

«Сочини историю»

Цель упражнения: развивать речевую активность; воображение, память, образное мышление; формировать умение составлять рассказ.

Описание упражнения составить рассказ о любом семечке, зернышке «чудо шариков». Ребенок может придумать рассказ о новом виде растения, которое никто не видел.

Воспитатель как пример приводит начало рассказа о семечке цветка. «Семечко посадили в землю. Оно долго спало в земле, ему было холодно и темно. Когда солнышко согрело землю, а девочка полила семечко водой из лейки, появился росток.» Дети могут продолжить этот рассказ или придумать свою историю.

За интересный рассказ дети получают звезду.

«Море волнуется»

Описание упражнения: Играющие сидят на стульях, поставленных по кругу. Капитан присваивает каждому играющему название какого-либо предмета из корабельной обстановки.

Затем он начинает двигаться по внешнему кругу за спинами сидящих и рассказывать о плавании на корабле, называя при этом предметы, необходимые для морского плавания.

Все названные капитаном «предметы» встают, выстраиваются друг за другом, следуя за ведущим. Когда встали все игроки, капитан выкрикивает: - «Море волнуется!» Дети начинают двигаться, изображая волны. Команда капитана «Море, утихни!» служит сигналом к тому, что нужно как можно скорее занять места на стульях. Оставшийся без стула становится новым капитаном.

Правила упражнения. Строиться за капитаном нужно в порядке названных предметов. Занимать места можно только по сигналу. Садиться разрешается на любой свободный стул.

Упражнения для снятия психоэмоционального напряжения

«Клубочек»

Цель упражнения: помочь детям в игровой форме быстрее познакомиться друг с другом.

Описание упражнения

Используется клубок ярких, плотных ниток.

Воспитатель предлагает детям встать в круг (можно играть, сидя на ковре). Дети называют свое имя и передают друг другу клубочек по кругу, оставляя у себя нить и постепенно разматывая клубок.

Когда клубок вновь возвращается к воспитателю, дети оказываются соединенными одной ниточкой в круг. Воспитатель предлагает детям вместе выполнить упражнения: поднять нитку вверх, опустить вниз и обращает внимание детей на то, что теперь клубочек объединил их всех вместе, и дружба помогает им выполнять упражнения, не разрывая нитки, значит, и дальше они должны дружить друг с другом.

«Ветер дует на...»

Цель упражнения: коммуникативная упражнение, развивает реакцию, образное мышление, направлена на сближение группы. Вид деятельности: физическая.

Количество участников: 12-15 участников. Время проведения: 20-30 минут.

Необходимое снаряжение: не требует наличия снаряжения.

Описание упражнения: все участники хаотически ходят по комнате, залу, поляне. Ведущий говорит магическую фразу: «Сильный ветер дует на ...» и дальше добавляет характерные черты или детали одежды того, на кого будет «дуть ветер». Например, «у кого черные джинсы, у кого есть усы, борода, черные волосы и т.д.» Все участники должны быстро дотронуться до участника, обладающего этими качествами, характеристиками.

«Найди друга»

Цель упражнения: Способности группировать предметы; закрепление знаний о домашних животных, птиц, овощах и фруктах.

Задачи:

1. развивать произвольное внимание; правильную связную речь, сообразительность.
2. Развивать мелкую моторику
3. Развивать память, внимание, наглядно – действенное мышление,
4. Обогащать словарный запас воспитанников.

Материал: карточки – задание

Описание упражнения: Могут участвовать 1 или несколько детей. Воспитатель раздает карточки и дети должны найти четвертую подходящую картинку. Н-р: три фрукта и дети должны найти, путем поворота карточки по оси, четвертую картинку (фрукт) среди овощей

«Доброе животное»

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

Описание упражнения: Ведущий тихим таинственным голосом говорит: «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. Так не только дышит животное, так же ровно и четко его большое доброе сердце, стук – шаг вперед, стук – шаг назад, и т. д. Мы все берем дыхание и стук сердца этого животного себе».

Упражнение на улучшение коммуникативных навыков

Упражнение «Ладонь в ладонь»

Цель упражнения: использование тактильных ощущений для характеристики того или иного человека.

Ход упражнения.

Участникам предлагается по очереди закрыть глаза и ладони развернуть так чтобы можно было положить на них руки другому участнику, а остальные участники тренинга тихонько подходят к нему и кладут свои ладони на ладони этого участника, его задача заключается в том, что бы запомнить у какого какие руки были на ощупь.

Обсуждение по кругу, что каждый почувствовал при этом.

«Живая скульптура»

Участники свободно стоят вместе. Ведущий предлагает одному ребенку выйти и принять какую-нибудь позу, в которой ему удобно стоять.

Следующего участника просят присоединиться к нему какой-нибудь позой в том месте, где много свободного пространства, затем к ним в своей позе присоединяется третий, затем выходит осторожно из скульптуры первый и смотрит на общую композицию, а четвертый занимает любое пустое место в общей скульптуре и так далее. Тот, кто давно стоит, отходит, его место занимает следующий.

Замечание: Взрослый выполняет роль скульптора в течение всего упражнения. Следит, чтобы участники не застывали в общей скульптуре и, выходя, обязательно смотрели на общую композицию, отслеживая, на что она похожа.

Упражнение «Тень»

Цель упражнения: развитие пространства тела.

Участники разбиваются на пары. Один из них будет Человеком, а другой – его Тенью. Человек делает движения, а тень их повторяет, причем особое внимание уделяется тому, чтобы Тень двигалась в том же ритме, что и Человек. Она должна догадаться о самочувствии, мыслях и целях Человека, уловить все оттенки его настроения и т.д.

Тренинг "Сад моих чувств" (для детей с повышенной тревожностью)

У детей младшего школьного возраста по мере развития личности повышаются способности к произвольной психической саморегуляции контролю. Важным фактором психо-эмоционального развития является социальное окружение ребенка: семья, учитель, класс. Успешность ребенка зависит от того, насколько прочно он смог утвердить свою позицию в классе: активный становится лидером, а тихий, тревожный часто превращается в аутсайдера. Одна из острых проблем обучения в школе – содержание двигательной активности у подвижных детей и наоборот, активизация пассивных. Следовательно, задача психологической службы: укреплять психику ребенка, снимать невротические реакции, нейтрализовать страхи, отрицательные эмоции.

Школьная тревожность – это сравнительно мягкая форма эмоционального неблагополучия ребенка. Она выражается в волнении, повышенном беспокойстве; неуверенности в правильности своих ответов, решений.

Поэтому ребенка нужно научить развивать "комплекс произвольности" - умение отслеживать, регулировать, контролировать свои эмоции. Данный тренинг предлагает через игровые методы психокоррекционного характера:

1. Выработка конструктивных способов поведения в трудных ситуациях, овладение приемами, позволяющими справиться с излишним волнением, тревогой.
2. Снятие страхов, невротических реакций, развитие воображения.
3. Сохранение психического здоровья детей и предупреждение эмоциональных расстройств.

В ходе наших занятий ребенок должен осознать, что между мыслями, чувствами и поведением существует связь. Характер упражнений в тренинге подобран таким образом, что помогает преодолеть барьеры в общении, лучше понять себя и других, снять психическое напряжение, дать возможность для самовыражения.

Методика тренинга включает приемы психогимнастики (5) эмоционально-коммуникативного, поведенческого и актерского тренингов, аутотренинга.

Игровое содержание тренинга не случайно: оно продумано так, чтобы выполнить следующие задачи:

- дать ребенку возможность испытать разнообразные мышечные ощущения;
- учить ребенка задерживать внимание на своих ощущениях, сравнивать их.

При этом важно соблюдать попеременно мышечное напряжение и расслабление.

Такое чередование движений гармонизирует психическую деятельность мозга: упорядочивается психическая и двигательная активность ребенка, улучшается настроение, сбрасывается инертность самочувствия.

Успешное овладение детьми мышечным расслаблением дает возможность перейти к целенаправленному внушению, т. е. воздействовать только словом.

Предполагаемый результат.

Занятие тренинга саморегуляции проводится 1 раз в неделю (2 части по 30 минут и 5 минут перемена).

Подведение итогов и анализ результатов тренинга предполагает рефлексию успехов и неудач, выделение проблемных зон и их разрешение в дальнейшей работе.

I Этап диагностический

- а) тест Филиппа (опр. уровня школьной тревожности)
- б) оценка психо-эмоционального состояния школьника (Опросник САН).

Задачи:

1. Повышать способность осознания каждым ребенком самого себя;
2. Учить принимать себя и других детей такими, какие они есть;
3. Развивать ответственность за свои поступки;
4. Учить анализировать свои состояния;
5. Обучать процессу саморегуляции своего состояния.

II Этап – набор детей

По результатам диагностики идет набор детей в группу, учитывая запрос учителей и родителей. Возраст детей до 10 лет, численный состав 10-12 человек.

III Этап – тренинг

Для того чтобы занятия были эффективны, я ввожу несколько правил:

1. Правило активности каждого участника.
2. Правило постоянства.
3. Правило откровенности и искренности: говорить то, что ты думаешь и ощущаешь.
4. Правило "Молчания" для того члена группы, кто не хочет отвечать в каком – то упражнении.

Занятие 1.

Тема: “Угадайка” (опр. эмоциональное состояние ребенка – раскрасить лепестки у ромашки).

Экспресс диагностика.

1. Представление детей по именам (прислушиваются к звуку своего имени, выбирают ласковые имена, взявшись при этом за руки).

2. Литеризация имени. Каждый участник называет свое имя с буквой. (Например: ласковая Лена, милая Маша и т.д).

3. Узнавание партнера. Дети разбиваются на пары, внимательно изучают друг друга (зрительно).

Затем произносят имя друг друга так, чтобы партнеру было приятно. Затем с закрытыми глазами легко касаются волос и лица партнера (тактильная память).

4. Представление партнера. “Мой сосед”.

Дети должны посмотреть друг на друга, обратить внимание на одежду, прическу, глаза. Затем кто-то один из группы закрывает глаза, ему задают вопросы: Кто одет в голубое платье? Какого цвета глаза у соседа? и т. д.

5. Звучит музыка “Шум волны”. Упр. “Дыхание”.

Цель упражнения: обучение детей регулированию своего состояния.

Ложимся на коврики, закрываем глаза. Медленно расслабляем тело, сосредотачиваемся на своем дыхании, прислушиваемся к нему. Дышим ровно, глубоко (от пупка). Послушаем свои ощущения, понаблюдаем за фазами дыхания: вдох-выдох, пауза, вдох-выдох.

Теперь прислушайтесь к шуму волны.

Представьте себе эту волну: ее шум, движение, брызги, привкус соли на губах.

Обсуждение в группе, как удалось выполнить задание, что при этом испытывал каждый участник.

Рефлексия:

Оценивание с помощью 10 пальцев: интерес к занятию, желание посетить в следующий раз.

Звук группы: взявшись за руки, закрываем глаза и озвучиваем свое состояние, прислушиваемся к звукам, добиваемся единого звучания.

Занятие 2

1. Рисуем на доске рожицы. (Экспресс диагностика).

Цель упражнения: узнать эмоциональное состояние детей. Как успехи? Что было приятного за сегодняшний день?

Нарисуйте, какая рожица вам нравится больше всего?

2. **Упражнение “Зеркало”.**

Группа встает в круг, каждый по очереди выходит в центр, совершает какое-то движение. Остальные – зеркало – его изображают. Условие: зеркала касаться нельзя.

3. **Упражнение “Комплименты”.**

Дети образуют два круга. Один внешний, другой – внутренний. Затем начинают двигаться и хвалить друг друга (контакт глаза в глаза).

Пример: “Дима, ты всегда такой веселый”, другой отвечает: “Мне нравится твоя улыбка” и т.д.

4. **Релаксация:** воздушный шар (муз. Ж. М. Жарр).

Представьте, что у вас нет живота, а надувной шарик. сначала он маленький, а потом начинает расти – расти – расти (живот надуваем, выпячиваем), а потом как лопнет (выдох, хлопок в ладоши). Затем ложимся на коврик.

Упражнение “Небо” 5 мин.

Цель упражнения: ощущение покоя, обретение способности управлять своими мыслями.

Закройте глаза. Представьте прекрасное голубое небо. По небу двигаются облака. Ты наблюдаешь за ними. Если о чем-то думаешь, пусть мысли улетят вместе с облаками. Ты сосредоточен на небе. Очень спокоен, уравновешен и счастлив, ты ощущаешь покой, тишину, радость. Теперь медленно открой глаза. Некоторое время полежи спокойно. Прислушайся к себе.

Обсуждение в группе:

Что вы чувствовали, выполняя это упражнение?

5. **Упражнение “Облака”.**

Цель упражнения: развитие мимики, воображения.

Я читаю стихотворение, а вы должны изображать облака, которые в этом стихотворении.

По небу плыли облака,

А я на них смотрел,

И два похожих облачка

Найти я захотел.
Вот облачко веселое
Смеется надо мной:
-Зачем ты шуришь глазки так?
Какой же ты смешной!
Я тоже посмеялся с ним:
-Мне весело с тобой!
И долго-долго облачку
Махал я вслед рукой.
И вдруг по небу грозное
Страшилище летит
И кулаком громадным
Сердито мне грозит.
Ох, испугался я, друзья,
Но ветер мне помог:
Так дунул, что страшилище
Пустилось наутек. (Н.А. Екимова)

Рефлексия:

- 1) Что понравилось сегодня на занятии?
- 2) Мгновенная социометрия.
Возьмите за руки двух человек, с которыми вам приятно общаться в этой группе.
- 3) Прощание: подарите друг другу воздушный поцелуй.

Занятие 3

Цель упражнения: получение обратной связи, развитие произвольной памяти на различные эмоциональные состояния.

1. Диагностика состояния: квадратики разноцветные. Выберите себе тот, который понравился.
2. Показываю игрушку детям и говорю, о том, чем мне она нравится, как она похожа на мою любимую игрушку в детстве.
Беседа о любимых игрушках (по кругу).
3. Изобразите свою любимую игрушку пантомимой, другие пытаются отгадать.
4. Игра "Кот в мешке". Выбрать с закрытыми глазами игрушку в мешке на ощупь (тактильная чувствительность).

Передать эмоцию выбранной игрушки.

Обсуждение: что ты при этом чувствовал?

Дети копируют эмоциональное состояние игрушки по сигналу "Замри".

5. Релаксация "сад чувств" (10 – 12 минут).
(музыка функциональная)

Ложимся на коврик. Закрываем глаза. Представь, что тыходишь в заброшенный сад. И становишься его садовником. Тебе хочется его очистить от мокрых листьев и веток. Ты берешь инструменты и начинаешь работу. Заглядываешь в каждый уголок сада и везде наводишь порядок. Сажашь новые красивые цветы и деревья. Сад наполняется прекрасными звуками: слышишь пение птиц, звук водопада, жужжанье пчел и потасанный звук глубокого покая. Ты ощущаешь запах сосны, чистого воздуха, сильный крепкий запах земли. Воздух отдаёт дымом. Кто-то разжег костер. Представь что-нибудь вкусненькое, чтобы потекли слюнки. Представляя это, отпусти руки, коснись прохладной влажной земли. Ты любишь своим маленьким садом. Все твои чувства говорят тебе, что ты можешь прийти в этот сад в любое время. Он цветет в твоём воображении и каждый день там цветут новые цветы. Несколько раз глубоко вдохни и выдохни, медленно открой глаза. Если хочешь – нарисуи сад своих чувств. Обсуждение.

Рефлексия

Звук группы, рассматривание рисунков.

Занятие 4

Цель упражнения: передача эмоционального состояния через сказку.

1. Узнаем друг друга по голосу, прикосновениям.
2. Цветодиагностика.
3. Инсценировка сказки "Колобок" с передачей эмоционального фона каждого героя (в масках).
4. Упражнение "Колобок".

Передать эмоцию радости, удовольствия. Что случилось с Колобком? – эмоции переживания эмпатии. Придумываем новую концовку-радость.

5. Релаксация.

Танец “Радости”.

Вся группа вместе со мной сначала выполняет движения руками параллельно земле, затем на уровне пояса, затем руки поднимаются вверх к солнцу, встали на цыпочки, тянемся руками к солнцу выше и выше, подпрыгиваем сначала низко, затем все выше и выше.

Рефлексия.

Что вы сегодня ощущали на занятии, как вы себя чувствовали во время игры, во время танца?
- цветодиагностика.

Поблагодарим друг друга за работу глазами и жестами.

Занятие 5.

Уменьшение тревожности

Цель: снятие страхов, помочь справиться с негативными переживаниями детей, обучить саморегуляции своего состояния.

1. Подарите друг другу приветствие только глазами.

2. Упражнение “Трусливый зайчик”.

На руку одевается перчаточная кукла “Заяц” разыгрывается эмоция страха (по очереди).

Обсуждение: Кто кого боится? Когда я чувствую себя трусливым зайчишкой?

3. На что похож мой страх?

Рисование своих страхов. Рассказы о нем.

Вопрос: так ли тебе страшно теперь, после того, как ты о нем рассказал?

Задача для психолога – отследить детей с трудными случаями неврозами – с ними необходимо работать индивидуально.

4. Упражнение “Я смелый”

Каждый ребенок громко и уверенно произносит фразу “Я смелый” (по очереди). Все аплодируют.

5. Игра-релаксация “Бой со Змеем-Горынычем”.

Распределение ролей.

Цель упражнения: снять страх перед агрессией у одного, двух участников.

Роли: Иван-Царевич, Змей-Горыныч (несколько человек - 3). Разыгрываем битву, Иван-Царевич побеждает Змея. Все радуются, кричат “Ура!”

Поздравляют. После игры обсуждаем, что чувствовал каждый ребенок в игре. Игра стимулирует фантазию, воображение, снимает страх.

Другой вариант “Темнота”.

Несколько детей уговаривают водящего не ходить в темную комнату, пугают его. Но ребенок входит в темную комнату на 3 – 5 минут и находится там, пока не зазвучит музыка. ребенок выбегает из комнаты имитируя звук какого-либо животного. Все его поздравляют.

Окончание занятий

1. Обсуждение

Что нового вы узнали о себе?

Что нового вы узнали о других?

Как вы можете помочь себе в трудную минуту при плохом настроении?

2. Записи на память.

3. Оценка на пальцах:

своего состояния

пользы от занятий

желания работать на других занятиях.

IV этап

Анализ групповой деятельности.

Дневник ведущего: интересные находки и неудачи.

Анализ работы позволяет выделить ключевые проблемы, положительный и отрицательный результат, способствует накоплению опыта.