

Методические рекомендации по формированию навыков конструктивного межличностного общения для педагогов (классных руководителей)

Игры, формирующие благоприятный психологический климат в детском коллективе

«Здравствуйте!» по очереди

Цель: разогрев группы, снижение напряженности, рефлексия собственного эмоционального состояния, настрой на работу.

Взрослый говорит, что сейчас он будет здороваться, но не со всеми сразу, а по очереди. Те, с кем он поздоровается, должны встать и сказать: «Здравствуйте!». Далее игра проходит в два этапа. На первом этапе взрослый предлагает детям осознать свои эмоциональные состояния: «Те, кто сейчас в хорошем настроении, здравствуйте!», «Те, кто сегодня не выспался, здравствуйте!», «Те, кому грустно, здравствуйте!». На втором этапе настраиваем детей на выполнение различных видов деятельности: «Те, кто любит рисовать, здравствуйте!», «Те, кто хочет заниматься, здравствуйте!», «Те, кто хочет стать умным (уверенным), здравствуйте!».

Передай игрушку по кругу

Цель: разминка, разогрев группы, развитие внимания, быстроты реакции, умения действовать сообща

Дети стоят в кругу. По кругу пускают игрушки. Передавая игрушку, дети говорят: «Дальше, дальше...» Сначала их в два раза меньше, чем детей. По мере увеличения скорости передачи игрушек из рук в руки количество игрушек увеличивается.

Вариант. Дети сидят на ковре и перекатывают друг другу мячи, не останавливаясь. Количество мячей от 2 до 5.

Вариант. Можно добавить еще одно правило. Когда взрослый скажет: «Всё наоборот», игрушки или мячи передаются в обратном направлении.

Животные

Цель: активизация группы, развитие слухового внимания

Детям раздаются карточки с изображением нескольких (2 – 4) видов животных. Дети должны, издавая характерные звуки того или иного животного, найти остальных членов своей подгруппы. Энергизатор в игровой форме помогает разделить большую группу на несколько подгрупп, вовлекает ребят в активную деятельность.

Цветные ладони

Участники группы хаотично передвигаются по классу. Ведущий держит три «ладони» (синюю, красную, желтую), вырезанные из цветного картона. Ведущий поднимает «ладонь» определенного цвета вверх. Каждый должен поздороваться как можно с большим количеством играющих. Здороваться надо разными способами.

Варианты сигналов:

Красная ладонь – надо пожать руку.

Синяя ладонь – погладить по плечу партнера.

Желтая ладонь – поздороваться «спинками».

Во время выполнения данного упражнения вводится запрет на разговоры.

Лицом к лицу

Цель: создание положительного эмоционального фона и активизация детей, развитие внимания.

Каждый находит себе пару. Ведущий называет действия, например «рука к носу», «спина к спине», «голова к колену» и т.д. Участники должны следовать инструкциям в своих парах. Когда ведущий говорит «человек к человеку», каждый должен найти себе другую пару. Упражнение можно применять в середине и в конце занятия.

Вариант: Дети объединяются в пары только после команды ведущего. Например, после команды «Плечо к плечу», дети должны найти себе пару и соприкоснуться частями тела.

Угадай меня

Дети сидят на стульчиках. Ведущий с закрытыми глазами ходит по кругу, кладет руки на плечи сидящих и угадывает, кто это. Если он угадал правильно, тот кого он угадал говорит: «Да, это я (свое имя)».

После того как водящему завязали глаза, дети могут тихонечко поменяться местами на стульях.

Карандаш

Перед каждой парой на полу лежит карандаш. Задача игроков - взять этот карандаш с двух сторон так, чтобы каждый из них касался его кончика только указательным пальцем. Пользуясь этими двумя пальцами на двоих, они должны суметь поднять карандаш, пронести его до конца комнаты и вернуться обратно. Если за это время они не уронили карандаш, и не помогли себе другой рукой, то можно поздравить пару с удачным выполнением задания. Это значит, что они способны быть друзьями.

Эстафета

1. Участники каждой команды встают друг за другом, первый участник завязывает на голове косынку, поворачивается к следующему, улыбается, отдает ему косынку и т.д. до последнего участника.

2. Первый участник надувает воздушный шар (игрушку) и передает его над головой следующему и так до последнего, затем передают обратно по полу пропуская шар между ногами.

«Карлики и великаны»

Все игроки стоят в кругу. Когда ведущий говорит «карлики», все должны быстро присесть. Когда он говорит «великаны» - нужно встать. Задача ведущего - запутать игроков. Тот, кто неправильно выполняет команды, выходит в центр круга и исполняет любой фант ведущего.

«Боцман и юнга»

Ведущий находится в кругу. При слове «боцман» играющие должны показать, что они сильные. При слове «юнга» - слабые. Ведущий путает участников игр.

Переключка - путанка

Цель: Развитие произвольного внимания, закрепление знакомства

Ведущий называет фамилии и имена присутствующих детей, путая при этом, то имя, то фамилию (имя называется правильно, фамилия – нет; фамилия правильна, имя не то). Дети внимательно слушают и откликаются только тогда, когда правильно названы и имя, и фамилия. Кто ошибается, выбывает из игры.

Слепой и Поводырь (для детей с 6 лет)

Цель: развитие межличностного доверия, умения чувствовать других.

Дети разбиваются на пары. Один - «слепой», другой – «поводырь», который должен провести «слепого» через различные препятствия. «Слепой» с закрытыми глазами встает сзади «поводыря» и держится одной рукой за его плечо. Цель поводыря – провести слепого так, чтобы тот не упал, не споткнулся, не ушибся. Поводырь сначала медленно начинает передвигаться по помещению, «слепой» следует за ним, стараясь не потеряться. Затем траектория и скорость движения увеличиваются.

Упражнение выполняется 5 минут, затем пары меняются ролями.

Покажи пальцем (для детей с 6 лет)

Цель: реализация обратной связи в группе.

Участники садятся в круг. Психолог просит каждого поднять вверх любую руку с вытянутым пальцем. Затем он предлагает показывать пальцем на того, кто, с точки зрения каждого участника, обладает определенным свойством. Он задает следующие вопросы: «Покажите самого активного сегодня. Самого веселого. Самого обаятельного. Того, кто сегодня удивил. Того, кто помог вам сегодня. Того, кто был звездой группы. Того, кто особенно много шутил и т. д.

Привет фотографии (для детей с 3 лет)

Цель: обучение детей узнавать друг друга по фотографии, создание положительного настроения

Дети сидят в кругу. В центре на столе лежат фотографии лицами вниз. Ребенок выходит в центр круга, берет любую фотографию, затем находит человека по фотографии, подходит к нему и здоровается (пожать руку и сказать «Привет»). Ребенок, с которым поздоровались, сначала отвечает на приветствие, а затем выбирает следующую фотографию. Игра продолжается до тех пор, пока не останется ни одной фотографии.

Клубочек (для детей с 4 лет)

Цель: знакомство, установление доверительного контакта с детьми, сплочение группы.

Дети садятся в круг. Ведущий, держа в руках клубочек, обматывает нитку вокруг пальца, задает любой вопрос участнику игры (Например: «Как тебя зовут, хочешь ли ты со мной дружить, что ты любишь, чего ты боишься» и т.д.). Ребенок ловит клубочек, обматывает нитку вокруг пальца, отвечает на вопрос, а затем задает свой следующему игроку. Таким образом, в конце клубочек возвращается ведущему. Все видят нити, связывающие участников игры в одно целое, определяют, на что фигура похожа, многое узнают друг о друге, сплачиваются.

Замечание: Если ведущий вынужден помогать затрудняющемуся ребенку, то он берет при этом клубочек себе назад, подсказывает и опять кидает ребенку. В результате можно увидеть детей, испытывающих затруднения в общении, у ведущего с ними будут двойные, тройные связи.

Ха – ха – ха! Хе – хе – хе! (для детей с 4 лет)

Цель: создание положительных эмоций, снятие напряжения.

Дети стоят в кругу, соединяют руки в замок. Ведущий показывает следующее:

- 3 раза прикасается к левому плечу, произнося «ха – ха – ха»
- 3 раза прикасается к правому плечу, произнося «хо – хо – хо»
- 3 раза прикасается к левому колену, произнося «хи – хи – хи»
- 3 раза прикасается к правому колену, произнося «хе – хе – хе»

Затем все движения повторяются более быстрой темпе по 2 раза. Затем еще быстрее по 1 разу. Затем количество раз увеличиваем, а темп снижаем. Произнося последнее «хе», детям предлагается выплеснуть всю усталость, всю злость, всю обиду, которые накопились в их теле.

Ласковое имя (для детей с 4 лет)

Цель: формирование положительной самооценки и самопринятия, знакомство.

Один из детей - водящий - встает в центр круга. Дети, передавая друг другу мяч, называют ласковую форму имени водящего. Он последним получает мяч и называет ту ласковую форму своего имени, которая ему понравилась. Упражнение продолжается до тех пор, пока в центре круга не побывает каждый ребенок.

Вариант. Дети, передавая друг другу мяч, называют ласковую форму своего имени. Когда все дети назовут ласковые имена, мячик пойдет в обратную сторону. Нужно постараться не перепутать и бросить мяч тому, кто в первый раз бросил вам, а кроме того, произнести его ласковое имя.

Вариант. «Назови своего соседа ласковым именем так, чтобы ему было приятно»

Передай движение по кругу (для детей с 4 лет)

Цель: развитие выразительности движений, воображения, активизация и сплочение детей
Дети передают друг другу воображаемые предметы: большой мяч, тяжелую гирю, горячий блин, младенца, паука на паутинке, стопку кубиков, горящую свечу. В конце упражнения дети берутся за руки. Взрослый, говоря «Привет», пожимает руку соседу справа, тот следующему по кругу. «Приветик» должен обойти круг и вернуться к взрослому

Невербальное приветствие (для детей с 4 лет)

Цель: разогрев группы, преодоления барьеров в общении, снижение эмоционального напряжения.

Участникам предлагается молча здороваться друг с другом: а) руками с закрытыми глазами, б) коленками, в) спинами, г) мизинцами, д) плечами, е) локтями и т.д. Упражнение можно проводить при достаточной разогретости группы не в начале занятия.

Поварята (для детей с 4 лет)

Цель: развитие внимания, групповой сплоченности

Все встают в круг – это кастрюля. Сейчас будем готовить суп (компот, винегрет, салат). Каждый придумывает, чем он будет (мясо, картошка, морковь, лук, капуста, петрушка, соль и т.д.). Можно раздать картинки. Ведущий выкрикивает по очереди, что он хочет положить в кастрюлю. Узнавший себя впрыгивает в круг, следующий, прыгнув, берет за руки предыдущего. Пока все «компоненты» не окажутся в круге, игра продолжается. В результате получается вкусное, красивое блюдо.

Комплименты (для детей с 4 лет)

Цель: повышение самооценки, создание положительного образа себя, развитие коммуникативных навыков

Сидя в кругу, все берутся за руки. Глядя в глаза соседу, надо сказать ему несколько добрых слов, за что-то похвалить. Принимающий кивает головой и говорит: «Спасибо, мне очень приятно!» Затем он дарит комплимент своему соседу, упражнение проводится по кругу.

Предупреждение: Некоторые дети не могут сказать комплимент, им необходимо помочь. Можно вместо похвалы просто сказать «вкусное», «сладкое», «цветочное», «молочное» слово. Если ребенок затрудняется сделать комплимент, не ждите, когда загрустит его сосед, скажите комплимент сами.

Путаница (для детей с 5 лет)

Цель: разогрев, сплочение группы, снижение напряженности.

«Сейчас один из вас, доброволец, должен выйти за двери. Остальные должны встать в круг и взяться за руки. После того как образуется плотное кольцо, необходимо «запутаться», не разжимая рук. Когда «клубок» будет готов, мы пригласим ведущего, который «распутает» группу». Можно провести путаницу еще раз, предложив кому-либо из группы «запутать» всех остальных, а другому ведущему распутать.

Приветствие с колокольчиком (для детей с 5 лет)

Цель: приветствие, настрой детей на доброжелательный лад.

Дети стоят в кругу, Взрослый подходит к одному из них, звонит в колокольчик и говорит: «Здравствуй, Ваня, мой дружок!». После Ваня берет колокольчик и идет приветствовать другого ребенка. Колокольчик должен поприветствовать каждого ребенка.

Разные приветствия (для детей с 5 лет)

Цель: снятие эмоционального напряжения, развитие коммуникативных навыков

Взрослый напоминает детям, что с разными людьми мы общаемся по-разному «Поздоровайтесь так, как вы здороваетесь:

- С другом в детском саду
- С воспитателем
- С клоуном в цирке
- С любимой бабушкой
- С тем, на кого обиделись
- С тем, кого рады видеть

А теперь скажем все вместе: «Здравствуйте все!» и поаплодируем друг другу.

Вариант. Здороваться с разным настроением: «Очень устали, Веселые, Опаздываем в детский сад, В Космосе (в невесомости)»

Ветер дует на... (для детей с 5 лет)

Цель: знакомство, разогрев, сплочение группы.

Со словами «Ветер дует на...» ведущий начинает игру. Вопросы могут быть следующими: «Ветер дует на того, у кого светлые волосы» все светловолосые собираются в одну кучку. «Ветер дует на того, у кого... есть сестра», «кто любит животных», «кто много плачет», «у

кого нет друзей» и т.д. Ведущего необходимо менять, давая возможность спрашивать участников каждому.

Поменяйтесь местами (для детей с 5 лет)

Цель: разогрев группы, снижение напряженности, активизация внимания и мыслительных процессов.

Участники садятся в круг, в центре которого стоит психолог. Ведущий предлагает поменяться местами (пересесть) всем тем, кто обладает каким-то общим признаком. Например: «Пересядьте все те, у кого карие глаза (любит убирать игрушки, кататься с горки и т.п.)», — и все, у кого карие глаза, должны поменяться местами». При этом ведущий тоже принимает участие в игре и должен успеть занять освободившееся место, оставшийся без места продолжает игру. По окончании игры можно спросить: «Как вы себя чувствуете?» Затем делают вывод, что у всех есть много общего.

Встаньте те, у кого... (для детей с 5 лет)

Цель: разогрев группы, снижение напряженности, активизация внимания, наблюдательности и мыслительных процессов.

Дети сидят на стульях. Ведущий говорит: «Встаньте те, у кого:

- Светлые волосы
- Карие глаза
- В одежде есть синий цвет
- Пишет левой рукой
- Любит танцевать

Вариант: «Похлопайте в ладоши те, кто сегодня грустный (любит смотреть мультики и т.п.)» Затем делают вывод, что у всех есть много общего.

Разные, но похожие (для детей с 5 лет)

Цель: разогрев и сплочение группы, снижение напряженности, развитие самосознания, активизация внимания.

Взрослый говорит:

- Сейчас поднимут руки только девочки... А теперь поднимут руки мальчики... Попрыгают те, кто в брюках... У кого есть сестренка, обнимут себя... У кого есть брат, похлопают в ладоши... Те, кто ел сегодня кашу, погладят себя по голове и т.д.

По окончании упражнения проводится краткая беседа, в ходе которой детей подводят к выводу о том, что все люди разные, но в чем-то они все-таки похожи.

Рулет (для детей с 5 лет)

Цель: активизация группы, создание групповой сплоченности.

Дети встают в шеренгу, держась за руки. Ребенок, стоящий первым, начинает поворачиваться вокруг своей оси, увлекая за собой стоящих следом. Таким образом, дети образуют некий «рулет». Обращается внимание детей на то, что в ходе упражнения важно не расцеплять руки. Задание можно усложнить, предложив детям «раскрутить рулет».

Фруктовый салат (для детей с 5 лет)

Цель: активизация группы, создание групповой сплоченности, усиления концентрации внимания.

Участники сидят в круге. Ведущий просит первых 4-5 человек назвать по одному свои любимые фрукты (например, яблоко, груша, банан, апельсин). Следующие сидящие в круге по очереди, повторяют прозвучавшие названия фруктов. Таким образом, каждый «назван фруктом». Для лучшего запоминания можно раздать карточки с изображениями фруктов. Ведущий встает в центре круга и выкрикивает название фрукта, например апельсин, и все «апельсины» должны поменяться друг с другом местами. Человек в центре также старается занять одно из свободных мест, и другой участник остается без места. Новый ведущий опять называет какой-то фрукт и игра продолжается. Название «фруктовый салат» означает, что все меняются местами.

Прикосновение тела (для детей с 5 лет)

Цель: активизация и сплочение группы, развитие тактильного внимания

Объясните участникам, что вы дотронетесь до кого-нибудь. Потом они должны, используя только ту часть тела, до которой дотронулись вы, дотронуться до кого-то другого. Продолжайте игру, пока все участники не будут задействованы. Это упражнение заставляет тесно взаимодействовать друг с другом.

Такси (для детей с 5 лет)

Цель: активизация группы, деление группы на подгруппы, закрепление количества

Выбирается 1 - 2 участника, которые будут выполнять роль таксистов. Их задача – двигаться по помещению, останавливаясь по команде ведущего. Предложите остальным участникам представить, что они садятся в такси. В такси может поместиться только определенное число участников, например 2, 3 или 4. Когда такси останавливается, участники должны бежать «занимать места в такси».

Это полезное упражнение, если нужно объединить участников в группы с определенным числом членов в случайном порядке.

Привет! Как твои дела? (для детей с 6 лет)

Цель: сближение участников, установление дружеских отношений, развитие кооперации, активизация внимания

Все дети ходят по комнате, жмут друг другу руки и говорят: «Привет! Как твои дела?» Главное правило: здороваясь с кем-то, руку можно освободить только после того, как другой рукой начнешь здороваться еще с кем-либо. То есть каждый участник должен быть в контакте с кем-либо постоянно. Игру можно использовать в конце занятия, заменив слова: «Спасибо. С тобой было интересно»

Я сегодня вот такой (для детей с 6 лет)

Цель: эмоциональная разрядка, развитие умения понимать свое эмоциональное состояние и выразить его вербально и невербально.

Каждый по очереди говорит: «Здравствуйте. Я сегодня вот такой» - и показывает невербально свое состояние. Остальные дети говорят: «Здравствуй, Ваня! Ваня сегодня вот такой» и копируют его жесты, мимику, позу.

В игре должен принять участие каждый ребенок. В заключение дети берутся за руки и хором говорят: «Здравствуйте все!»

Игра «Радостная песенка» (для детей с 5 лет)

Цель: положительный настрой, развитие чувства единства

- У меня в руках клубочек. Я сейчас обмотаю нитку вокруг пальца и передам клубочек своему соседу справа Диме и спою песенку про то, как я рада его видеть – «Я очень рада, что Дима в группе есть...».

Кто клубочек получает, обматывает нитку вокруг пальца и передает его следующему, сидящему справа от него ребенку и мы вместе (все, у кого в руках нитка) поём ему радостную песенку. И так, пока клубочек не вернётся ко мне. Отлично!

- Клубочек ко мне вернулся, он пробежал по кругу и всех нас соединил. Наша дружба стала ещё крепче, а настроение улучшилось.

Игра «Молекулы» (для детей с 6 лет)

Цель: эмоциональная разрядка, разделение на пары, тройки, пятерки.

Инструкция: «Представьте, что мы молекулы. Хаотично движемся по залу в любом направлении. По сигналу «Стоп! В пары! (тройки, пятерки и т.д.)» берем за руку рядом стоящего товарища и объединяемся по названному количеству».

Магнит (для детей с 3 лет)

Цель: формирование навыков сотрудничества, снижение застенчивости, развитие умения чувствовать других.

Дети стоят в кругу и держатся за руки. Пока звучит музыка, они двигаются по кругу. Когда музыка останавливается, взрослый называет чье-нибудь имя (Юля). Тогда все дети, отпустив руки, бегут к Юле и встают вокруг нее в тесный кружок, так как Юля – магнит. Затем игра возобновляется.

Магнитом должен побывать каждый ребенок.

Мои руки хороши, а у соседа лучше (для детей с 4 лет)

Цель: формирование положительного отношения к сверстнику, сплочение группы.

Дети стоят в парах и дотрагиваются до названной части тела сначала своей, а потом - товарища со словами: «Мои руки (показ) хороши, а у соседа лучше (взять товарища за руки). Мои ноги хороши, а у соседа лучше». Перечисляются части тела: нос, плечи, уши, локти, колени, пятки, спина.

Испорченный телефон (для детей с 4 лет)

Цель: развитие слухового внимания, коммуникативных навыков, умения точно передавать и воспринимать информацию.

Дети встают в ряд. Первый ребенок говорит тихо на ухо какое-либо слово или фразу рядом стоящему, тот передает следующему и т.д. У последнего спрашивают, какое слово (фразу) он услышал. Если слово (фраза) правильное, то телефон исправен. Если же слово не то, водящий спрашивает у всех по очереди (начиная с последнего), какое они слышали слово. Так узнают, кто напутал – испортил телефон.

Иголочка и ниточка (для детей с 5 лет)

Цель: развитие межличностного доверия, ответственности за других.

Выбирается водящий - он будет «иголкой», а остальные дети держатся одной рукой за плечо впереди стоящего с закрытыми глазами - «ниточки». «Иголочка» бежит по комнате, «петляет». «Ниточка» - за ней, стараясь не «порваться» и «не запутаться». Игра проводится 2-3 раза, Хорошо, если роль иголки исполняет застенчивый, зажатый, замкнутый ребенок.

Где мы были, мы не скажем! (для детей с 4 лет)

Цель: развитие групповой сплоченности, находчивости, выразительности движений.

Дети делятся на две группы. Одна группа сначала договариваются, какую деятельность они будут изображать. А затем, со словами:

«Где мы были, мы не скажем,

А что делали – покажем!»,

показывают ее движениями. Вторая группа отгадывает. Затем группы меняются ролями.

Мои друзья (для детей с 4 лет)

Цель: сплочение группы, повышение уверенности в себе и чувства защищенности.

Дети встают в круг и, поочередно ударяя мячом об пол, говорят: «Я знаю пять имен моих друзей: Оля - раз, Ваня — два» и т.д., а затем передают мяч другому участнику.

По окончании упражнения проводится краткая беседа, в ходе которой подводят детей к выводу о том, что хорошо иметь много друзей.

Я хочу с тобой дружить (для детей с 5 лет)

Цель: сплочение группы, установление доверительного контакта между детьми

Водящий произносит слова: «Я хочу дружить с...», а дальше описывает внешность одного из детей. Тот, о ком говорят, должен узнать себя, подбежать к водящему и пожать ему руку. Дал ее водящим становится он.

Карандаш (для детей с 5 лет)

Цель: развитие навыков конструктивного взаимодействия и сотрудничества в паре, развитие произвольности.

Перед каждой парой на полу лежит карандаш. Задача игроков - взять этот карандаш с двух сторон так, чтобы каждый из них касался его кончика только указательным пальцем. Пользуясь этими двумя пальцами на двоих, они должны суметь поднять карандаш, пронести его до конца комнаты и вернуться обратно. Если за это время они не уронили карандаш, и не помогли себе другой рукой, то можно поздравить пару с удачным выполнением задания. Это значит, что они способны быть друзьями.

Гляделки (для детей с 5 лет)

Цель: создание дружеских связей, сплочение группы, развитие умения понимать другого человека без слов

Для того, чтобы понять другого человека, необязательно использовать слова, например, можно понять его по взгляду. Для этого нужно встретиться взглядом (посмотреть друг другу в глаза).

Сейчас вы будете встречаться с кем-нибудь из ребят взглядами, внимательно смотреть друг на друга, а затем меняться местами

По окончании упражнения детей спрашивают, трудно ли было встречаться взглядами и почему.

Тропинка к другу (для детей с 5 лет)

Цель: сплочение группы, развитие эмоциональной сферы.

Ведущий предлагает детям сесть вокруг листа ватмана и нарисовать фломастером дорожки друг к другу (кто к кому захочет), затем провести дорожки и к остальным детям.

Найди друга (для детей с 5 лет)

Цель: сплочение группы, снижение застенчивости, развитие умения чувствовать других.

Дети сидят на стульях. Водящий с закрытыми глазами ходит по кругу, кладет руки на плечи детей и угадывает, кто это. Если он угадал правильно, тот, кого назвали, говорит: «Да, это я – Ваня».

После того, как водящему завязали глаза, дети могут поменяться местами.

Вариант с родителями. Упражнение выполняется между родителями и детьми. Одной половине завязывают глаза, дают возможность походить по помещению и предлагают

найти и узнать своего ребенка (или родителя). Узнать можно с помощью рук, ощупывая волосы, одежду, руки. Затем игроки меняются ролями.

Рукавички (для детей с 5 лет)

Цель: развитие умения чувствовать других, договариваться, согласовывать свои действия

Для игры нужны вырезанные из бумаги рукавички, количество пар равно количеству пар участников игры. Ведущий раскидывает рукавички с одинаковым орнаментом, но не раскрашенным, по помещению. Дети отыскивают свою «пару», отходят в уголок и с помощью трех карандашей разного цвета стараются, как можно быстрее, раскрасить совершенно одинаково рукавички.

Замечание: Ведущий наблюдает, как организуют совместную работу пары, как делят карандаши как при этом договариваются. Победителей поздравляют.

Сочиним историю (для детей с 5 лет)

Цель: научить сосредотачиваться на слуховой информации, подчинять свои желания общим интересам, развитие коммуникативных навыков,.

Ведущий берет какую –нибудь игрушку и начинает про неё историю: «Жил-был маленький зайчик. Больше всего он любил...». Передает игрушку следующему участнику, тот продолжает, и так далее по кругу. Когда очередь опять доходит до ведущего, он направляет сюжет истории, оттачивает его, делает более осмысленным, и упражнение продолжается. «Он жил с...», «Однажды он решил...»

Дракон (для детей с 5 лет)

Цель: развитие групповой сплоченности, снятие напряженности, создание положительной атмосферы

Играющие становятся в линию, держась за плечи. Первый участник – «голова», последний – «хвост» дракона. «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. Игру рекомендуется проводить в конце занятия.

Тень (для детей с 5 лет)

Цель: развитие выразительности движений, внимания к чувствам и действиям другого.

Один играющий ходит по помещению и делает разные движения, неожиданные повороты, приседания, нагибается в стороны, кивает головой, машет руками и т. д. Все остальные встают в линию за ним на небольшом расстоянии. Они его тень и должны быстро и четко повторять его движения. Затем ведущий меняется.

Игру можно проводить в паре: один ребенок – человек, другой – его тень.

Зеркало (для детей с 5 лет)

Цель: развитие выразительности движений, внимания к чувствам и действиям другого, сплочение группы.

Детям предлагается представить, что они вошли в магазин зеркал. Одна половина группы – зеркала, другая разные зверушки.

Зверушки ходят мимо зеркал, прыгают, строят рожицы – зеркала должны точно отражать движения и выражение лиц зверушек.

Ручеек (для детей с 5 лет)

Цель: сплочение группы, развитие умения действовать сообща, оказывать поддержку

На полу мелом рисуется ручеек, извилистый, то широкий, то узкий. Туристы выстраиваются друг за другом в одну «цепь», кладут руки на плечи впереди стоящему, расставляют ноги на ширину ручья в том месте, где их путь начинается, и медленно

передвигаются все вместе, меняя ширину расставленных ног, ступая по берегам ручья. Оступившийся попадает ногой в ручей и встает в конец цепи.

Вариант: игру можно проводить в парах. Тогда один из пары стоит на одном берегу, а второй ребенок – на другом. Дети упираются друг в друга ладошками.

Пять островов (для детей с 5 лет)

Цель: активизация внимания и физической активности, развитие способности к кооперации.

На полу пять кругов разного цвета, достаточно больших, чтобы разместить всех участников. Попросите всех выбрать остров, на котором они хотели бы жить. Предупредите участников, что один из островов очень скоро затонет в море, и жители этого острова будут вынуждены быстро переселиться на другие острова. Пусть все разместятся, а потом выкрикните цвет острова, который тонет. Участники бегут к четверем другим островам. Игра продолжается до тех пор, пока все не соберутся на одном острове.

Игру можно проводить как в начале, так и в конце занятий.

Обмен (для детей с 5 лет)

Цель: учить договариваться, преодоление барьеров в общении, коррекция жадности.

Каждый ребенок получает набор из нескольких предметов (4 ребенка, по 4 предмета у каждого – по количеству играющих). Набор предметов у всех одинаковый (шишка, орех, камушек, мячик)

«Каждый из вас должен обменяться с другими детьми и собрать в свою коробочку только одинаковые предметы, например, только 4 орешка или 4 камушка. Но говорить о том, что вы хотите собрать – нельзя. Во время обмена не забывайте говорить «Спасибо». Игра закончится, когда первый из вас соберет все одинаковые предметы».

После игры происходит обсуждение:

Получилось ли договариваться с другими?

Почему нет?

Какие были трудности?

Групповой массаж (для детей с 5 лет)

Цель: усиление групповой сплоченности через телесный контакт, развитие тактильной чувствительности.

Попросите группу встать в круг и повернуться так, чтобы перед каждым участником была спина другого человека. Соседи сзади начинают массировать плечи соседа, стоящего впереди него. Можно слегка постучать кулачками по спине, погладить по голове.

Упражнение лучше применять в конце занятия.

Сиамские близнецы (для детей с 6 лет)

Цель: развитие умения чувствовать других, договариваться, согласовывать свои действия

Дети разбиваются на пары, встают плечом к плечу, обнимают друг друга одной рукой за пояс, одну ногу ставят рядом. Теперь они сросшиеся близнецы: 2 головы, 3 ноги, одно туловище и 2 руки. Предложите им походить по помещению, присесть, что-то сделать, повернуться, лечь, встать, порисовать и т.д. Чтобы третья нога была «дружной», ее можно скрепить веревочкой.

Слепой и Поводырь (для детей с 6 лет)

Цель: развитие межличностного доверия, умения чувствовать других.

Дети разбиваются на пары. Один - «слепой», другой – «поводырь», который должен провести «слепого» через различные препятствия. «Слепой» с закрытыми глазами встает сзади «поводыря» и держится одной рукой за его плечо. Цель поводыря – провести слепого так, чтобы тот не упал, не споткнулся, не ушибся. Поводырь сначала медленно

начинает передвигаться по помещению, «слепой» следует за ним, стараясь не потеряться. Затем траектория и скорость движения увеличивайся.

Упражнение выполняется 5 минут, затем пары меняются ролями.

Неваляшка (для детей с 6 лет)

Цель: коррекция страхов, застенчивости, развитие доверия, умения чувствовать других

Количество участников трое: родители и ребенок, либо один взрослый и двое детей.

Двое встают на расстоянии метра лицом друг к другу. Ноги стоят устойчиво, делается упор на одну. Руки выставлены вперед. Между ними стоит третий участник с закрытыми или завязанными глазами. Ему дается команда: «Ноги от пола не отрывай и смело падай назад!» Выставленные руки подхватывают падающего и направляют падение вперед, там ребенок встречает снова выставленные руки. Подобное покачивание продолжается в течение 2 – 3 минут, при этом амплитуда раскачивания может увеличиваться.

Дети с сильными страхами и робостью могут выполнять упражнения с открытыми глазами, амплитуда раскачивания может быть сначала минимальной.

Соломинка на ветру (для детей с 6 лет)

Цель: коррекция страхов, застенчивости, развитие доверия, умения чувствовать других

Упражнение выполняется с группой детей и взрослых не менее 6 – 7 человек. Все встают в круг вытягивают руки ладонями вперед. Выбирается «соломинка». Она встает в центр круга с завязанными или закрытыми глазами. По команде взрослого: «Не отрывай ноги от пола и падай назад!», – участники игры по очереди прикасаются к плечам «соломинки» и, осторожно поддерживая, передают ее следующему. В результате каждый боится другого, и «соломинка» плавно покачивается по кругу.

Недоверчивые и робкие дети сначала должны побывать в роли поддерживающих. Приятные ощущения и улыбка на лицах «соломинок» заставит их побывать в этой роли. Участие в игре взрослых обязательно.

Выключенный звук (для детей с 6 лет)

Цель: развитие невербальной коммуникации, выразительности движений

Для игры можно использовать макет телевизора с отверстием вместо экрана. Дети по очереди садятся на стульчик «в телевизор». Затем ребенка просят рассказать детям какую-нибудь историю, например о том, как он шел сегодня в детский сад. Через несколько минут психолог дает команду, по которой ребенок замолкает. Взрослый говорит детям «У нашего телевизора выключился звук. Давайте попробуем понять, о чем нам рассказывает (имя ребенка) без слов». Дети «озвучивают» рассказ ребенка. Рассказчик может жестиковать, изображать действия и т.п. Если рассказчика поняли неправильно, необходимо повторить еще раз. Затем можно сменить рассказчика.

Замок героя (для детей с 6 лет)

Цель: коррекция агрессивности, развитие навыков конструктивного взаимодействия.

Необходимы: скотч, ножницы, клей, картон, коробки разного размера, ватман.

«Недавно в стране Фантазия прошел сильный ураган, который наслала на нее колдунья Ничто. Этот ураган разрушил прекрасные замки волшебной страны. Настоящие герои не только борются со злом, но и создают что-то новое и прекрасное. Сейчас нам необходимоделиться на группы по четыре человека. Затем, используя предложенные материалы, вы должны за 15 минут создать свой волшебный замок. В процессе работы нельзя разговаривать друг с другом, постарайтесь найти другие способы взаимодействия между собой». Через 15 минут группы представляют свои замки.

Обсуждение. Хватило ли материала? Как вы понимали друг друга? Довольны ли вы результатом? Сердился ли кто-то на кого-то?

От чего зависит успех при такой работе?

Групповой коллаж (для детей с 6 лет)

Необходимые материалы: ватман; различные изобразительные материалы, фольга, обрезки меха, ткани, поролон; различные журналы; клей; ножницы; коробочки из-под чая, мыла, конфет.

Тема групповой композиции (инсталляции) может быть определена заранее в соответствии с его целями, но более интересной для детей будет работа над темой, выбранной ими самостоятельно.

Ватман помещается в центр комнаты. Участники рассаживаются вокруг него.

«Сейчас из предложенных материалов вы создадите групповую композицию на тему... Участвовать в этой работе должен каждый».

Время на работу — 30-35 минут. С самого начала работы включается фоновая музыка.

Обсуждение. В течение 5-7 минут необходимо придумать к композиции историю, сказку. После этого необходимо обсудить групповую работу, проговорить свои чувства, переживания, полученный опыт.

Ожерелье пожеланий (для детей с 6 лет)

Цель: интеграция эмоционально - положительного опыта.

На столе лежат отрезки шерстяной нити по 60 см по числу участников и большое количество отрезков нити по 10 см разного цвета.

«Сейчас каждый из вас возьмет себе один длинный отрезок нити и повесит его на грудь, завяжет узелком, сделав «Ожерелье для пожеланий». Затем возьмите несколько маленьких отрезков разных цветов, каждый из которых вы будете привязывать к ожерелью другого человека, сопровождая своим пожеланием. Будьте внимательны, не пропустите никого».

В результате у каждого на груди должно получиться «Ожерелье пожеланий» из разноцветных ниточек, закрепленных в разных местах, разными способами.

Покажи пальцем (для детей с 6 лет)

Цель: реализация обратной связи в группе.

Участники садятся в круг. Психолог просит каждого поднять вверх любую руку с вытянутым пальцем. Затем он предлагает показывать пальцем на того, кто, с точки зрения каждого участника, обладает определенным свойством. Он задает следующие вопросы: «Покажите самого активного сегодня. Самого веселого. Самого обаятельного. Того, кто сегодня удивил. Того, кто помог вам сегодня. Того, кто был звездой группы. Того, кто особенно много шутил и т. д.

Секрет (для детей с 6 лет)

Цель: развитие коммуникативных навыков, снижение застенчивости.

Всем участникам ведущий раздает по «секрету» из красивого сундучка (пуговицу, бусинку, брошку, старые часы и т. д.), кладет в ладонку и зажимает кулачок. Участники ходят по помещению и, разжигаемые любопытством, находят способы уговорить каждого показать ему свой секрет.

Замечание: Ведущий следит за процессом обмена секретами, помогает наиболее робким найти общий язык с каждым участником.

«Щепки» (для детей с 4 лет)

Цель: создание спокойной, доверительной атмосферы в группе

Участники встают в два длинных ряда, один напротив другого. Это – берега реки.

Расстояние между рядами должно быть больше вытянутой руки. По реке сейчас поплывут Щепки. Один из желающих должен «Проплыть» по реке. Участники игры – «берега» - помогают руками, ласковыми прикосновениями, движению щепки. Когда Щепка

проплывет весь путь, она становится краешком берега и встает рядом с другими. В это время следующая Щепка начинает свой путь...

«Ботинки» (для детей с 6 лет)

Цель: развитие навыков действовать сообща, уважая интересы друг друга. Все садятся в круг, снимают обувь и складывают ее в центр. Ведущий перемешивает ее и разбрасывает подальше в разные концы комнаты. Хорошо, если участники помогают ему в этом. Потом все встают, берутся за руки. Задание: каждый должен обуться, не разнимая рук. Если круг рвется все начинается сначала. Если у кого ботинки со шнурками – тут без помощи соседей справиться почти невозможно.

Ведущий участвует в упражнении вместе со всеми и своими репликами создает настроение. Помогает детям координировать свои действия с действиями партнеров, учитывая их интересы, быть внимательным к ним.

Е.Н. Рябцева,
педагог-психолог МАОУ СОШ № 7