Игры на адаптивные формы поведения

Возраст 5 лет

|  |  |
| --- | --- |
| Название | «Нарисуй свой страх, победи его» |
| Возраст | С 5 лет |
| Цель | коррекция страхов, отреагирование через изобразительную деятельность. Диагностика «базового страха». |
| Материалы и оборудование | Листы бумаги, карандаши или краски |
| Форма проведения | Индивидуальная |
| Описание игры | Ребенку предлагают нарисовать то, чего он боится. Необходим большой лист бумаги, карандаши или краски. После рисования еще раз поговорите, чего же он конкретно боится. Затем возьмите ножницы и попросите ребенка разрезать «страх» на мелкие кусочки, а мелкие – еще на более мелкие, помогите ребенку в этом. Когда «страх» рассыплется на крошечные кусочки, покажите ребенку, что теперь его собрать невозможно. Заверните эти мелкие кусочки в большую бумагу, подойдите к мусорному ведру и выкиньте туда, затем с ребенком сходите и выбросите весь мусор – он вам не нужен, его увезут и сожгут, а вместе с мусором сожгут и «страх», и больше его никогда не будет. Повторите упражнение через 1– 2 недели. Посмотрите, что изменилось в изображении страха (цвет, сюжет, композиция). |

|  |  |
| --- | --- |
| Название | «Закрытая дверь» |
| Возраст | С 5 лет |
| Цель | снижение агрессии, упрямства, ослабление негативных эмоций |
| Материалы и оборудование | Не требуется |
| Форма проведения | Групповая |
| Описание игры | Дети делятся на пары, садятся «по-турецки» напротив друг друга, упираясь ладошками в ладошки напарника. - Один из вас - железная, крепкая, неподвижная дверь. Держите свои ладошки очень крепко. А ваш напарник должен сильно давить на «дверь», пытаясь ее открыть. Игра начинается на счет «три», а заканчивается по сигналу «стоп». Внимание! Раз-два-три!.. Через минуту дети меняются ролями. По окончании упражнения выясняют у детей, что понравилось больше - быть «дверью» или «открывать» ее. |

|  |  |
| --- | --- |
| Название | Плоды одного дерева |
| Возраст | С 5 лет |
| Цель | коррекция страхов, повышение уверенности в себе |
| Материалы и оборудование | Не требуется |
| Форма проведения | Групповая |
| Описание игры | Детям показывают бутафорское дерево, на котором созрели черные и желтые плоды. Плоды черного цвета - наши страхи, а желтые плоды - наши смелые поступки. Каждому ребенку предлагается сорвать один черный плод и рассказать, чего он боится или боялся раньше, или чего когда-то испугался. Затем сорвать желтый плод и рассказать о своем смелом поступке или о том, чего он не боится. Психолог первым срывает «плоды»: «Однажды я испугалась ... Зато я не боюсь ...» |

|  |  |
| --- | --- |
| Название | Плоды одного дерева |
| Возраст | С 5 лет |
| Цель | коррекция страхов, повышение уверенности в себе |
| Материалы и оборудование | Не требуется |
| Форма проведения | Групповая |
| Описание игры | Детям показывают бутафорское дерево, на котором созрели черные и желтые плоды. Плоды черного цвета - наши страхи, а желтые плоды - наши смелые поступки. Каждому ребенку предлагается сорвать один черный плод и рассказать, чего он боится или боялся раньше, или чего когда-то испугался. Затем сорвать желтый плод и рассказать о своем смелом поступке или о том, чего он не боится. Психолог первым срывает «плоды»: «Однажды я испугалась ... Зато я не боюсь ...» |

|  |  |
| --- | --- |
| Название | «Теплый круг» |
| Возраст | С 5 лет |
| Цель |  |
| Материалы и оборудование | Мяч |
| Форма проведения | Групповая |
| Описание игры | Дети стоят в кругу, у взрослого – мяч. «На земле есть много интересных и необычных мест, где нам хотелось бы побывать. Но у каждого из нас есть такое место, где мы чувствуем себя комфортно и комфортно. Вспомните эти места…» Мяч передается по кругу. Тот у кого мяч, говорит: «Я чувствую сея хорошо… (дома, у бабушки, в детском саду и т.п.)» По окончанию детям задают вопросы: «Трудно ли было вспомнить любимое место? Почему? Может ли у одного человека быть несколько любимых мест?» Детям можно предложить найти в комнате комфортное для себя место и посидеть в нем в любой позе 1 минуту |
|  Название | Несмеянки |
| Возраст | С 5 лет |
| Цель | снижение застенчивости, упрямства, развитие произвольности |
| Материалы и оборудование | Не требуется |
| Форма проведения | Групповая |
| Описание игры | Детям рассказывают историю о государстве Несмиянок и о Клоуне, который решил их рассмешить. Выбирается Клоун, ему надевают колпак и нос – он должен постараться рассмешить Несмиянок. Остальные дети – Несмиянки – должны постараться не улыбнуться и не засмеяться. Через некоторое время водящий меняется, игра возобновляется. По окончании игры выясняют у детей, что было труднее - рассмешить или же самим не рассмеяться. |

|  |  |
| --- | --- |
| Название | Злые собаки |
| Возраст | 5-6 лет |
| Цель | коррекция агрессивности, застенчивости, формирование уверенности, смелости |
| Материалы и оборудование | Не требуется |
| Форма проведения | Групповая |
| Описание игры | Дети делятся на две группы: одни будут изображать злых собак, другие – испуганных детей. Посередине определяют границу «забора» стульями. Детям объясняют, что за забором - злые собаки. Они громко лают, бросаются на забор, хотят напугать детей... Детям очень страшно! Дети выполняют задание, затем меняются ролями. По окончании игры выясняют, что чувствовал каждый ребенок, когда на него лаяли «собаки», и что он ощущал в роли «злой собаки». |

|  |  |
| --- | --- |
| Название | Маленькое привидение |
| Возраст | 5-6 лет |
| Цель | снижение агрессии, научить выплескивать гнев в приемлемой форме |
| Материалы и оборудование | Не требуется |
| Форма проведения | Групповая |
| Описание игры | Дети сидят на стульях. Взрослый говорит: «Сейчас мы будем изображать маленьких добрых привидений. Нам захотелось немного похулиганить и попугать друг друга. По моему хлопку вы будете делать вот так (приподнять согнутые в локтях руки, пальцы растопырены) и произносить страшным голосом: «У-У-У» Если я тихо хлопаю, то вы тихо говорите «У», а если я громко хлопаю – вы громко пугаете. Но помните, вы добрые привидения и хотите только слегка пошутить» В конце игры взрослый говорит: «Молодцы! Пошутили – и хватит. Давайте снова станем детьми» |
| Название | По кочкам |
| Возраст | 5-6 лет |
| Цель | снижение агрессии, ослабление негативных эмоций |
| Материалы и оборудование | Подушки |
| Форма проведения | Групповая |
| Описание игры | Подушки раскладываются на полу на расстоянии, которое можно преодолеть в прыжке с некоторым усилием. Играющие – лягушки, живущие на болоте. Вместе на одной кочке капризным «лягушкам» тесно. Они запрыгивают на подушки соседей и квакают: «Ква-ква, подвинься!» Если двум лягушкам тесно на одной подушке, то одна из них прыгает дальше или сталкивает в «болото» соседку, и та ищет себе новую кочку. Взрослый тоже прыгает по кочкам. Если между «лягушками» дело доходит до серьезного конфликта, он подскакивает и помогает найти выход. |