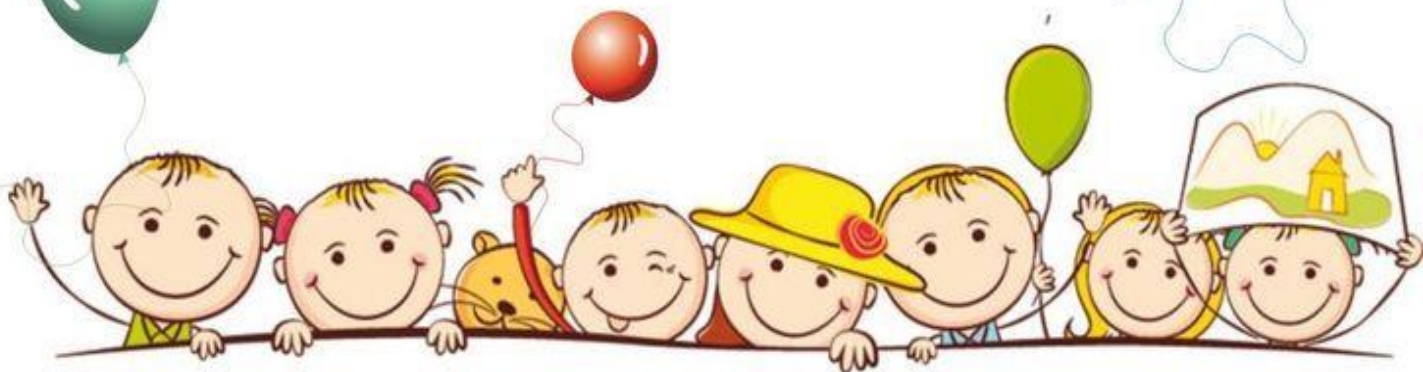


**Картотека
этюдов и игр
на развитие
эмоционального
интеллекта**



Раздел I: «Я и МОЕ ТЕЛО»

Этюд 1. «Путаница»

Игра для нескольких детей. Они встают в круг, закрывают глаза и, вытянув вперед руки, сходятся в центре. Правой рукой каждый берет за руку любого другого ребенка, левая оставлена для того, чтобы за нее кто-то взялся. После этого все открывают глаза. Взрослый помогает детям в том, чтобы за одну руку взялся только один ребенок. Таким образом образуется путаница. Задача детей — распутаться, не отпуская рук.

В этой игре хорошо использовать веселую, бодрящую музыку.

Этюд 2 «Медвежата»

Ребенок превратился в маленького медвежонка. Он лежит в берлоге. Подул холодный ветер и пробрался в берлогу. Медвежонок замерз. Он сжался в маленький клубочек - греется. Стало жарко, медвежонок развернулся и зарычал.

Взрослый рассказывает ребенку про медвежонка, а тот изображает его движения. Упражнение направлено на мышечное расслабление.

Этюд 3. «Насос и мяч»

Игра может проводиться в группе и индивидуально. Один из участников (может быть, взрослый) становится насосом, другие — мячами. Сначала «мячи» стоят, обмякнув всем телом, на полусогнутых ногах, корпус наклонен вперед, голова опущена. Когда, «насос» начинает надувать мячи, сопровождая свои действия звуком, дети начинают распрямляться, надувают щеки и поднимают руки. Мячи надуты. Ведущий вытягивает шланг насоса из мячей. Дети издают с силой звук «ш-ш-ш-ш», возвращаясь в исходное положение. Насосом может быть и ребенок.

Если детей несколько, то их можно разбить на пары, в которых один будет «насосом» другой — мячом, затем они меняются ролями;

Игра направлена на осознание чувств напряжения и расслабления.

Этюд 4. «Белые медведи»

Игра групповая. Условно обозначается берлога, в которой будут жить белые медведи. Двое детей берутся за руки — это медведи. Со словами «Медведи идут на охоту!» они бегут, стараясь окружить и поймать других участников игры. Потом медведи ложатся спать и снова идут на охоту. Игра продолжается до тех пор, пока не останется один не пойманный ребенок.

Эта игра также способствует снятию мышечного напряжения, стимулированию активности и развитию навыков совместных



действий. В ней можно использовать маски, изображающие белых медведей, которые могут нарисовать сами дети.

Этюд 5. «Походки»

а) Ребенку предлагается изобразить походки различных людей и животных, например, походить, как глубокий старик, как маленький ребенок, как клоун в цирке, как лев, как котенок, как медведь и т. п. Варианты походок ребенок может придумать.

б) Возможен другой вариант этой игры, когда другие дети по походке старятся угадать, кого хотели изобразить.

Упражнение предназначено для снятия напряжения, эмоционального раскрепощения детей.

Этюд 6. «Три подружки»

Дети прослушивают рассказ, распределяют между собой роли и разыгрывают сценку.

Жили-были три подружки: свинка Хрюшка, кошка Мурка, утка Крякушка. Однажды в теплый летний день они пошли гулять. На них были новые платья, и мамы строго-настрого наказали им не пачкаться и далеко друг от друга не отходить. Но Мурка гонялась за птичкой (подкрадывается, только протянула руки, чтобы прикрыть ее ладошками, а птичка уже в другом месте), зацепилась за пенек и разорвала платье. А Хрюше захотелось полежать и понежиться в луже. Утка Крякушка потеряла шляпку и башмачок, когда помогала Хрюше выбраться из лужи. Вот - идут они после прогулки обратно, опустив головы, громко плача... Что-то будет, что скажут мамы? Мамы встретили малышей около дома, страшно удивились, рассердились и хотели их наказать. Но когда они узнали, что Крякушка спасла Хрюшу, перестали браниться и похвалили ее.

Этюд 7. «Котята»

Два маленьких котенка поссорились в углу.

Сердитая хозяйка взяла свою метлу.

И вымела из кухни дерущихся котят,

Не справившись при этом, кто прав, кто виноват

А дело было ночью, зимою, в январе.

Два маленьких котенка озябли во дворе.

Легли они, свернувшись, на камень у крыльца,

Носы уткнули в лапки и стали ждать конца.

Но сжалилась хозяйка и открыла дверь.

«Ну что? — она спросила. — Не ссоритесь теперь?» Пошли они тихонько в свой угол на ночлег,

Со шкурки отряхнули холодный, мокрый снег.

И оба перед печкой заснули сладким сном:

А вьюга до рассвета шумела за окном.

(Перевод С. Маршака)



Дети, прослушав стихотворение, показывают мимику хозяйки сердитой, сжалившейся; ссорящихся замерзающих, а затем спящих котят. Затем разыгрывается сценка. Возможен обмен ролями. Перед разыгрыванием хорошо бы обсудить с ребенком это стихотворение.

Желательно, чтобы при проведении этих игр, упражнений в комнате звучала негромкая музыка. Важно, чтобы настроение музыки совпадало с характером упражнений. Музыкальное сопровождение способствует созданию и поддержанию эмоционального фона.

Рекомендуется обучить детей в качестве опыта общения со своим телом простым навыкам мышечного расслабления.

Раздел II: «Я и МОЙ ЯЗЫК»

1. Беседа «Как можно общаться без слов»

Обсудите с ребенком, с помощью каких средств он может общаться с другими людьми. Наверное, он сразу же назовет речь. Спросите его, как можно без слов объясниться с человеком, как с помощью жеста, мимики передать свое эмоциональное состояние. Можно ли узнать, о чем думал, что чувствовал писатель, художник или композитор, читая, рассматривая или слушая их произведения. Попробуйте угадать настроение автора, читая какую-нибудь книгу или слушая музыку.

Этюд 1. «Иностранец»

К вам в гости приехал иностранец, который не знает русского языка, а вы не знаете того языка, на котором говорит он. Предложите ребенку пообщаться с ним, показать ему свою комнату, свои игрушки, пригласить пообедать, естественно, все это без слов.

Этюд 2. «Через стекло»

Детям предлагается сказать что-либо друг другу жестами, представив, что они отделены друг от друга стеклом, через которое не проникают звуки. Тему для разговора ребенку можно предложить, например: «Ты забыл надеть шапку, а на улице очень холодно»

или «Принести мне стакан воды, я хочу пить» и т. п., или ребенок сам придумав свое сообщение. После игры надо выяснить, насколько точно и правильно дети поняли друг друга и обсудить, что чувствовали дети при передаче сообщений, легко ли им было.

Игра направлена на развитие умения передавать мысли и чувства с помощью мимики лица и выразительных движений.

Этюд 3. «Изобрази сказку»

Играют две команды (или 2 ребенка). Одна команда задумывает какую-либо известную сказку или



мультфильм и пытается изобразить ее без слов. А другая группа должна догадаться, какая это сказка и кто кого изображает. Задание можно усложнить тем, что с помощью мимики и пантомимики изображать не только героев, но и вещи, которые им принадлежат.

В этой игре важно предварительно договориться о совместном показе сказки, а потом уже координировать свои действия друг с другом без слов.

Этюд 4. «Расскажи стихи без слов»

Взрослый читает детям стихотворение, например, такое:

Ждет гостей сегодня кошка.
И волнуется немножко:
«Что ж так долго не идут?»
Ну а гости тут как тут.
Друг за дружкой по дорожке.
Все спешат поздравить кошку.

Белка в тележке.
Везет орешки.

Кудрявый барашек.
С букетом ромашек.



Этюд 6. Беседа «Зачем нужна речь»

После проведенных игр полезно побеседовать с ребенком о том, насколько важна речь для общения с другими людьми, как важно говорить правильно. Желательно обсудить с ребенком важность жестов и мимики для выразительности речи. Можно побеседовать о тех людях, которые говорят слишком много (болтуны) и слишком мало (молчуны), для чего нам нужно говорить, умеем ли мы слушать другого, как легко ранить словом.

При проведении с ребенком игр и упражнений из этого раздела надо показать ему, что «язык тела» (мимика, жесты) не всегда совпадает с тем, что мы говорим словами. Например, говоря другому что-то хорошее, человек может непроизвольно сжимать кулаки, т. е. подсознательно выражать агрессию по отношению к своему собеседнику.

После игры желательно обсудить ее содержание, выяснить, что произошло, были ли у ребенка какие-либо трудности при выполнении заданий, что он чувствовал и что ему в этот момент хотелось, почему возникали в игре конфликтные ситуации (если они были).

Для развития умения использовать различные средства общения можно использовать упражнения по этой теме, описанные в других разделах нашей книги.

Этюд 7. «Волшебный мешок»

Перед этой игрой необходимо обсудить с ребенком, какое у него сейчас настроение, что он чувствует, может быть, он обижен на кого-то и т. п. Затем ребенку предлагается сложить в волшебный мешок

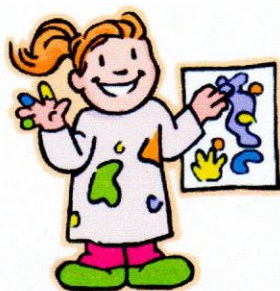
все отрицательные эмоции: злость, обиду, грусть и т. п. Этот мешок, со всем плохим, что в нем есть, выбрасывается. Можно предложить выбросить его самому ребенку. Хорошо, если взрослый тоже сложит в этот мешок свои отрицательные эмоции.

Можно использовать еще один « волшебный » мешок, из которого ребенок может взять себе те положительные эмоции, которые он хочет.

Игра направлена на осознание своего эмоционального состояния и освобождение от негативных эмоций.

Этюд 8. «Рисуем эмоции пальцами»

Ребенку предлагается нарисовать свои эмоции пальцами. Для этого необходимо использовать баночки с гуашевой краской. Можно нарисовать свое настроение с помощью пальцев.



Игра направлена на выражение осознания своего эмоционального состояния. В данном случае неважно, сюжетным ли будет рисунок. Может быть, ребенок просто нарисует какие-то пятна, дайте ему возможность попробовать выразить себя, свои эмоции на листе бумаги.

Этюд 9. «Музыка и эмоции»

Прослушав музыкальный отрывок, дети описывают настроение музыки по шкалам: веселая — грустная, довольная — сердитая, смелая — трусливая, праздничная — будничная, душевная - отчужденная, бодрая — усталая, спокойная — взволнованная, медленная — быстрая, тёплая — холодная, ясная — мрачная.

Это упражнение способствует не только развитию понимания передачи эмоционального состояния, но и развитию образного мышления.



Этюд 10. «Рисуем настроение музыки»

После прослушивания и обсуждения характера и настроения музыки можно предложить детям нарисовать ее. Это способствует формированию умения выразить свои чувства, впечатления через цвет, рисунок. Перед рисованием оговаривается, какая краска (цвет) соответствует какому настроению.

Этюд 11. «Дневник настроений»

Заведите вместе с ребенком «дневник его настроений» — общую тетрадь, в которой вы каждый день вместе с ним будете отмечать его

настроение. Если оно в течение дня меняется, то сделайте несколько отметок. Вводятся условные обозначения, например:

- веселое, радостное настроение;
- немножко грустно, хочется помолчать, подумать о чем-нибудь;
- грустно и скучно, хочется плакать.

Вы можете вместе с ребенком придумать свои обозначения или расширить эти.

Дневник настроений усиливает внимание к своим эмоциям, настроению, дает осознание своего эмоционального состояния и умение выразить его словами.

Этюд 12. Беседа «Способы повышения настроения»

Обсудите с ребенком, как можно самому себе повысить настроение. Постарайтесь придумать как можно больше таких способов (улыбнуться себе в зеркале, попробовать рассмеяться, вспомнить о чем-нибудь хорошем, сделать доброе дело другому, нарисовать себе картинку и т. п.).

Раздел III: «Я и Я»

Этюд 1. «Психологический автопортрет»

Это упражнение проводится с детьми младшего школьного возраста. На одной половине листа дети пишут ответ на вопрос: «За что меня можно любить?», на другой половине — «За что меня можно ругать?» Если ребенок еще не умеет писать, можно попросить его ответить на эти вопросы устно, а затем обсудить, что можно сделать для того, чтобы ругать его было не за что. Обратите внимание на то, чтобы варианты предлагал сам ребенок, и вы вместе обсуждали, насколько они приемлемы.

Этюд 2. «Кто я?»

Дети по очереди стараются назвать как можно больше ответов на вопрос: «Кто я?» Для описания себя используются характеристики, черты, интересы и чувства, и каждое предложение начинается с местоимения «Я». Например: «Я — девочка», «Я — человек, занимающийся спортом», «Я — хороший человек» и т. п. Взрослый следит за тем, чтобы дети не повторяли то, что говорили предыдущие ребята, а описывали именно себя.

Эта игра дает детям возможность взглянуть на себя как бы с разных сторон/расширить представления о себе.



Этюд 3. «Страна клякс»

Это упражнение может быть как индивидуальным, так и групповым. Перед детьми кладется большой лист бумаги, на котором они должны нарисовать кляксы: цветные пятна любой величины и формы. Затем детям предлагается попробовать разглядеть в кляксах какую-нибудь картинку, придумать сказку про увиденное.



Этюд 4. «Как стать самим собой» (беседа)

Перед этой беседой хорошо бы выполнить упражнения «Кто я?» и «Психологический автопортрет». Затем обсудить, что мешает ребенку быть таким, каким он хочет, и как ему можно избавиться от этих помех. В этой же беседе можно обсудить и обыграть с детьми «Правила хорошей работы»:

1. Все заранее планируй.
2. Приготовь рабочее место, инструмент.
3. Попроси совета у старших, как лучше выполнить эту работу.
4. Будь аккуратен, не торопись.
5. Если не получается — не отчаивайся, начни сначала. Помни, что «терпение и труд все перетрут». Не расстраивайся при неудачах — будешь настойчивым и упорным, всему научишься.

Этюд 5. «Рисуем себя»

Ребенку предлагается цветными карандашами нарисовать себя сейчас и себя в прошлом. Обсудите с ним детали рисунка, в чем они различаются. Спросите ребенка, что ему нравится и не нравится в себе.

Этюд 6. Цикл бесед «Кого мы Называем добрым (честным, вежливым и т. п.)»

С детьми обсуждаются некоторые человеческие качества, способствующие эффективному общению. Вместе с детьми вырабатываются правила того, как! развить в себе эти качества.

а) Доброта. Правила доброты:

- помогать слабым, маленьким, больным, старым, попавшим в беду;
- прощать ошибки других;
- не жадничать;
- не завидовать;
- жалеть других.

б) Честность.

С детьми обсуждаются такие темы, как:

«Трудно ли быть честным?», «Как сдержать свое слово» и т. п.

Правила честности:

- сказал — сделай;
- не уверен — не обещай;
- ошибся — признайся;
- забыл — попроси прощения;
- говори то, что думаешь;
- не можешь сказать правду — объясни почему;
- не выдавай чужую тайну.



в) Вежливость. Правила вежливости:

- вежливость — умение вести себя так, чтобы другим было приятно с тобой;
- будь всегда приветлив: здоровайся при встрече, благодари за помощь, уходя — попрощайся;
- не заставляй о себе волноваться, уходишь — скажи, куда идешь и во сколько вернешься;
- не капризничай, не ворчи. Твой каприз может испортить настроение другим.

Содержание бесед можно закреплять в сюжетно-ролевых играх («Школа», «Дочки-матери», «Больница» и др.). Обсудите, какие сложности возникали во время игр, с нарушением каких правил они были связаны.

Этюд 7. «Поводырь»

Упражнение выполняется в парах. Сначала ведущий водит ведомого с повязкой на глазах, испытывая чувство руководства и ответственности за его благополучие. Затем дети меняются ролями.

Это упражнение развивает чувство ответственное за другого человека, доверительного отношения друг к другу.

Этюд 8. Проигрывание ситуаций

Для детей, будет интересным и полезным, разыгрывая различные ситуации. Это могут быть ситуации реальной жизни, например, конфликт, возникни в игре, или предложенные взрослым, но тоже близко к реальным, например: «Ты поссорился с другом, теперь хочешь помириться», «Ты принес в детский сад апельсин, а у твоего друга сегодня нет ничего вкусного», «Ты пришел на детский праздник, никого не знаешь. Познакомься с ребятами» и т.п.

Упражнения и игры, описанные в этом разделе, способствуют развитию сплоченности группы, организации совместных действий. Они также развивают чувство общности и способствуют установлению в группе атмосферы доверия и безопасности, формируют внимательное и бережное отношение друг к другу. Следует отметить, что дети сами формируют те правила, которые помогут им эффективно общаться (дружбы, вежливости и т.

п.). Постепенно в ходе ролевых игр можно начать использовать следующие приемы:

- создание соответствующей в игре обстановки;
- обмен ролями — дети во время игры меняются ролями, что дает возможность встать на точку зрения другого, почувствовать его переживания;
- зеркало — после игры дети стремятся, как можно точнее изобразить позу, привычки, типичные выражения лица того или иного ребенка.

В игре необходимо обратить внимание на взаимодействие детей, а также на возможные причины появления тех или иных проявлений.

Раздел IV: «Я и ДРУГИЕ»

Этюд 1. «Биография по фото»

Для этого упражнения вам понадобится несколько фотографий. Хорошо, если эти фотографии принесут сами дети, но в этом случае надо проследить, чтобы каждому ребенку досталась не та фотография, которую принес он сам. Дети составляют рассказы о людях изображенных на фотографиях. Особое внимание следует обратить на то, что в данный момент чувствует этот человек и каковы возможные причины этих переживаний.

Игра направлена на выработку чувствительного отношения к переживаниям другого.

Раздел V: «Я и МОИ ЭМОЦИИ»

Этюд 1. «Пиктограммы»

а) Для этой игры необходимо изготовить набор карт-пиктограмм. Пиктограммы — это изображение лиц людей в различных эмоциональных состояниях. Вам понадобится два набора карточек, один целый, а другой нарезанный.

Детям дается набор шаблонов, они распознают настроение (эмоции) и дают имя каждой пиктограмме (определяют, какой человек: веселый или грустный, сердитый или добрый, счастливый или расстроенный). Затем предлагается второй такой же набор, только разрезанные шаблоны перемешиваются между собой. Детям предлагается помочь людям, найти и собрать их фотографии.

б) После определения настроения каждой пиктограммы дети разбиваются на пары. У каждого участника свой набор пиктограмм. Один участник берет пиктограмму и, не показывая ее другому, называет настроение, которое на ней изображено. Второй должен найти картинку, задуманную своим партнером. После этого две выбранные картинки сравниваются. При несовпадении можно попросить



детей объяснить, почему они выбрали ту или иную пиктограмму для определения настроения.

Эта игра направлена на тренировку умения распознавать эмоциональное состояние по мимике.

Раздел VI: «Я и МОЯ СЕМЬЯ»

Здесь описаны игры и упражнения, которые помогут сформировать и закрепить положительное отношение ко всем ее членам, а также помогут родителям, взглянуть на свою семью глазами ребенка, увидеть новые нюансы семейных взаимоотношений. Желательно, чтобы в некоторых из этих упражнений, например, в разыгрывании ситуаций, участвовали все ее члены.

Этюд 1. «Домашний фотоальбом»

Предложите ребенку посмотреть домашние фотографии. Обсудите, какие люди на них изображены, может быть, кого-то из них ребенок узнает. Обратите внимание ребенка на то, какое у людей выражение, что они чувствует, какое у них настроение. Предложите ребенку придумать какую-нибудь историю про этих людей.

Этюд 2. Беседа «Что значит любить родителей»

Желательно, чтобы эту беседу проводили с детьми не сами родители, а другой человек, например воспитатель в детском саду. В ходе беседы обсуждаются вопросы: «Почему важно в семье любить друг друга? Как выразить свою любовь к родителям. Как научиться не огорчать близких? Как вести себя если провинился? Как научиться понимать настроения родителей?»

Этюд 3. Рисунок «Моя семья»

Очень многое о ребенке может рассказать его рисунок. Это очень интересный психологический тест. Тест-рисунок прост в проведении, но очень сложен для расшифровки, т. к. здесь требуются не только понимание и опыт, но и наличие некоторой проницательности. Иногда даже специалисты-психологи затрудняются при расшифровке рисунка. Но некоторые несложные интерпретации доступны и для родителей, например такие как:

- ребенок должен нарисовать свою семью. Это задание можно дать малышу, когда он просто захочет порисовать. Подскажите ему тему: Нарисуй «нашу семью», «Нарисуй всех нас». При этом не нужно напоминать, кто входит в состав семьи, пусть рисует так, как он это себе представляет.

Когда ребенок рисует семью, в его рисунке отражается то, как он себя чувствует, как оценивает свое место в ней. Оценка эта сказывается уже на отношении к заданию. Так в случае неудовлетворенности



семейной ситуацией у ребенка может появиться защитная реакция (хочу рисовать другое).

Особого внимания заслуживает отсутствие на рисунке кого-либо из членов: Это может стать сигналом о душевных переживаниях ребёнка. «Забытый» человек может быть чем-то.

Вполне возможно, многое, что вы узнаете с помощью рисунка, не будет для вас новостью. Но поверьте, далеко не все. Ведь в рисунке ребенок отражает свой внутренний мир таким, каков он есть на данный момент, причем многое из нарисованного не сможет объяснить словами. Это мир его глаз, обоняния и его тела. Попробуйте увидеть и понять этот мир.

Ребенка волнуют конфликты, происходящие дома.

Ребенку уделяется мало внимания.

Фигуры разделены линиями (барьерами). Отдельные фигуры стерты, у некоторых нет частей тела. Есть изолированность отдельных членов семьи. На рисунке имеются слишком большие, слишком маленькие фигуры. На рисунке преобладают вещи, нет некоторых членов семьи, или они могут быть изображены стоящими спиной.

Ребенок изображен очень маленький или стоящим спиной. Фигуры расположены в нижней части листа. Автор изолирован от других членов семьи или вообще отсутствует. Он изображен не подвижным, а остальные в движении. Линия рисунка слабая, прерывистая.





«Сделай так»

Цель: развитие мышечного контроля, умения владеть собой

Содержание:

Детям предлагается взять по одной карточке с изображением человечков, выполняющих различные движения. Взрослый обговаривает, какие действия изображены на каждой из них. Затем предлагается инструкция: «Я буду считать от 1 до 10, а вы в это время будете выполнять то, что у вас изображено. На счет 10 - все заканчивают выполнение задания и меняются карточками». Игра повторяется несколько раз.

«Разговор с руками»

Цель: научить детей контролировать свои действия

Содержание:

Ребенку предлагается обвести на листе бумаги силуэт ладоней. Затем предложите ему оживить ладошки — нарисовать им глазки, ротик, раскрасить. После этого можно затеять беседу с руками: "Кто вы, как вас зовут?", "Что вы любите делать?", "Чего не любите?", "Какие вы?". Закончить игру нужно "заключением договора" между руками и их хозяином. Пусть руки пообещают, что в течение определенного промежутка времени они постараются делать только хорошие дела: мастерить, здороваться, играть и не будут никого обижать.

«Где что было»

Цель: развить произвольное внимание.

Содержание:

Ребенку показывают несколько предметов, лежащих на столе. Когда он отвернется, один из предметов убирают или переставляют. От ребенка требуется указать, что изменилось. Начинать следует с небольшого количества предметов, постепенно его увеличивая.



«Волшебные шарик»

Цель: снятие эмоционального напряжения

Содержание:

Дети сидят в кругу. Взрослый просит их закрыть глаза и сделать из ладошек «лодочку». Затем он вкладывает каждому ребёнку стеклянный шарик – и даёт инструкцию: «Возьмите шарик в ладошки, согрейте его своим дыханием, отдайте ему часть своего тепла и ласки. Откройте глаза, посмотрите на шарик. По очереди расскажите о чувствах, которые возникли у вас во время выполнения упражнения».



«Сказки»

Цель: способствовать развитию чувства эмпатии.

Содержание:

Берётся за основу любая сказка или рассказ. Затем с детьми идёт обсуждение:

- что чувствовал герой, когда...
- а что чувствовал другой герой в это время...
- как бы ты поступил в данной ситуации...
- почему в этом случае герой рассердился, а в этой огорчился...
- и т.д.



«Маленькое привидение»

Цель: научить в приемлемой форме выплеснуть накопившейся гнев

Содержание:

Ребята сейчас мы будем играть роль маленьких добрых привидений. Нам захотелось слегка похулиганить и напугать друг друга. По хлопку вы разведете руки в стороны, и будете произносить страшным голосом «У». Если я буду тихо хлопать, вы будете тихо произносить «У», если я буду хлопать громко, 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»



«Брыкание»

Цель: способствовать эмоциональной разрядке и снятию мышечного напряжения

Содержание:

Ребенок ложится на спину на ковер. Ноги свободно раскинуты. Он медленно начинает брыкаться, касаясь пола всей ногой.

Ноги чередуются и высоко поднимаются. Постепенно увеличивается сила и скорость брыкания. На каждый удар ногой ребенок говорит «нет», увеличивая интенсивность удара.



«Лепим сказку»

Цель: расслабить мышечные зажимы, «сместить» энергию кулаки реализовать агрессивные чувства косвенным образом

Детям предлагается всем вместе слепить какую-нибудь сказку. В выбранной сказке должно быть много героев.

«Связующая нить»

Цель: формировать чувство близости с другими людьми, способствовать принятию детьми друг друга, формировать чувства ценности других и самооценности.

Содержание:

Дети сидят, по кругу передавая клубок ниток так, чтобы все, кто уже держал клубок, взяли за нить. Передача клубка сопровождается высказываниями о пожеланиях другим детям. Когда круг «замкнется», дети натягивают нить и закрывают глаза, представляя, что они составляют одно целое, что каждый из них важен и значим в этом целом.



«Боксёр»



Цель: способствует снятию физической агрессии

Содержание:

Дети образуют круг, в центре которого на полу лежит физкультурный обруч. В «волшебном круге» происходит «превращение» в боксёра (движения руками).

Дети, стоящие вокруг обруча, вместе с ведущим хором произносят: «Сильнее, сильнее, сильнее...», - помогая этим игроку выплеснуть агрессивную энергию максимально интенсивными действиями.

«Минута шалости»

Цель: способствовать снятию общей агрессивности.

Содержание:

Ведущий по сигналу (удар в бубен и т.п.) предлагает детям шалить: каждый делает то, что ему хочется – прыгает, бегают, кувыркается и т.п.

Повторный сигнал ведущего через 1-3 минуты объявляет конец шалостям.



«Нет! Да!»

Цель: снятие общей коллективной агрессии

Содержание:

Дети свободно бегают по помещению и громко-громко кричат "Нет! Нет!". Встречаясь, заглядывают в глаза друг другу и еще громче кричат "Нет!", "Нет!".

По сигналу ведущего продолжают бегать, но кричат уже "Да! Да!", заглядывая друг другу в глаза.



«Злые - добрые кошки»

Цель: способствовать снятию физической агрессивности

Содержание:

Дети разбиваются на пары и превращаются в злых кошек по сигналу взрослого.

Категорическое правило: не дотрагиваться друг до друга! Если оно нарушается, игра мгновенно останавливается, ведущий показывает пример возможных действий, после чего продолжает игру.

По повторному сигналу "кошки" становятся добрыми и ласковыми, ласкаются друг к другу.



«Курицы и петух»

Цель: снятие общей коллективной агрессии

Содержание:

На скамейке - "насесте" тесно стоят "курицы", крепко уцепившись ступнями. "Петух", заложив руки за спину, гордо прохаживается вокруг "насеста". Неожиданно он толкает одну из "куриц". Та должна удержаться на "насесте", не столкнув при этом соседей. Тот, по чьей вине курицы упали, становится петухом.



«Жужжа»

Цель: снятие общей коллективной агрессии

Содержание:

Ведущий выбирает "Жужу", которая садится на стул (в домик), остальные дети начинают дразнить "Жужу", кривляться перед ней. "Жужа, Жужа выходи, Жужа, Жужа, догони!"

"Жужа" смотрит из окошка своего домика (со стула), показывает кулаки, топает ногами от злости, а когда дети заходят за "волшебную черту" выбегает и ловит детей. Кого "Жужа" поймала, тот выбывает из игры (попадает в плен "Жужи").

