бескрайнему и безопасному морю на Земле. Ты поднимаешься по трапу и с каждым шагом чувствуешь, как приближается приятное, таинственное и долгожданное путешествие. Ты ходишь по кораблю, поднимаешься на самую верхнюю палубу.

Ты чувствуешь, как теплый морской ветерок обдувает плечи и лицо. Ты вдыхаешь солоноватый запах моря. Солнце своими теплыми лучами окутывает твоё тело. Этой энергией солнца наполняется каждая клеточка твоего тела. Уходит напряжение и скованность. Движения становятся медленными, ленивыми. Тыходишь к борту теплохода, смотришь, как медленно удаляется берег, он становится все меньше и меньше. Вместе с ним являлись собой одну прямую линию, не горбись, но и не напрягайся. Поставь ступни ног плотно на пол, кисти рук положи на колени так, как тебе удобно. Ни руки, ни ноги не должны соприкасаться. Если ты можешь закрыть глаза – закрой, если нет, посиди с открытыми глазами.

Сейчас нужно будет сосредоточиться на своем дыхании. Медленно сделайте глубокий вдох и выдох, давайте попробуем еще раз. Открой глаза, как ты себя чувствуешь? Что ты ощущаешь во время выполнения дыхательного упражнения? Какое сейчас настроение?

Снова закрой глаза и представь, что ты находишься на борту красивого современного белого теплохода. На борту этого лайнера тебе предстоит остаться твои невзгоды, плохое настроение, однообразие, усталость.

Ты поворачиваешь голову в сторону моря и понимаешь, что сейчас тебя ничего не беспокоит. С каждым вдохом тебе становится легче, душа наполняется чувством радости и беззаботности.

Комплекс 2

Игра « Два барана» (Н.Л. Кряжева)

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

Мы разбивали детей на пары и читали текст: «Рано-рано два барана повстречались на мосту». Участники игры, широко расставив ноги, склонив вперед туловище, упираются ладонями и лбами друг в друга. Задача – противостоять друг другу, не сдвигаясь с места, как можно дольше. Можно издавать звуки « Бе - е - е».

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

«Прогулка с компасом» Е.В. Коротаева

Цель: формировать у детей чувства доверия к окружающим.

Группа разбивается на пары, где есть ведомый («турист») и ведущий («компас»). Каждому ведомому (он стоит впереди, а ведущий сзади, положив партнеру руки на плечи) завязывают глаза. Задание: пройти все игровое поле вперед и назад. При этом «турист» не может общаться с «компасом» на вербальном уровне (не может разговаривать с ним). Ведущий движением рук помогает ведомому держать направление, избегая препятствий-других туристов с компасами.

После окончания игры дети могут описать, что они чувствовали, когда были с завязанными глазами и полагались на своего партнера.

Игра «Доброе животное» (Н.Л. Кряжева)

Цель: способствовать сплочению детского коллектива, научить детей понимать чувства других, оказывать поддержку и сопереживать.

Ведущий тихим таинственным голосом говорил: «Встаньте, пожалуйста, в круг и возьмитесь за руки. Мы - одно большое, доброе животное. Давайте послушаем, как оно дышит! А теперь подышим вместе ! на вдох – делаем шаг вперед, на выдох – шаг назад. А теперь на вдох делаем два шага вперед, на выдох – два шага назад. Вдох – два шага вперед. Выдох- два шага назад. Так не только дышит животное, так же четко и ровно бьется его большое доброе сердце. Стук – шаг вперед, стук – шаг назад т т.д. мы все берем дыхание и стук сердца этого животного себе».

«Прогулка в горах» (Д.Г. Михайлова)

Представь, что ты стоишь у каменистого подножья высокой горы, в тени ее склона. Вокруг – только редкая поросль невысоких деревьев со скудными кронами.

Узкая тропинка, усыпанная мелкими камнями, ведет далеко вверх. Проходя по этой дорожке, ты замечаешь множество маленьких, но очень душистых цветов. И ты вдыхаешь приятный сладковатый аромат горных фиалок, терпкий, тягучий запах лаванды. Солнечные лучи касаются цветов теплом нежных лепестков и играют бликами различных оттенков: от голубого до сиреневого – синего. Они приносят расслабление и успокоение.

По мере того как ты поднимаешься, легкий ветерок обдувает твоё лицо. Ты полной грудью вдыхаешь приятный целебный горный воздух. С каждым шагом чувство радости от предвкушения чего-то нового, желанного наполняет тебя. Походка становится легкой, летящей. Такое впечатление, что твои ноги едва касаются земли.

И вот, последний шаг, и ты оказываешься на самой вершине горы, тебя освещает яркий, безбрежный свет. Ты ощущаешь полное доверие к этому месту. Яркий свет обнимает тебя, и ты ощущаешь его необыкновенную силу.

Огромное чувство любви, радости и безопасности охватывает и переполняет тебя. Ты сливаешься с этим светом. Теперь ты сам свет: яркий, излучающий жизненную энергию.

Комплекс 3

Игра «Тух - тебе - дух» (К. Фопель)

Цель: снятие негативных настроений и восстановление сил.

«Я сообщу вам по секрету особое слово. Это волшебное слово заклинание против плохого настроения, против обид и разочарований. Чтобы оно подействовало по – настоящему, необходимо сделать следующее. Сейчас вы

начнете ходить по комнате, ни с кем не разговаривая. Как только вам захочется поговорить, остановитесь напротив одного из участников, посмотрите ему в глаза и трижды, сердито - пресердито произнесите волшебное слово: «Тух - тебе - дух». Затем продолжайте ходить по комнате. Время то времени останавливайтесь перед кем – либо и снова сердито-пресердито произносите это волшебное слово. Чтобы волшебное слово действовало, необходимо говорить его не в пустоту, а глядя в глаза человека, стоящего перед вами».

В этой игре заложен комический парадокс. Хотя дети должны произносить слово «Тух - тебе - дух» сердито, через некоторое время они не могут не смеяться.

«Я вижу...» (Е.В. Карпова, Е.К. Лютова)

Цель: установить доверительные отношения между взрослым и ребенком, развивать память и внимание малыша.

«Участники, сидя в кругу, по очереди называют предметы, которые находятся в комнате, начиная каждое высказывание словами «Я вижу...»

Повторять один и тот же предмет дважды нельзя.

«Ласковые лапки» И.В. Шевцова

Цель: снять мышечное напряжение рук, помочь снизить агрессивность ребёнка, развить чувственное восприятие, способствовать гармонизации отношений между ребёнком и взрослым.

«Летнее поле» (Е.В. Грошева)

Представь себе, что ты идешь по летнему, залитому солнцем, полю. Поле усыпано цветами, словно мягкий разноцветный ковер.

Ты чувствуешь теплый воздух. Легкий ветерок приятно овеивает твоё лицо. Ты вдыхаешь легкий аромат цветов, слышишь как поют птицы. Посмотри, какие красочные цветы вокруг: красные, голубые, желтые – они радуют твой взгляд.

Ощуди, как с каждым вдохом тебе становится легко. Ты чувствуешь, как прозрачная энергия цветов заполняет тебя.

С этим ощущением ты легко и свободно взлетаешь над полем. Ощуди, как легко и свободно ты летишь. Почувствуй, как твои мысли становятся спокойными и безмятежными, спокойствие полностью охватывает тебя.

Теперь ты опускаешься ближе к цветам. Протягиваешь к ним руки. Чувствуешь какие цветы мягкие и нежные. Ты опускаешься и снова стоишь на поле.

Глубоко вдохнув, ты чувствуешь, как легкая энергия заполнила каждую клеточку твоего тела.

Оглянись вокруг еще раз, запомни все, что видишь и ощущаешь.

Картинка медленно растворяется, после исчезает, и ты медленно и спокойно открываешь глаза.

Комплекс 4

«Толкалки» К. Фопель

Цель: научить детей контролировать свои движения.

Говорилось следующее: «Разбейтесь на пары. Встаньте на расстояние вытянутой руки друг от друга. Поднимите руки на высоту плеч и обопритесь ладонями о ладони своего партнера. По сигналу ведущего начните толкать своего напарника, стараясь сдвинуть его с места. Если он сдвинет вас с места, вернитесь в исходное положение. Отставьте одну ногу назад, и вы почувствуете себя более устойчиво. Тот, кто устанет, может сказать: «Стоп».

Время от времени можно вводить новые варианты игры: толкаться, скрестив руки; толкать партнера только левой рукой; толкаться спиной к спине.

«Зайчики» Г.Л. Бардиер.

Цель: дать ребёнку возможность испытать разнообразные мышечные ощущения, научить задерживать внимание на этих ощущениях, различать и сравнивать их.

Взрослый просит детей представить себя веселыми зайчиками в цирке, играющими на воображаемых барабанах. Ведущий описывает характер физических действий – силу, темп, резкость – и направляет внимание детей на осознание и сравнение возникающих мышечных и эмоциональных ощущений.

Например, ведущий говорит: «Как сильно зайчики стучат на барабанах! А вы чувствуете, как напряжены у них лапки? Ощущаете, какие лапки твердые, не гнутся!

Как палочки! Чувствуете, как напряглись у вас мышцы в кулачках, ручках, даже в плечиках?! А вот лицо нет! Лицо улыбается, свободное,

расслабленное. И животик расслаблен. Дышит.... А кулачки напряженно стучат!...А что еще расслаблено? Давайте еще попробуем постучать, но уже медленнее, чтобы уловить все ощущения».

Кроме упражнения «Зайчики» рекомендуется проводить упражнения на релаксацию мышц, которые подробно описаны в разделы «Как играть с тревожными детьми».

«Головомяч» К. Фопель

Цель: развивать навыки сотрудничества в парах и тройках, научить детей доверять друг другу.

Говорилось следующее: «Разбейтесь на пары и ложитесь на пол друг напротив друга. Лечь нужно на живот так, чтобы ваша голова оказалась рядом с головой партнера. Положите мяч точно между вашими головами. Теперь вам нужно его поднять и встать самим. Вы можете касаться мяча только головами. Постепенно поднимаясь, встаньте сначала на колени, а потом на ноги. Пройдитесь по комнате».

Для детей 4-5 лет правила упрощаются: например, в исходном положении можно не лежать, а сидеть на корточках или стоять на коленях.

«Горы» (Д.В. Ильина)

Теплый солнечный летний день. Ты сидишь на горной лужайке, покрытой зеленой мягкой травой. Твоя спина опирается на нагретый солнцем камень. Вокруг тебя возвышаются величественные горы. В воздухе пахнет согретой солнцем травой, доносится легкий запах цветов и нагретых за день скал. Легкий ветерок ерошит твои волосы, нежно касается лица.

Ты оглядываешься вокруг. со своего места ты видишь горный хребет, простирающийся вдаль, за горизонт. Солнечный луч плавно скользит вдоль склонов. Далеко впереди, почти за пределами слышимости, с каменного уступа медленно падает вода горного потока. Вокруг стоит удивительная тишина: ты слышишь лишь далекий, чуть слышный шум воды, жужжание пчелы над цветком, где-то поет одинокая птица, ветер легко шелестит травой. Ты чувствуешь, каким спокойствием и безмятежностью дышит это место. Уходят заботы и тревоги, напряжение. Приятный покой охватывает тебя.

Ты поднимаешь глаза и видишь над собой небо, такое ясное, синее, бездонное, какое может быть только в горах. В синей вышине парит орел. Почти не шевеля могучими крыльями, он словно плывет в безграничной

синеве. Ты смотришь на него и случайно ловишь его взгляд. И вот уже ты – орел, и твое тело легко и невесомо. Ты паришь в небе, оглядывая землю с высоты полета, запоминаешь каждую подробность.

Комплекс 5

«Жужа» Н.Л. Кряжева

Цель: научить агрессивных детей быть менее обидчивыми, дать им уникальную возможность посмотреть на себя глазами окружающих, побыть на месте того, кого они сами обижают, не задумываясь об этом.

«Жужа» сидит на стуле с полотенцем в руках. Все остальные бегают вокруг нее, строят рожицы, дразнят, дотрагиваются до нее. «Жужа» терпит, но когда ей все это надоедает, она вскакивает и начинает гоняться за обидчиками, стараясь поймать того, кто обидел ее больше всех, он и будет «Жужей».

Взрослый должен следить, чтобы «дразнилки» не были слишком обидными.

«Аэробус» К. Фопель

Цель: научить детей согласованно действовать в небольшой группе, показать, что доброжелательное взаимное отношение товарищей по «команде» даёт уверенность и спокойствие.

«Кто из вас хотя бы раз летал на самолете? Можете ли вы объяснить, что держит самолет в воздухе? Знаете ли вы, какие бывают типы самолетов? Хочет ли кто-нибудь из вас стать Маленьким Аэробусом? Остальные ребята будут помогать Аэробусу летать «летать». Один из детей (по желанию) ложится животом вниз на и разводит руки в стороны, как крылья самолета. С каждой стороны от него встает по три человека. Пусть они присядут и просунут руки под его ноги живот и грудь. На счет «три» они одновременно встают и поднимают Аэробус с поля...

Так, теперь можно потихонечку поносить Аэробус по помещению. Когда он почувствует себя совершенно уверенно, пусть закроет глаза, расслабится, совершит «полет» по кругу и снова медленно «приземлится» на ковер.

Ковер Аэробус «летит», ведущий может комментировать его полет, обращая особое внимание на аккуратность и бережное отношение к нему. Вы можете попросить Аэробус самостоятельно выбрать тех, кто его понесет. Когда вы увидите, что у детей все получается хорошо, можно «запустить» два Аэробуса одновременно.

«Камушек в ботинке» К. Фопель

Цель: способствовать снижению эмоционального напряжения ребенка.

В эту игру полезно играть, когда кто-то из детей обижен и сердит, расстроен, когда внутренние переживания мешают ребенку заниматься делом, когда назревает конфликт группы. Каждый участник имеет возможность вербализовать, то есть выразить словами, свое состояние, и сообщить о нем окружающим. Это способствует снижению его эмоционального напряжения. Если зачинщиков назревающего конфликта несколько, они смогут услышать о чувствах и переживаниях друг друга, что, возможно, позволит сгладить ситуацию.

Игра проходит в два этапа:

1 этап (Подготовительный). Дети сидят в кругу. Педагог спрашивает «Ребята, случалось ли, что вам в ботинок попадал камушек?» обычно дети активно отвечают на вопрос. «Случалось ли, что вы так и не вытряхивали камушек, а, придя, домой, просто снимали ботинки?».

2 этап: Педагог говорит: «Когда мы сердимся, чем-то озабочены, взволнованы, нами это воспринимается как маленький камушек в ботинке. Если мы сразу же почувствуем неудобство, вытащим его оттуда, то нога останется невредимой. А если оставим камушек на месте, то у нас, скорее всего, возникнут проблемы. Поэтому всем людям – и взрослым, и детям – полезно говорить о своих проблемах сразу, как только они их заметят.

Давайте договоримся: если кто-то из нас скажет: «У меня камушек в ботинке», мы все сразу поймем, что вам что-то мешает, и сможем поговорить об этом.

Подумайте, не чувствуете ли вы сейчас какого-то недовольствия, чего-то такого, что мешало бы вам. Если чувствуете, скажите нам: «У меня камушек в ботинке. Мне не нравится, что Олег ломает мои постройки из кубиков». Если же вам ничего не мешает, вы можете сказать: «У меня нет камушка в ботинке».

«Летний дождь» (А.Г. Бреслав)

Представь, что ты стоишь на опушке леса. Перед тобой раскрывается великолепный вид на летний лес, залитые солнцем луга.

Воздух раскален от солнца и наэлектризован. Нет ни малейшего ветерка. Душно. Все замерло в ожидании дождя. Ты чувствуешь как подул слабый ветерок. Вот он становится все сильнее и сильнее. Солнце закрыла череда грозных туч.

Почувствуй порывы пронизывающего ветра. Ощути, как ветер уносит все ненужное: беспокойство, разочарование, тревогу. Сроднись с ветром. Почувствуй его силу и энергию. Теперь это твоя сила и энергия.

Вот хлынул теплый летний ливень. Его прозрачные струи омывают тебя, принося с собой чистоту и ясность, наполняя тебя новой жизнью, новыми идеями.

Ты видишь как дождь стихает. Небо очищается. Ты видишь, как вновь светит солнце, и чувствуешь себя обновленным, бодрым и уверенным.

Комплекс 6

«Рубка дров» К. Фопель

Цель: помочь детям переключиться на активную деятельность после долгой сидячей работы, прочувствовать свою накопившуюся агрессивную энергию и «истратить» её во время игры.

Говорилось следующее: «Кто из вас хоть раз рубил дрова или видел, как это делают взрослые? Покажите, как нужно держать топор. В каком положении должны находиться руки и ноги? Встаньте так, чтобы вокруг оставалось немного свободного места. Будем рубить дрова. Поставьте кусок бревна на пень, поднимите топор над головой и с силой опустите его. Можно даже вскрикнуть: «Ха!»

Для проведения этой игры можно разбиться на пары и, попадая в определенный ритм, ударять по одной чурке по очереди.

«Сороконожка» (Г.Б. Моница).

Цель: научить детей взаимодействию со сверстниками, способствовать сплочению детского коллектива.

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

«Дракон» Н.Л. Кряжева

Цель: помочь детям, испытывающим затруднения в общении, обрести уверенность и почувствовать себя частью коллектива.

Играющие становятся в линию, держась за плечи друг друга. Первый участник – «голова», последний – «хвост». «Голова» должна дотянуться до «хвоста» и дотронуться до него. «Тело» дракона неразрывно. Как только «голова» схватила «хвост», она становится «хвостом». Игра продолжается до тех пор, пока каждый участник не побывает в двух ролях.

«Подъем на гору» (А.Г. Бреслав)

Ты видишь себя в долине. Неподалеку от тебя высится большая гора, и ее вид вызывает у тебя чувство приподнятости... Ты чувствуешь, что тебе необходимо подняться на эту гору...

Тыходишь к началу крутой тропы, ведущей вверх, и начинаешь медленно подниматься по ней...

Ты идешь медленно и впитываешь все, что видят глаза: склон, камни, деревья, кустарники...

Постепенно ты начинаешь ощущать, как накапливается усталость в мышцах тела, особенно в мышцах ног, но по-прежнему продолжаешь подниматься...

Тропа заканчивается, и перед тобой только вершина и каменный склон, по которому можно добраться до нее... Ты продолжаешь подниматься, карабкаясь по камням. Склон становится все круче и круче, и тебе постоянно приходится помогать себе руками...

Ты продолжаешь подниматься, воздух становится более прохладным и разряженным... Ты поднялся уже очень высоко, до уровня облаков... Они уже окружили тебя, и ты не видишь ничего, кроме обволакивающей белой дымки...

Путь все труднее, ты медленно и осторожно поднимаешься, хватаясь руками за камни... Дыхание становится более частым...

Облака рассеиваются ты поднялся уже очень высоко, воздух становится еще холоднее... Однако ты чувствуешь себя хорошо...

Ты поднялся на вершину, тебя охватывает чувство радости и необычайного подъема. Ты осматриваешься вокруг, смотришь вниз и видишь долину, из которой начинал свой путь... Тебя охватывает чувство радости и гордости, ощущение удачно пройденного пути и удовлетворение от того, что ты достиг намеченной цели. Запомни эти ощущения...

Теперь медленно и спокойно спускайся. Спуск проходит быстро и гладко, и вот уже ты стоишь внизу, по-прежнему сохраняя чувство радости от

достижения цели и ощущение победы над собой и обстоятельствами.
Запомни эти чувства.

Комплекс 7

«Маленькое привидение» Е.К. Лютова, Г.Б. Моница.

Цель: научить детей выплеснуть в приемлемой форме накопившийся гнев.

«Ребята! Сейчас мы с вами будем играть роль маленьких добрых привидений. Нам захотелось немного похулиганить и слегка напугать друг друга. По моему хлопку вы будете делать руками вот такое движение, (педагог приподнимает согнутые в локтях руки, пальцы растопырены) и произносить страшным голосом звук «У». Если я буду тихо хлопать, вы будете тихо произносить «У», если я буду громко хлопать, вы будете пугать громко.

Но помните, что мы добрые привидения и хотим только слегка пошутить». Затем педагог хлопает в ладоши: «Молодцы! Пошутили – и достаточно. Давайте снова станем детьми!»

.

«Подводное путешествие»

Вода теплая, прозрачная и немного зеленоватая...

Каждый камень на дне отчетливо виден... Видны россыпи разнообразных раковин. Солнечные лучи, проникая сквозь воду, ярко освещают дно...

Подводные камни устланы зеленым ковром водорослей... Рыбы кажутся светло – зелеными с темными пятнами и полосками. Они непрерывно снуют туда и обратно как рой пестрых бабочек.

Кое – где на дне песок сменяется обломками гранита...

Комплекс 8

«Бумажные мячики» К. Фопель

Цель: дать детям возможность вернуть бодрость и активность после того, как они чем-то долго занимались сидя, снизить беспокойство и напряжение, войти в новый жизненный ритм.

Перед началом игры каждый ребенок должен скомкать большой лист бумаги (газеты) так, чтобы получился плотный мячик.

«Разделитесь, пожалуйста, на две команды, и пусть каждый из них выстроится в линию так, чтобы расстояние между командами составляло примерно 4 метра. По команде ведущего вы начинаете бросать мячи на сторону противника. Команда будет такой: «Приготовились! Внимание! Начали!».

Игроки каждой команды стремятся как можно быстрее забросить мячи, оказавшиеся на ее стороне, на сторону противника. Услышав команду «Стоп!», вам надо будет прекратить бросаться мячами. Выигрывает та команда, на чьей стороне окажется меньше мячей на полу. Не перебегайте, пожалуйста, через разделительную линию».

Бумажные мячики можно будет использовать еще неоднократно.



**Игры на развитие
эмоциональной сферы**

ЗЕРКАЛО.

Цель: актуализация опыта и знаний из области эмоциональной сферы.

Ход: Один ребенок показывает какую-либо гримасу соседу. Тот, в свою очередь “передразнивает” его как можно точнее и передает дальше — своему соседу. “Гримаса” передается по кругу. Упражнение заканчивается, когда она возвращается к первому участнику.

Так же “передается” еще несколько эмоций.

ОБЗЫВАЛКИ.

Цель: знакомство с игровыми приемами, способствующими разрядке гнева в приемлемой форме при помощи вербальных средств.

Ход: Дети передают по кругу мяч, при этом называют друг друга разными необходимыми словами. Это могут быть названия деревьев, грибов, рыб, цветов... Каждое обращение обязательно должно начинаться со слов “А ты..”. Например:

“А ты — морковка!” В заключительном круге упражнения участники обязательно говорят своему соседу что-нибудь приятное, например: “А ты — моя радость!” У детей, получивших возможность выплеснуть, с разрешения взрослого, негативные эмоции, а вслед за этим услышавших что-то приятное о себе, уменьшается желание действовать агрессивно.

Упражнение желательно проводить в быстром темпе. Перед началом следует предупредить, что это только игра и обижаться друг на друга не надо.

МАЛЕНЬКОЕ ПРИВИДЕНИЕ.

Цель: направлено на обучение детей навыку в приемлемой форме выплескивать накопившийся у них гнев.

Ход: “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 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: Пошутили — и достаточно. Давайте снова станем детьми!”

ВОЛШЕБНЫЕ ШАРИКИ.

Цель: снятие эмоционального напряжения.

Ход: дети сидят в кругу. Взрослый просит их закрыть глаза и сделать из ладошек “лодочку”. Затем он вкладывает каждому ребенку в ладошки стеклянный шарик и дает инструкцию: “Возьмите шарик в ладошки, согрейте сложите ладошки вместе, покатайте, подышите на него, согрейте его своим дыханием, отдайте ему часть своего тепла и ласки. Откройте глаза. Посмотрите на шарик и теперь по очереди расскажите о чувствах, которые возникли у вас во время выполнения упражнения”.

ЭТО Я. УЗНАЙ МЕНЯ.

Цель: снятие эмоционального напряжения, агрессии, развитие эмпатии, тактильного восприятия, создание положительного эмоционального климата в группе.

Ход: дети сидят на ковре. Один из них поворачивается спиной к сидящим. Дети по очереди ласково поглаживают его по спине ладошкой и говорят: “Это я. Узнай меня”. Ребенок, которого поглаживают, должен отгадать, кто до него дотронулся. Воспитатель помогает ребенку отгадать, называя по очереди имена участвующих в игре детей. Желательно, чтобы каждый ребенок побывал в роли ведущего.

УЛИТКА.

Цель: снятие эмоционального напряжения, агрессии, снижение импульсивности.

Ход: взрослый показывает детям картинки с изображением улитки и лягушки, объясняя им, почему улитка боится лягушку, что делает улитка в момент опасности. Затем взрослый встает во главе строя детей, а дети пристраиваются «паровозиком» - каждый обнимает за талию стоящего впереди. Взрослый говорит, что теперь они все вместе — большая улитка. По команде воспитателя “Лягушка” улитка закручивается в спираль и замирает, не двигается, не шевелится. По команде “Лягушка ускакала” дети, не разрывая цепочки прохаживаются по комнате и хором говорят: “Вновь гулять улитка хочет, радуется и хохочет”. Упражнение повторяется до тех пор, пока не перестанет доставлять детям удовольствие.

ДОБРЫЙ БЕГЕМОТИК.

Цель: снятие эмоционального напряжения, агрессии, снижение двигательной активности.

Ход: дети встают в шеренгу. Воспитатель говорит, что все вместе они маленький добрый бегемотик. Каждый ребенок обнимает за талию или кладет руки на плечи стоящего впереди. Воспитатель просит каждого ребенка погладить своего соседа по плечу, по головке, по спинке, по ручке... Затем воспитатель просит “бегемотика” походить по комнате, присесть. Обычно дети, приседая все вместе, падают и смеются. Иногда игра превращается в общую “кучу-малу” ко всеобщему удовольствию всех участников.

МОЙ ХОРОШИЙ ПОПУГАЙ

Цель: развитие эмпатии, быстроты реакции, снятие агрессии, расширение словарного запаса и поведенческого репертуара.

Ход: дети стоят в кругу, плотно прижимаясь плечами друг к другу. Педагог передает одному из них плюшевого попугая или другую мягкую игрушку. Ребенок должен прижать ее к себе, назвать ласковым именем и передать другому ребенку. Сначала игра проходит в очень медленном темпе, так как детям трудно найти ласковое имя для попугая, трудно передать игрушку другому ребенку. По мере освоения этих операций темп игры, как правило, ускоряется.

ДРАКА.

Цель: снятие эмоционального напряжения, направлено на расслабление мышц нижней части лица и кистей рук.

Ход: дети становятся в пары, а взрослый дает им инструкцию: 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 затаите дыхание... А теперь задумайтесь: а может, не стоит драться? Выдохните и расслабьтесь. Ура! Неприятности позади! Встряхните кистями рук. Почувствовали облегчение?

СДЕЛАЙ ТАК.

Цель: направлено на развитие мышечного контроля, умения владеть собой.

Ход: На столе у взрослого разложены карточки с изображением человечков, выполняющих различные движения. Взрослый показывает детям карточку и объясняет, какие действия изображены на каждой из них. Затем взрослый говорит: “По моему сигналу все подойдут к столу и возьмут по одной карточке. Я буду считать до десяти, а вы в это время будете выполнять то, что изображает человечек на выбранной вами картинке. Тот, кто возьмет карточку с сидящей на стуле фигуркой, должен сесть на стул, кому достанется карточка с танцующей фигуркой, должен танцевать и т.д.” На счет “10” все замирают на несколько секунд до сигнала взрослого, после чего меняются карточками и повторяют упражнение.

ГОВОРИ.

Цель: направлено на развитие умения контролировать импульсивные действия.

Ход: “Ребята, я буду задавать вам простые и сложные вопросы. Но отвечать на них будет только один из вас и только тогда, когда я дам команду: ”Говори!”. Давайте потренируемся: ”Какое сейчас время года?” (взрослый делает паузу). “Говори!”; “Какого цвета у нас в группе потолок?”...”Говори!”; “Какой сегодня день недели?”...”Говори!”; “Сколько будет два плюс три?” и т.д.

Упражнение можно проводить как с группой детей, так и индивидуально.

КОРОБКА ПЕРЕЖИВАНИЙ

Цель: направлено на снятие эмоционального напряжения.

Ход: Я принесла сегодня небольшую коробку. Предлагаю отправить ее по кругу, чтобы собрать наши неприятные переживания и заботы. Вы можете сказать об этом шепотом, но обязательно в эту коробку. Потом я ее заклею и унесу, а вместе с ней пусть исчезнут и ваши неприятные переживания.

ИНТОНАЦИЯ.

Цель: знакомство с различными эмоциональными состояниями.

Ход: Когда мы разговариваем, мы, конечно же, обращаем внимание на смысл и содержание сообщений. Но не менее, а то и более важна интонация, с которой мы произносим ту или иную фразу. Любое предложение можно произнести с огромным количеством оттенков, и каждый раз из-за интонации предложение будет иметь новое значение. Попробуйте сказать простую фразу: “Ну, вот и все!” Но сказать ее нужно...

ЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ РУКИ.

Цель: знакомство с различными эмоциональными состояниями, анализ средств выражения, позволяющие окружающим правильно понять их.

Ход: В отличие от животных и в отличие от роботов человек — очень эмоциональное существо. Обычно все наши эмоции “написаны на лице”. Способность человеческого лица передавать разные эмоциональные состояния называют мимикой. Но эмоции можно демонстрировать не только мимикой лица, ах можно показать руками. Попробуйте, пользуясь только руками, изобразить: злость; грусть; испуг; радость; неприязнь.

ПИШИ КРУЖОЧКАМИ

Цель: развивать фонематический слух.

Инструкция: ребята вы должны записать слова, которые я вам диктую, но не обычными словами, а кружочками. Сколько в слове букв, столько и пишете кружочков.

Например: “суп”-о,о,о. Слова для записи: ау, рука, сои, весна, дом, роса.