



**Кряжева Н. Л.**

Развитие эмоционального мира детей. Популярное пособие для родителей и педагогов. Ярославль: Академия развития, 1996. 208 с., ил. В книге представлено свыше 130 игр и упражнений, которые помогут взрослым развить эмоциональную сферу дошкольников и младших школьников (с 4 до 10 лет) и исправить некоторые отклонения (страхи, робость, агрессия). Даны также специальные методы: анимотерапия, арттерапия, телесно-ориентированные и танцевально-двигательные техники. Предназначена для родителей, педагогов, психологов.

## СОДЕРЖАНИЕ

От автора

### **Особенности развития эмоциональной сферы ребенка**

Родительские ожидания как важный фактор формирования психоэмоциональной структуры личности ребенка  
Психологическое значение процесса родов  
Ранние этапы эмоционального развития  
Адаптация малыша к детскому саду  
Кризис трех лет и как его преодолеть  
Особенности эмоционального мира дошкольника  
Значение детских фантазий  
Рисунок семьи - тест на определение эмоционального благополучия ребенка

### **Влияние родительских установок на развитие детей**

**Темперамент — основа поведения ребенка.**

### **Отклонения в эмоциональном развитии и их коррекция**

Игры и упражнения для детей с затруднениями в общении  
Игры и упражнения на снятие страхов повышение уверенности в себе  
Игры и упражнения на снижение агрессии и ослабление негативных эмоций  
Методы саморегуляции и снятия психоэмоционального напряжения у детей  
Упражнения на развитие умения чувствовать настроение и сопереживать окружающим

### **Специальные методы развития эмоциональной сферы ребенка**

Какие игрушки нужны детям  
Роль сказки в развитии детской эмоциональности  
Домашние животные и их значение в развитии детей  
Рисуночные игры  
Танцевально-двигательные и телесно-ориентированные техники

Вместо заключения

Литература

## ОТ АВТОРА

Эта книга адресована тем, кого по-настоящему заботит будущее детей, ее можно без особых усилий использовать в качестве увлекательного пособия по диагностике и развитию эмоциональной сферы ребенка. Возможно, для многих читателей «откровением» станут страницы о важности ожидания появления ребенка на свет, моменте рождения и самых ранних этапах общения с малышом. Кто-то с удивлением узнает, что упрямство и капризность трехлетнего ребенка - это нормальное, закономерное и во многом полезное явление в личностном развитии детей, а вот поведение родителей при этом — важный фактор в возникновении у него эмоциональных проблем.

Как подготовить малыша к детскому саду, стоит ли тревожиться по поводу детских фантазий, хорошо ли вашему малышу в семье • на эти и многие другие вопросы вы найдете ответ в книге.

Выполняя необычные упражнения и играя с детьми, вы не только можете им преодолеть эмоциональные проблемы, развить уверенность в себе, воображение, ловкость и смекалку, но и получите огромную радость от общения друг с другом, завоюете доверие и дружбу с ребенком. Обязательно обратите внимание при этом на возрастные рекомендации.

Активными помощниками в этом могут стать домашние животные и «игрушки-подружки», которые надо научиться правильно выбрать.

Не всегда рассказываемые ребенку сказки помогают благоприятному эмоциональному развитию. Читатель искренне удивится, узнав истинный смысл «Куручки-Рябы» и «Колобка», и поймет, как важно вовремя рассказать их ребенку. Вы когда-нибудь слышали про энергетические сказки?

Любимые детьми виды деятельности: рисование, танцы и движение - можно использовать в целях снятия тревожности, агрессии, интенсивного развития эмоциональности и общительности. Играя с ребенком, вы заметите изменения в его настроении, поведении и самочувствии.

Не забывайте, хвалить и поощрять ребенка; если вы хотите, чтобы он не потерял интерес к игре, присоединяйтесь к нему, будьте искренне активны.

Улыбка на детском лице, веселый смех в семье, доброжелательность в общении со сверстниками и взрослыми - всего этого вы добьетесь, если будете пользоваться нашей книгой. Ведь главное ее назначение помочь детям и взрослым жить вместе дружно, радостно и свободно.

# ОСОБЕННОСТИ развития эмоциональной сферы ребенка

## **Родительские ожидания как важный фактор в формировании психоэмоциональной структуры личности ребенка**

Осознанное желание родителей иметь ребенка является самым главным моментом в формировании психоэмоциональной структуры личности ребенка. Позитивный взгляд на себя, жизнь и окружающих складывается у ребенка еще в момент его существования в виде зародыша. «Меня хотят, любят, ждут» — эта формула, записанная в подсознании,

определяет не только развитие, но и весь жизненный путь личности. Дети, в необходимости появления которых на свет долго сомневались родители, существенно отличаются от желанных. Своим поведением они как бы мстят родителям за их «нежелание, нелюбовь, неожиданное». В практической работе мне удается отличить таких детей без особых усилий: они негативно относятся к окружающим, многое делают «назло», слабо справляются с ситуациями, требующими осознания и волевых усилий, а главное, что часто наиболее беспокоит и родителей, и педагогов, — они не любят себя, утверждают, что весь мир вокруг враждебен, и в качестве психологической защиты выбирают эмоциональные и поведенческие реакции, не принимаемые окружающими: агрессивность, замкнутость и необщительность, робость, или же напротив — демонстративность, капризность, неуправляемость.

Многие родители, давно уже приняв и полюбив своего ребенка, удивляются — почему он такой, что мы делаем не так? И тогда я прошу родителей тактично ответить на вопрос, не было ли каких-либо серьезных причин сомневаться в появлении ребенка на свет, желанный ли он. К сожалению, многие, с горечью и грустью в глазах, признаются: \*Да, такое было». Глубокое сознание этого момента и его принятие дает серьезный толчок в диагностике психоэмоциональных нарушений у детей и помогает выбрать правильные и эффективные методы коррекции. Поэтому, будущие родители, ЖЕЛАЙТЕ и ЖДИТЕ СВОЕГО РЕБЕНКА!

### **Психологическое значение процесса родов**

Следующим важным фактором в диагностировании причин появления детской тревожности и эмоциональных проблем является момент появления малыша на свет, то есть роды.

Консультируя маму уже подросткового ребенка с эмоциональными нарушениями, ее обязательно просят ответить на вопрос, сложные ли были роды, своевременные или с отклонениями, какой была первая встреча, с

улыбкой или мукой на лице мамы. Ответы на эти вопросы, оказывается, объясняют очень многое в возникновении сложностей в эмоциональном развитии детей.

В психологии есть понятие «родовая травма», и имеются в виду не органические последствия родов. В данном случае происходит событие, наполненное глубоким психологическим смыслом для каждого человека. Защищенный, умиротворенный, гармонично связанный с мамой и дыханием, и питанием, и сердцебиением зародыш чувствует себя в утробе матери великолепно (оговоримся, если в процессе беременности у мамы много проблем: болезни, страхи, тревоги, стрессы, то зародышу тоже не совсем уютно). Приятная влажная среда, тишина, ласкающие звуки, нежные поглаживания мамы и палы, спокойная, безопасная темнота только наслаждение, упоение и покой. Но вдруг наступает момент, когда надо распрощаться со всем этим: куда-то исчезает влага, появляются настойчивые, выталкивающие из уюта толчки, что-то давит и заставляет выходить в неизвестное. Первый человеческий страх — это не страх смерти, это страх перед жизнью. «А зачем я оттуда вылез?» — это ведь и есть вопрос, мучающий человечество вечно, вопрос о смысле жизни, с ним мы и рождаемся, и живем, и умираем.

Очень важно, поэтому встретить маленькое существо радостно, легко, доброжелательно. Каждому человеку, встречающему ребенка на этом свете, надо подарить ему первую улыбку: будь это мама, врач, акушер, отец. Не зря в последнее время наметились в современной медицине положительные тенденции к «облагораживанию» процесса родов, к разрешению присутствия отца в этом важный для всей семьи момент, к родам в воде, к позволению хотя бы короткого телесного контакта мамы и малыша после механического разрыва пуповины, той нити, которая, в психологическом плане, никогда и не обрывается, а все развитие ребенка, его взросление и обретение самостоятельности лишь постепенное усиление ее.

Знающий и глубоко понимающий важность родов человек наверняка будет серьезно готовиться к ним, а окружающие постараются сделать их менее болезненными и примут активное положительное эмоциональное участие во встрече новорожденного с внешним миром.

Задумываясь над вопросом, откуда берутся у вашего ребенка эмоциональные проблемы, вспомните, а легко ли он появился на свет, и тогда многие его проблемы станут вам понятны.

### **Ранние этапы эмоционального развития**

Но вот малыш и дома, трепетно и осторожно ухаживают за ним родители, все делают по расписанию, слушают советы врачей и старших, читают книги о правилах ухода. Вот только книжки о душевном, эмоциональном развитии малыша им попадаются редко. Да и зачем: лишь бы был сух, накормлен, хорошо спал, не плакал.

Плач это плохо, его надо избегать, это сигнал, что надо поменять пеленки, дать соску и т. д. А задумываются ли родители, что плач это не только сигнал неудобства и недовольства, а и призыв к общению, это самый первый язык ребенка, форма проявления желания в понимании. Вспомните, что вы делали, когда ваш малыш начинал плакать - брали ли вы его на руки и ласкали, утешали или же, следуя строгим предписаниям, кидались менять пеленки, приучали к самостоятельности в отдельной кроватке, чтобы «не привыкал к рукам»? А ведь телесное общение было для малыша понятным еще тогда, когда он сидел в животике, и это наиболее близкая форма взаимоотношений для него сейчас с окружающими тактильные, телесные контакты. А много ли вы разговаривали с малышом, успокаивали, говорили, что любите и понимаете его в первые дни, недели, месяцы его жизни? Доказано, что малыши по-разному реагируют на голос мамы, папы, бабушки, незнакомых, всего они различают до 30 голосовых оттенков и интонаций. Общась друг с другом приветливо, спокойно, вы не пугаете малыша, не создаете почвы для тревожности и страхов. Грубые разговоры, обсуждение своих проблем, выяснение отношений при малыше внутренне беспокоят его, напрягают, отсюда и плач «без видимых причин», бессонные ночи. Неблагополучные взаимоотношения между родителями всегда были, есть и будут причиной возникновения детских эмоциональных проблем.

Вспомните, было ли такое у вас, и если «да», то это еще одна из причин вашего теперешнего непонимания своего ребенка, это ответ на недоумение: «Ведь мы все для него делаем, ведь все у нас сейчас хорошо».

### **Адаптация малыша к детскому саду**

Эти ступени развития ребенка не перестают радовать и умилять родителей: узнает, улыбается, лепечет, сидит, берет игрушки, ходит, начинает говорить, рассуждать, общаться. Какое счастье: сам начинает кушать, натягивает колготки, улыбается, научился пользоваться носовым платком, здорово! Все — пора в люди, в садик. Ребенок должен знать, что на свете есть еще и другие дети и их интересы.

Картина адаптации вашего ребенка к детскому саду диагностична в плане появления невротичности у детей. Отрыв от дома, близких и родных и встреча с новыми взрослыми, незнакомыми себе подобными могут стать

для ребенка серьезным психогенным фактором, рассматриваемым малышом как отчуждение, лишение родительской любви, внимания и защиты. Очень важно, чтобы этот переход, новая попытка «разрыва пуповины», был плавным, мягким, бестравматичным. Много здесь зависит от педагогов, берущих на себя ответственность за помощь родителям в психическом и физическом развитии их ребенка, за его душевный комфорт, радостное восприятие нового образа жизни.

Маленького Васю впервые привели в детский сад, доброжелательно встретили и пообещали: «Ты поспишь и мама за тобой придет». Вася как-то смог уснуть (это порадовало педагога - ребенку хорошо, он отдыхает), но маму встретил плача, ночью просыпался, искал ее. Наутро покорно пошел в садик. Войдя в группу, подошел к кроватке, разделся и лег. И так лежал весь день, пытаюсь уснуть и приблизить встречу с мамой.

Как часто взрослые не думают, что обещают детям! Не понимают, что не может еще малыш анализировать, предвосхищать будущее, он конкретно воспринимает обещания и слова, и если мама оставила его, даже пообещав скоро вернуться (ситуация - мама ушла в магазин, вышла к соседке и т. д.), это беда, горе, страх одиночества и незащищенности.

Как помочь ребенку легче пережить процесс перехода из дома в детский сад? Вот некоторые советы родителям.

- Готовьте ребенка к общению с другими детьми и взрослыми: посещайте с ним детские парки и площадки, приучайте к игре в песочницах, на качелях, на новогодних праздниках, ходите на дни рождения друзей, наблюдайте, как он себя ведет: стесняется, уединяется, конфликтует, дерется или же легко находит общий язык, контактирует со сверстниками, тянется к общению, раскован.
- Познакомьтесь с воспитателями группы заранее, расскажите об индивидуальных особенностях вашего ребенка, что ему нравится, что нет, каковы его умения и навыки, в какой помощи он нуждается, определите, какие методы поощрения и наказания приемлемы для вашего ребенка.
- В первые дни посещения садика не оставляйте ребенка одного, побудьте с ним какое-то время (до обеда, до сна, во время сна). Не опаздывайте, хотя бы в первые дни забирайте ребенка вовремя.
- Дайте ребенку в садик его любимую игрушку, постарайтесь уговорить оставить ее переночевать в садике и наутро снова с нею встретиться. Если ребенок на это не согласится, пусть игрушка ходит вместе с ним ежедневно и знакомится там с другими, расспраши-

вайте, что с игрушкой происходило в детском саду, кто с ней дружил, кто обижал, не было ли ей грустно. Таким образом вы узнаете многое о том, как вашему малышу удается привыкать к садику.

- Бывает, что ребенок не принимает воспитателя: «Я не пойду к ней, она кричит, злая» и т. д. Если это повторяется каждый день, то остается только посочувствовать и попытаться перевести ребенка в другую группу. Не давайте ему страдать и общаться с неприятными людьми. «Вторая мама» для вашего ребенка должна быть похожа на вас по своим воспитательным методам, обладать способностью учитывать и понимать уникальность и индивидуальность каждого ребенка.
- Поиграйте с ребенком домашними игрушками в детский сад, где какая-то из них будет самым ребенком. Понаблюдайте, что делает эта игрушка, что говорит, помогите вместе с ребенком найти ей друзей и порешайте проблемы вашего ребенка через нее, ориентируя игру на положительные результаты.

Когда ребенок привыкнет к детскому саду, не принимайте его слез при расставании всерьез - это может быть просто плохим настроением.

А теперь вспомните, как вы помогали ребенку адаптироваться к детскому саду, как привыкал, не был ли этот процесс длительным (более трех недель), болезненным (капризы, плач, нарушения сна). Все это могло стать причиной эмоциональных проблем в настоящем.

### **Кризис трех лет и как его преодолеть**

Привыкание к детскому саду совпадает с кризисным моментом в психическом развитии ребенка. К трем годам родители начинают замечать серьезные изменения в своем ребенке, он становится упрямым, капризным, вздорным. Улыбка умиления на лицах родителей сменяется выражением озадаченности, растерянности и некоторого раздражения. Многие не знают, что в это время происходит очень важный для ребенка психический процесс: это первое яркое выражение своего «Я», это его попытка самостоятельно отдалиться от матери, удлинить психологическую «пуговину», научиться многое делать самому и как-то решать свои проблемы. Без психологической сепарации (отделения) от родителей ребенку сложно будет найти себя в этой жизни, выработать механизмы психологической адаптации и гибкого поведения в различных ситуациях.

Кризисы развития - это относительно короткие (от нескольких месяцев до года-двух) периоды в жизни, в течение которых человек заметно меняется, поднимается на новую жизненную ступень. Кризисы бывают не только в детстве (1 год, 3 года, 7 лет, 13 лет), так как личность человека развивается непрерывно. При этом всегда происходит смена периодов: относительно длительных и спокойных стабильных и более коротких, бурных, критических, т. е. кризисы - это переходы между стабильными периодами.

Взрослые способны понять, что с ними происходит, зная закономерности личностного развития. С появлением каких-то новых качеств взрослые могут сознательно утвердиться в них или примириться с новым личностным качеством.

Для детей же собственное ближайшее прошлое и будущее непонятно, остается абстракцией. Современные семьи малочисленны, дети находятся в одно-

возрастных детских коллективах. Находясь преимущественно среди взрослых и сверстников, ребенок не чувствует и не видит, что с ним скоро будет, не понимает, что с ним происходит, не может оценить свое поведение, регулировать свои поступки и выражение эмоций.

Родители не должны пугаться остроты протекания кризиса, это вовсе не отрицательный показатель. Напротив, яркое проявление ребенка в самоутверждении в новом возрастном качестве говорит о том, что в его психике сложились все возрастные новообразования для дальнейшего развития его личности и адаптивных способностей.

И, наоборот, внешняя «бескризисность», создающая иллюзию благополучия, может быть обманчивой, свидетельствовать о том, что в развитии ребенка не произошло соответствующих возрастных изменений.

Таким образом, не надо пугаться кризисных проявлений, опасны проблемы непонимания, возникающие в этот момент у родителей и педагогов.

Можно ли, действуя грамотно, смягчить проявления кризиса?

Как помочь ребенку выйти из него, не вынося в душе негативные качества: ведь упрямство - это крайняя степень проявления воли, необходимого для ребенка качества; капризность - демонстрация собственной значимости для других, ощущение своего «Я»; эгоизм - в здоровом виде чувство «самости», собственное достоинство; агрессивность крайняя

форма чувства самозащиты; замкнутость - неадекватная форма проявления здоровой осторожности, то есть необходимых для выживания в обществе качеств. Ребенок должен выйти из кризиса с набором поло-

жительных качеств, главная задача родителей и педагогов - не допустить закрепления их крайних проявлений.



Что необходимо знать родителям о детском упрямстве и капризности:

- Период упрямства и капризности начинается примерно с 18 месяцев.

- Как правило, фаза эта заканчивается к 3,5 - 4 годам. Случайные приступы упрямства в более старшем возрасте - тоже вещь вполне нормальная.

- Пик упрямства приходится на 2,5—3 года жизни.

- Мальчики упрямятся сильнее, чем девочки.

- Девочки капризничают чаще, чем мальчики.

- В кризисный период приступы упрямства и капризности случаются у детей по 5 раз в'день. У некоторых - до 19 раз!

- Если дети по достижении 4 лет все еще продолжают часто упрямиться и капризничать, то вероятнее всего речь идет о «фиксированном» упрямстве, истеричности, как удобных способах манипулирования ребенком своими родителями. Чаще всего это результат соглашательского поведения родителей, поддавшихся нажиму со стороны ребенка, нередко ради своего спокойствия.

#### Что могут сделать родители

Не придавайте большого значения упрямству и капризности. Примите к сведению приступ, но не очень волнуйтесь за ребенка.

Во время приступа оставайтесь рядом, дайте ему почувствовать, что вы его понимаете.

Не пытайтесь в это время что-либо внушать своему ребенку -- это бесполезно. Ругань не имеет смысла, шлепки еще сильнее его взбудоражат.

Будьте в поведении с ребенком настойчивы. Если вы сказали «нет», оставайтесь и дальше при этом мнении.

Не сдавайтесь даже тогда, когда приступ у ребенка протекает в общественном месте. Чаще всего помогает только одно -- взять его за руку и увести.

Истеричность и капризность требует зрителей, не прибегайте к помощи посторонних: «Посмотрите, какая плохая девочка, ай-яй-яй!» Ребенку только этого и нужно.

Постарайтесь схитрить: «Ох, какая у меня есть интересная игрушка (книжка, штучка и т. д.)!», «А что это там за окном ворона делает?» — подобные отвлекающие маневры заинтригуют капризулю, он успокоится.

Вспомните, как вы преодолели кризис трех лет, что вынес из него ваш ребенок.

Искусству ладить с ребенком необходимо учиться, здесь вам помогут фантазия, юмор и те игры и упражнения, которые вы найдете в этой книге.

*Что могут сделать родители*

Во время приступа оставайтесь рядом, дайте ребенку почувствовать, что вы его понимаете!

Не придавайте большого значения упрямству и капризности. примите это как необходимость!

Истеричность и капризность требуют зрителей, не прибегайте к помощи посторонних. «Посмотрите, какая плохая девочка, ай-я-яй!» Ребенку только это и нужно.

Не пытайтесь во время приступа что-то внушить ребёнку. Это бесполезно. Ругань не имеет смысла, шлепки еще сильнее будоражат!

Не сдавайтесь даже тогда, когда приступ у ребенка протекает в общественном месте. Чаще всего помогает только одно - взять его за руку и увести!

Будьте в поведении с ребенком настойчивы. Если вы сказали «Нет», оставайтесь и дальше при этом мнении.

Постарайтесь схитрить: «Ох, какая у меня есть интересная игрушка, книжка, штучка!» «А что это там за окном ворона делает?» - подобные маневры заинтригуют и отвлекут.

## Особенности эмоционального мира дошкольника

Успешно миновать кризис, во время которого и дети и взрослые чувствуют себя «на войне, как на войне», ребенок подходит к дошкольному периоду - периоду пробуждения и расцвета его познавательных, творческих, эмоциональных способностей.

Дитя умнеет «на глазах», постоянно любопытничает, что-то умозаключает, развиваются умения сравнивать, обобщать, выделять главное, видеть причины и следствия. Ребенок спрашивает обо всем, что ему интересно, помните: «А почему на небе звезды? А кто их туда набросал?» «А откуда я взялся? А люди кем были раньше? Если люди из обезьян, то почему же бабушка не обезьяна?» Смешно, интересно, радостно общаться в это время с детьми, помогать им разобраться в сложных премудростях жизни и ее явлений. А вот ответы: «Вырастешь - узнаешь», «Ты утомляешь меня», «Спроси у воспитателя» - это не оправдание родительской усталости и занятости, а обесцвечивание процесса познания, снижение положительной мотивации к усвоению знаний в будущем, формирование недоверчивости и отчужденности по отношению к родителям. А отсюда и конфликты: «Ты что, Вася, меня не понимаешь? Почему ты не делаешь так, как я тебе говорю?»

## Значение детских фантазий

Способность к творчеству проявляется в неизменных стремлениях что-то фантазировать и сочинять, придумывать и шкодничать. Многие родители беспокоятся, а не врушка ли растет, не развиваются ли при этом качества обманщика и лжеца? Давайте разберемся поподробнее - что такое детские фантазии, зачем они ребенку, нужно ли их корректировать взрослым?

Научиться отличать фантазию от реальности это одна из наиболее трудных задач, с которыми сталкивается маленький ребенок. Дети всех возрастов борются за полную свободу (помните «психологическую пуповину»), резкое и грубое вмешательство взрослых в мир фантазий принесет только вред ребенку и родителям, вызовет протестное поведение, эмоциональные нарушения.

Фантазия - источник творческой духовности человека. Если бы не было фантазии, не было бы музыки, живописи, литературы, любви. Позволяя ребенку фантазировать, мы уходим от стандартов в мышлении, поведении, выражении эмоций.

Эда Ле Жан в своей замечательной книге «Когда ваш ребенок сводит вас с ума» так определяет роль фантазий в развитии и жизни ребенка:

**«Фантазия помогает осознать действия ребенка, понять, что творится в его душе».**

Родители заметили, что 5-летний Вася постоянно рассказывает им о том, как он дерется со своим обидчиком, какие удары наносят, как тот падает, переворачивается, летит от одного угла группы до другого, сколько крови из того вытекает, как он просит у Васи прощения, но он достает пистолет и стреляет и т. д. Родители обеспокоены агрессивностью фантазий ребенка, хотя прекрасно знают, что он и «мухи не обидит». Фантазии о победах, превосходстве, свойственные тихому, робкому мальчику, в данном случае источник выхода обид и агрессии, механизм психологической защиты от негативных переживаний своей неспособности постоять за себя. Понимание этого дает возможность родителям узнать о конфликте Васи с обидчиком и помочь разобраться ему в своих чувствах и переживаниях. Вася теперь с удовольствием ходит на занятия по «Ушу», развивается физически, становится спокойнее и увереннее в себе.

**«Фантазия помогает осознать и признать страхи, мысли, которые ребенок скрывает».**

«Мне приснилось ночью, что тебя и папу убили, и я очень испугалась», — говорит 5-летняя дочь матери. Несколько дней спустя она говорит: «А сегодня в детском саду я рисовала картинку и вдруг подумала, что вы с папой попали в аварию и умерли». Когда подобный рассказ повторяется еще несколько раз, родители могут предположить, что девочка за что-то злится на них и боится впрямую столкнуться со своими агрессивными чувствами. Фантазия стала безопасным клапаном, через который выходят негативные ощущения, тревога, которые сама она осознать не может. Чтобы снять напряжение и помочь дочери, родители могут как бы невзначай заметить: «Нам иногда кажется, что ты на что-то обижаешься и злишься, может быть, потому, что мы много внимания и времени уделяем твоей маленькой сестричке?» Если предположение родителей действительно верное, у девочки исчезнут негативные фантазии и страхи, а родители найдут пути, как помочь ей в ее переживаниях по поводу ревности к сестре.



«Фантазии помогают пережить периоды деприваций (лишений чего-либо)».

Родители переехали в другой район. 6-летний мальчик тяжело переживает разрыв с друзьями по садику и двору, грустит, совсем не играет, сидит и смотрит в окно. Родители чувствуют, как ему одиноко, но мало чем могут помочь, отдают его в новый детский сад, знакомят с соседями. Но ребенок замыкается еще больше. Из подвижного и общительного он превращается в грустного и закрытого. Уходит в свою новую комнату, не трогает игрушки, а просто сидит. Родителям не стоит тормозить его. Он фантазирует, и проблемы, кажущиеся ребенку неразрешимыми, уходят, появляется надежда, которая и спасает от отчаяния. Все наладится, и мальчик найдет новых друзей. Каждому из нас необходима определенная свобода в собственных мыслях, и желание побыть наедине естественно как для взрослого, так и для ребенка.

Для ребенка, который правильно развивается, не лишен способностей общаться и действовать, одиночество время, когда он может мечтать о своем, а это очень важно для его духовного развития, фантазия необходимое условие освобождения от постоянного контроля и вмешательства взрослых.

«Фантазия — один из наиболее важных способов научиться, как вести себя в реальном мире».

Наиболее ярко фантазия проявляется в детской ролевой игре. Изображая маму, папу, врача, воспитателя и других людей, ребенок как бы готовит себя к будущему, к взрослой жизни, «примеряет» на себе взрослые роли.

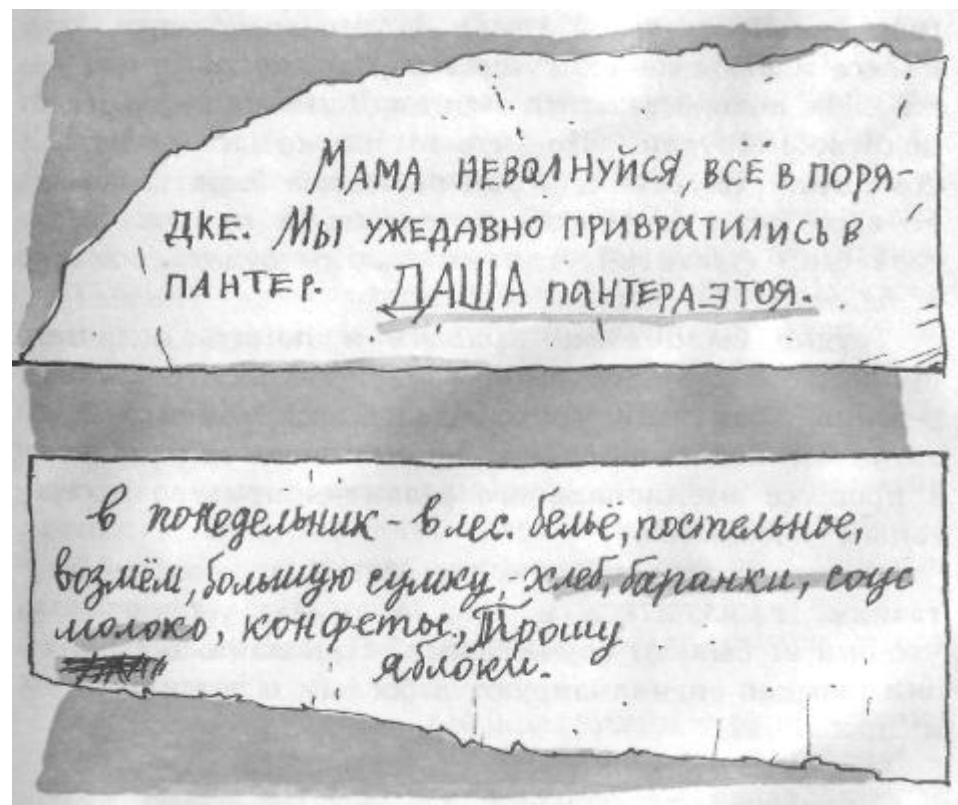
Проигрывание фантастических ролей позволяет ребенку справиться с новыми ситуациями и отношениями со сверстниками и взрослыми. Всю жизнь, естественно, \* прорепетировать» нельзя, но игровые фантазии помогают быть готовыми к травмирующим событиям, выработать механизмы психологической защиты, преодолеть страхи и решать самостоятельно свои проблемы. Огромную помощь в реализации детских фантазий оказывают ребенку игрушки об этом вы прочитаете далее.

«И, наконец, — фантазия — источник творчества».

Фантазеры изменяют мир, творят стихи, музыку, картины, делают невероятные открытия. Если бы наши дети все делали только по образцу, только по указанию взрослого, то мы не смогли бы наслаждаться их сказками, небылицами, необычными рисунками. Все они были бы похожи друг на друга.

Хочется привести пример, который ярко демонстрирует родителям динамику превращения фантазии в серьезное нарушение психоэмоционального развития.

У 6-летней Даши мама и папа очень умные, а бабушка, с которой они вместе живут, умнее всех их вместе взятых. Дашенька еще не ходит в школу, но уже умеет писать, считать — она тоже очень умная. И вот в этой «образцовой» семье начинают происходить странные вещи — Даша на глазах превращается в лгуницу, совсем не хочет заниматься музыкой и английским, нашла себе какую-то глупенькую подружку на 1,5 года ее младше, шепчутся, уединяются, совсем ребенок от рук отбивается. \*Вот уже дважды, рассказывает далее мама, — я по ночам заставляла Дашу крадущейся по дому, одетой, а на столе находила немыслимые записки:



«Что же такое, что случилось с нашим ребенком? Это все ее фантазии, как их убрать?»

В долгом и трудном разговоре с мамой удалось выяснить причины поведения девочки.

Бабушка (свекровь) и мама 15 лет живут в условиях «скрытых военных действий», борясь за собственное превосходство. Папа — между двух огней. В этом невидимом «перекрестном огне» живет и Даша. Основная сила ударов сосредоточена на процессе воспитания девочки. Бабушка-учительница считает так, а мама иначе. Раздираемая психика ребенка не выдерживает подобной атаки. Не в силах спрятаться от подобной «бомбежки», девочка ищет выход в своих фантазиях. Любимая сказка Даши - «Маугли», а пантера Багира — символ независимости и свободы. Именно поэтому она отождествляет в своих фантазиях себя с этим сильным, гибким и гордым животным. Маленькая подружка из неблагополучной соседской семьи - это ее Маугли, опекаемое и любимое ею существо. Им хорошо вместе - все свои положительные эмоции Даша-пантера отдает подружке-Маугли. Но что-то плохо им обоим в домашних джунглях, и они решаются бежать, бежать от взрослых, не способных понять и помочь им, в свой мир фантазий, где им вместе будет спокойно и радостно.

Трудно было маме принять и понять истинные причины серьезного эмоционального расстройства у ребенка. Фантазии до определенного момента были сигналом неблагополучия, но незнание их значения в процессе эмоционального развития привело к серьезным проблемам.

Милые родители, ПРИСЛУШАЙТЕСЬ к детским фантазиям, РАЗБЕРИТЕСЬ в них, ведь вы уже поняли, что они не бывают случайными? Призванные творить, они нередко сигнализируют взрослым о детских бедах и проблемах.

**Рисунок** семьи — тест на определение эмоционального благополучия ребенка

Хотите глубже понять своего ребенка, его восприятие окружающего мира, семьи и вас самих?

С 5 лет вы можете провести рисуночный тест «Моя семья». Он основан на осознании того, что дети по-своему оценивают поведение родителей, видя казалось бы то же, что и взрослые, не воспринимают происходящее так же, как они, не делают аналогичных нашим выводы. Особенности детские осмысления вызывают эмоциональные реакции, непонятые и непринятые взрослыми. Во внутреннем мире ребенка сплетается, казалось бы, несовместимое, случайное, создаются фантастические образы, собственные «теории», версии. Опираясь на них, дети и ведут себя своеобразно. Родите-

ли, не догадываясь об этой премудрости, удивляются и беспокоятся за поступки и душевное развитие детей.

В книге даны правила интерпретации рисунка, разработанные известным в нашей стране и за рубежом психоаналитиком, профессором В. К. Лосевой, которые не доставят большой сложности для проведения теста родителями, читающими эту книгу.

Ребенку дают стандартный лист бумаги, набор цветных карандашей (простой карандаш лучше не давать) и просят: «Нарисуй, пожалуйста, свою семью». Недоуменные вопросы: «А кого это?», «А что это такое?», «Я не хочу», - очень диагностичны, они говорят о несформированности у ребенка понятия «семья», либо о наличии тревожности, связанной с семейными отношениями. Можно попросить нарисовать семью зверушек.

Очень интересные творения открываются взору взрослого.

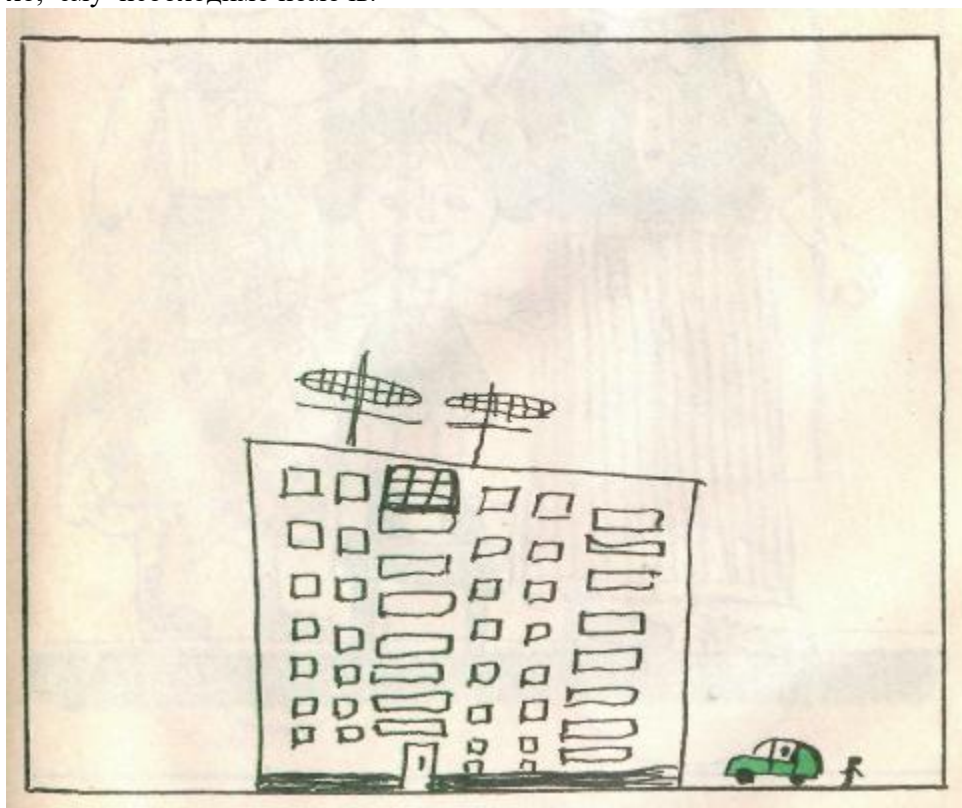
На этом рисунке ребенок очень тонко уловил особенности распределения семейных ролей. Мама — глава семьи, у нее все большое — глаза, нос, а особенно рот. Им она чаще всего и пользуется в общении. Правда, глаза у мамы грустные, да и сердце цветочком прикрыто. Рук у мамы нет, ничего изменить она не может. Папа по размерам (не физическим, а в восприятии ребенка) раз в 6 меньше мамы, спокойно покачивается в верхнем левом углу. По сторонам от мамы выписаны 12-летний братец с дыбом стоящими волосами и аккуратненький, но закрытый на все пуговички сам 6-летний художник такого же роста. Маму любит слушать только папа, у него для этого ушки есть, а вот у сыночков стойкое нежелание воспринимать все, что говорят родители.

Вот такая славенькая картинка восприятия ребенком взаимоотношений в семье получилась.



А на следующем рисунке тоже семья. Огромный дом с большим количеством пустых, необитаемых окон. На чердаке, за решеткой живет сам художник. «Мама с папой на работе, я гуляю», - постарайтесь рассмотреть автора рисунка внизу, рядом с машиной. Не правда ли, удивительно маленьким, ничтожным, одиноким чувствует себя малыш? Но как же так? А обратите внимание на цветовую гамму рисунка - только черный цвет и чуть-чуть зелененького в машине (это папа иногда его катает). Не смущают ли вас две огромные, раскинувшие «руки» антенны над чердаком? Не это ли символическое изображение ребенком его стоящих над ним родителей, подавляющих его чувства, запирающих его за решетку одиночества и тревоги.

Видя такой рисунок, возникает единственная мысль — ребенку плохо, ему необходимо помочь.

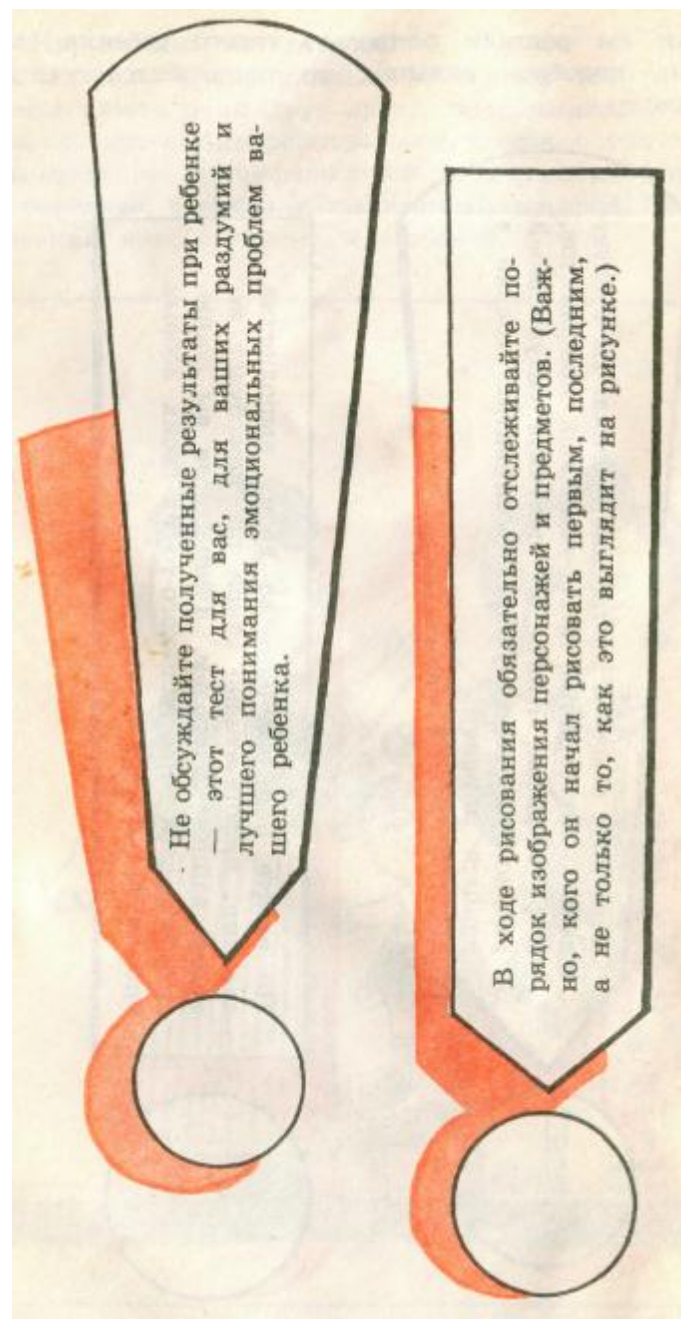
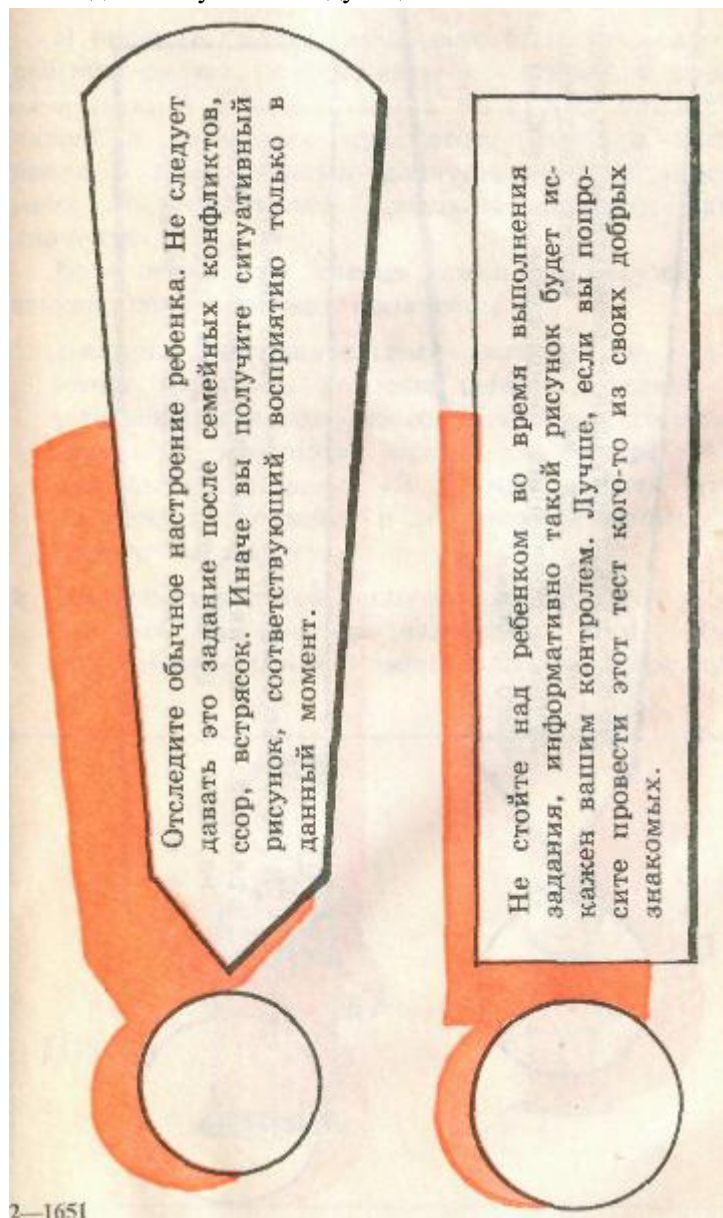


Ну, а здесь все здорово!

Семья в сборе, улыбки на лицах, все радостно протягивают руки другу другу, поддерживая и помогая, а как любит ребенок всех и себя в том числе, какие яркие, жизнерадостные цвета, сколько мелких, кропотливо, с любовью выписанных деталей. От этого рисунка веет радостью и свободой.



Если вы решили попросить своего ребенка выполнить подобное задание, то понадобится учесть следующее:



А вот и правила интерпретации:

### ПРАВИЛО 1

В рисунке ничего случайного быть не может. Ведь ребенок рисует не предметы с натуры, а выражает свои эмоции и переживания по поводу близких ему людей и значимых предметов. Оговорки типа «А брата я просто забыл нарисовать» или «Сестра у меня не поместилась» должны потерять для вас значение.

Если кто-то из членов семьи на рисунке отсутствует, то это может означать:

1. Наличие бессознательных негативных чувств к этому человеку, которые ребенок, однако, воспринимает как запретные. Например, сильная ревность к младшему брату или сестре. Ребенок как бы рассуждает: «Я должен любить брата, а он меня раздражает, и это плохо. Поэтому вообще ничего не рисую».

2. Полное отсутствие эмоционального контакта с «забытым» на рисунке человеком. Этого человека как бы просто нет в эмоциональном мире ребенка.



### ПРАВИЛО 2

Если на рисунке отсутствует сам автор, то вы можете строить гипотезу в двух направлениях:

1. Либо это трудности самовыражения в отношениях с близкими: «Меня здесь не замечают», «Мне трудно найти свое место».

2. Либо: «Я и не стремлюсь найти здесь свое место или способ выражения», «Мне и без них неплохо».



### ПРАВИЛО 3

Размер изображенного персонажа или предмета выражает его субъективную значимость для ребенка, т. е. какое место отношения с этим персонажем или предметом занимают в данный момент в душе ребенка.

Например, если на рисунке кошка или бабушка больше по линейным размерам мамы с папой, то значит, сейчас отношения с родителями стоят для ребенка на втором плане.



#### ПРАВИЛО 4

После того как ребенок закончит рисунок, обязательно спросите его, «кто есть кто» на рисунке, даже если вам кажется, что вы и так все поняли. Это необходимо, так как даже если количество персонажей равно количеству членов семьи, кто-то из реальных членов семьи может отсутствовать, а вместо него может быть изображен вымышленный персонаж. Например, Дед Мороз или фея.

#### ПРАВИЛО 5

Вымышленные персонажи символизируют собой неудовлетворенные потребности ребенка, он удовлетворяет их в своей фантазии, в воображаемых отношениях.

Если вы встретились с таким персонажем, то подробно расспросите ребенка о нем так вы узнаете, чего ребенку не хватает в жизни. Конечно, это не означает, что вы окажетесь в состоянии немедленно «додать» ребенку недостающее. Или что в неудовлетворенности его желаний виноваты именно вы. Например, образ феи может символизировать типично детскую потребность в беспрепятственном, непрерывном и немедленном волшебном удовлетворении всех возникающих у него потребностей.

Невозможность такого удовлетворения ребенку еще предстоит для себя принять, чтобы научиться полагаться на собственные усилия.

#### ПРАВИЛО 6

Внимательно рассмотрите, кто на листе расположен выше, а кто - - ниже. Наиболее высоко на рисунке расположен персонаж, обладающий, по мнению ребенка, наибольшей властью в семье, хотя он может быть и самым маленьким по линейному размеру.

Ниже всех расположен тот, чья власть в семье минимальна.

Например, если на листе выше всех изображен телевизор или шестимесячная сестра, то, значит, в сознании ребенка именно они «управляют» остальными членами семьи.



Для этого ребенка самый главный в семье телевизор.



А для этого ребенка - бабушка.

#### ПРАВИЛО 7

Расстояние между персонажами (линейная дистанция) однозначно связано с дистанцией психологической. Иными словами, кто ребенку в психологическом отношении ближе всех, того он и изобразит ближе к себе. То же относится и к другим персонажам: кого ребенок воспринимает как близких между собой, тех он нарисует рядом друг с другом.

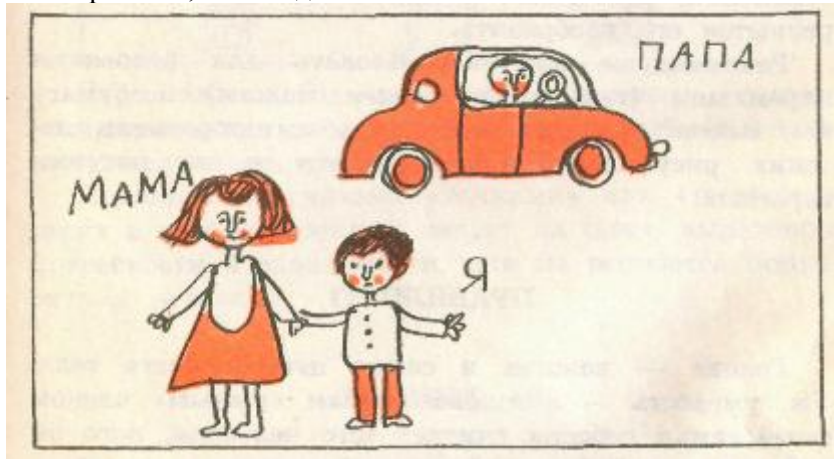
#### ПРАВИЛО 8

Если ребенок рисует себя очень маленьким в пространстве листа, то у него в данный момент низкая самооценка.



### ПРАВИЛО 9

Персонажи, непосредственно соприкасающиеся друг с другом на рисунке, например, руками, пребывают в столь же тесном психологическом контакте. Персонажи, не соприкасающиеся друг с другом, таким контактом, по мнению ребенка, не обладают.



Например, для этого ребенка папа находится в близком психологическом контакте только с автомобилем.



А для этого ребенка его мама находится в тесном психологическом контакте только со своей мамой, т. е. с бабушкой.

### ПРАВИЛО 10

Персонаж или предмет, вызывающий у автора рисунка наибольшую тревожность, изображается либо с усиленным нажимом карандаша, либо сильно заштрихован, либо его контур обведен несколько раз. Но бывает и так, что такой персонаж обведен очень тоненькой, дрожащей линией. Ребенок как бы не решается его изобразить.

Рекомендуем вам использовать для рисования карандаши (так лучше виден нажим) и бумагу без линеек и клеток. Правила интерпретации детских рисунков распространяются и на рисунки взрослых.

### ПРАВИЛО 11

Голова - важная и самая ценная часть тела.

Ум, умелость - в голове. Самым «умным» членом своей семьи ребенок считает того человека, кого он наделил самой большой головой.



Глаза - не только для рассматривания окружающего, глаза, с точки зрения ребенка, даны для того, чтобы «ими плакать». Ведь плач — это первый естественный способ выражения ребенком эмоций. Поэтому глаза — «орган» выражения печали и просьбы об эмоциональной поддержке.



Персонажи с большими, расширенными глазами воспринимаются ребенком как тревожные, беспокойные, желающие, чтобы им помогли.

Персонажи с глазами «точками» или «щелками» несут в себе внутренний запрет на плач, выражение потребности в зависимости, они не решаются попросить о помощи.

### ПРАВИЛО 12

Уши – «орган» восприятия критики и любого мнения другого человека о себе.

Персонажи с самыми большими ушами должны больше всех слушаться окружающих. Персонаж, изображенный вообще без ушей, никого не слушает, игнорирует то, что о нем говорят.



На этом рисунке послушны все, кроме мамы, хотя и в разной степени. Сама же мама независима и не «слышит» никого.

### ПРАВИЛО 13

Зачем человеку рот? Чтобы есть и говорить? И только? Еще для того, чтобы выражать агрессию: кричать, кусаться, ругаться, обижаться. Поэтому рот - это еще и «орган» нападения.



Персонаж с большим и (или) заштрихованным ртом воспринимается как источник угрозы (не обязательно только через крик). Если рта вообще нет или он «точечкой», «черточкой» — это значит, что он скрывает свои чувства, не может словами их выразить или влиять на других.

### ПРАВИЛО 14

Шея - символизирует способность к рациональному самоконтролю головы над чувствами. Тот персонаж, у которого она есть, способен управлять своими чувствами.



Ребенку кажется, что взрослые требуют от него большей способности «держать себя в руках», сдерживать эмоции. А вот у взрослых персонажей чаще шея есть - «им можно не сдерживать себя», «они могут делать, что хотят», они, по мнению ребенка, уже воспитаны.

Думающий так ребенок очень хочет поскорее повзрослеть, для него характерны необузданные поступки именно тогда, когда он решит, что уже стал взрослым (кризисные периоды).

### ПРАВИЛО 15

Функции рук - цепляться, присоединяться, взаимодействовать с окружающими людьми и предметами, то есть быть способным что-то делать, менять.

Чем больше пальцев на руках, тем больше ребенок ощущает способность персонажа быть сильным, могущим что-либо сделать (если на левой руке - в сфере общения с близкими, в семье, если на правой в мире за пределами семьи, в детском саду, дворе, школе и др.); если пальцев меньше, то ребенок ощущает внутреннюю слабость, неспособность действовать.



Чем значительнее и могущественнее персонаж воспринимается ребенком, тем больше у него руки.



#### ПРАВИЛО 16

Ноги для ходьбы, передвижений в расширяющемся жизненном пространстве, они для опоры в реальности и для свободы передвижений. Чем больше площадь опоры у ног, тем тверже и уверенней персонале стоит на земле.

Правая нога символизирует опору во внесемейной реальности, а левая — в мире близких эмоциональных контактов.



На данном рисунке ребенок воспринимает папу, как человека, который, в отличие от других членов семьи, чувствует опору в работе. «Повисшие в воздухе», по мнению ребенка, не имеют самостоятельной опоры в жизни. Если персонажи изображены в один ряд, то мысленно проведите го-

ризонтальную линию по самой точке ног и вы увидите, у кого опора тверже.



#### ПРАВИЛО 17

Солнце на рисунке символ защиты и тепла, источник энергии. Люди и предметы между ребенком и солнцем - то, что мешает ощущать себя защищенным, пользоваться энергией и теплом.



Изображение большого количества мелких предметов — фиксация на правилах, порядке, склонность к сдерживанию в себе эмоций. Изображение большого количества закрытых деталей (шкафы, пуговицы, окна) сигнализирует для ребенка запреты, тайны, до которых он не допускается.

Перечисленных правил, рекомендуемых для интерпретации рисунков семьи замечательным психологом В. К. Лосевой, достаточно для открытия вами неожиданных сторон жизни вашей семьи, замечаемых вашим ребенком.

Уверяю вас, вам будут над чем поразмышлять!

В своем путешествии по этапам раннего эмоционального развития ребенка мы не случайно задерживались на возрасте 4—6 лет. Именно здесь, как вы убедились в своих ответах на вопросы о фантазиях и детских рисунках семьи, родители и педагоги начинают отслеживать появление эмоциональных проблем у детей, которые уже беспокоят взрослых и начинают мешать ребенку общаться и спокойно радоваться жизни: это и агрессивность, и замкнутость, и страхи, и конфликтность.

Помочь ребенку на этом этапе — значит предотвратить множество проблем в школе и дальнейшей подростковой и взрослой жизни. Предлагаемые в следующих главах игры и упражнения предназначены для этой цели. Внимательно задумайтесь над советами, данными в каждом разделе.

**ЗАДУМАЙТЕСЬ!**

# **ВЛИЯНИЕ родительских установок на развитие детей**

Душевная жизнь человека чрезвычайно сложна, так как психика состоит из двух взаимоопределяющих составных: осознаваемое и неосознаваемое сознание и подсознание.

В неосознаваемой сфере важное значение имеет фиксированное отношение к себе, к другим и к жизни в целом. Определяют это установки и психологическая защита. Родителям особенно важно понять, какую роль в эмоционально-личностном развитии ребенка играют родительские установки. Бесспорно, родители - самые значимые и любимые для ребенка люди. Авторитет, особенно на ранних этапах психоэмоционального развития, непререкаем и абсолютен. Вера в непогрешимость, правоту и справедливость родителей у детей непоколебима: «Мама сказала...», «Папа велел» и т. д.

Взрослые люди, способные осознавать и контролировать, многое «подвергают сомнению», ставя психо-экологические защиты к установкам и требованиям окружающих, руководствуясь собственными желаниями и мотивами. Они не пускают в свое подсознание те установки, которые сознательно им не нужны. («Курить вредно!» - хочу и курю!)

Дети не могут этого делать. Они не в состоянии поставить психологический барьер в отношениях с родителями. Поэтому многое из тех установок, которые они получают от своих родителей, в дальнейшем определяет их поведение, причем стереотипное, одинаковое в сходных жизненных ситуациях. Несомненно, большая часть родительских установок положительна и способствует благоприятному развитию личного пути ребенка. А раз они помогают и не мешают, то и осознавать их необязательно. Это своеобразные инструменты психологической защиты, помогающие ребенку сохранить себя и выжить в окружающем мире. Примером исторически сложившихся и передаваемых из поколения в поколение положительных установок, охраняющих человека, являются пословицы и поговорки, сказки и басни с мудрым адаптационным смыслом, где добро побеждает зло, а мудрость глупость, где важны стойкость, вера в себя и свои силы.

Задумывались ли вы, взрослые, какие установки дали вам ваши родители, не являются ли они внутренними указателями на вашем жизненном пути? Внимательно рассмотрите таблицу родительских установок и подумайте, прежде чем что-то категорично заявлять своему ребенку о последствиях, а не ваших ли родителей это установки? Не говорите своему ребенку того, чего бы вы ему на самом деле не желали.

## Негативные установки

### Сказав это,

«Сильные люди не плачут».

«Думай только о себе, не жалея никого».

«Ты всегда, как твой (я) папа (мама)».

«Дурачок ты мой!»

«Уж лучше б тебя вообще не было на свете!»

«Вот и будешь по жизни мыкаться, как твой папа (мама)...».

«Не будешь слушаться - заболешь!».

«Яблоко от яблоньки недалеко падает».

«Сколько сил мы тебе отдали, а ты...»

«Не твоего ума дело...»

«Бог тебя накажет!..»

«Не ешь много, будешь толстый, никто тебя любить не будет».

«Не верь никому, обманут!..»

«Если ты будешь так поступать, с тобой никто дружить не будет!»

«Ты всегда это делаешь хуже других...»

«Ты всегда будешь грязнулей!»

«Женщина глупее мужчины...»

«Ты плохой!»

«Будешь букой — один останешься».

«Все хорошее всегда кончается, нельзя всегда есть конфетки...»

## Позитивные установки

### исправьтесь:

«Поплачь — легче будет».

«Сколько отдашь — столько и получишь».

«Какая мама умница! Какой у нас папа молодец! Они самые хорошие!»

«В тебе все прекрасно...»

«Какое счастье, что ты у нас есть!».

«Каждый сам выбирает свой путь».

«Ты всегда будешь здоров!»

«Что посеешь, то и пожнешь».

«Мы любим, понимаем, надеемся на тебя».

«Твое мнение всем интересно».

«Бог любит тебя!» «Кушай на здоровье!»

«Выбирай себе друзей сам...»

«Как ты относишься к людям, так и они к тебе».

«Как аукнется, так и откликнется».

«Каждый может ошибаться! Попробуй еще!»

«Какой ты чистенький всегда и аккуратный!» «Чистота — залог здоровья».

«Все зависит от человека...»

«Я тебя люблю любого...»

«Люби себя и другие тебя полюбят»,

«Все в этой жизни зависит от тебя».

Этот список вы можете продолжить сами, кое-что в нем вы узнали, подумайте, какие установки мешают вам жить и не давайте их своим детям, если не хотите, чтобы что-то в вашей жизни повторялось в ваших детях.

Как часто вы говорите детям...

— Я сейчас занят(а)...

— Посмотри, что ты натворил!

— Это надо делать не так...

— Неправильно!

— Когда же ты научишься?

— Сколько раз я тебе говорила!

— Нет! Я не могу!

— Ты сведешь меня с ума! — Что бы ты без меня делал!

— Вечно ты во все лезешь!

— Уйди от меня! — Встань в угол!

Все эти «словечки» крепко зацепляются в подсознании ребенка и потом не удивляйтесь, если вам не нравится, что ребенок отдалился от вас, стал скрытен, ленив, недоверчив, неуверен в себе.

**А эти слова ласкают душу ребенка:**

— Ты самый любимый!

— Ты очень многое можешь!

— Спасибо!

— Что бы мы без тебя делали?!

— Иди ко мне!

— Садись с нами!..

— Я помогу тебе...

— Я радуюсь твоим успехам!

— Что бы ни случилось, твой дом — твоя крепость.

— Расскажи мне, что с тобой...

Чувства вины и стыда ни в коей мере не помогут ребенку стать здоровым и счастливым. Не стоит превращать жизнь в уныние, иногда ребенку вовсе не нужна оценка его поведения и поступков, его просто надо успокоить. Сам ребенок не беспомощная «соломинка на ветру», не робкая травинка на асфальте, которая боится, что на нее наступят. Дети от природы наделены огромным запасом инстинктов, чувств и форм поведения, которые помогут им быть активными, энергичными и жизнестойкими. Много в процессе воспитания детей зависит не от опыта и знаний родителей, а от их умения чувствовать и догадываться.

Так ДОГАДЫВАЙТЕСЬ!

## ТЕМПЕРАМЕНТ

**основа**

**поведения**

**ребенка**

Дети отличаются друг от друга уже с момента рождения по темпераменту. Часто родители, не зная об этих особенностях, беспокоятся, а нет ли в поведении ребенка каких-либо нарушений? Давайте коротко познакомимся с признаками, характерными для детей разных темпераментов.

### **САНГВИНИК**

Такой ребенок верток и подвижен. Слезы появляются мгновенно, но он быстро утешается. Быстро переключается с одного занятия на другое. Родителей беспокоит несобранность, рассеянность, несерьезность, неаккуратность, но ребенок все же приятен в общении, заводила, выдумщик, фантазер. Засыпает легко и быстро, так же и просыпается, встает рано. В играх любит лазать, ползать, раскачиваться, бегать. Быть «непостоянным» не порок, а свойство этого темперамента. Такие дети миролюбивы, не помнят зла, добры и нежадны. Ребенок-сангвиник весел, жизнерадостен, ловок и общителен. Игры и повседневная жизнь ребенка должны быть подвижными, требования к спокойствию и уравновешенности со стороны родителей надо согласовывать с учетом особенностей его темперамента. Удерживать внимание ребенок-сангвиник может научиться с помощью взрослого, отдающего ему много времени в совместных занятиях: просмотр диафильмов, чтение книг, сочинение историй, собирание конструктора и т. д.



### **МЕЛАНХОЛИК**

В его поведении много непонятного, но оно вытекает из его богатого внутреннего мира. Когда он не играет, то чаще бывает задумчивым и грустным. Если расстроится, плачет долго и горько. С трудом включается в игры других детей, но преодолев себя, способен почувствовать радость и удовольствие. Пугается чужих людей и сверстников, но с теми, кого любит, добр, мягок, открыт и доверчив. Часто слишком рассудителен, ведет себя и рассуждает, как «маленький взрослый». Любит уединяться, не играет в «грубые» игры. Разборчив в еде, быстро устает, с трудом переключается на другой вид деятельности. Засыпает поздно, в кроватке любит размышлять и фантазировать. Утром встает плохо, в хмуром настроении. Любит тепло, боится спорта. Такой ребенок требует много заботы и любящего понимания. Родители должны знать, что накопление проблем, грубое обращение неприемлемы для ребенка-меланхолика, так как он долго фиксируется на этом и переживает. У ребенка должен быть в семье человек (родитель, бабушка, дедушка, сестра, наконец, домашнее животное), которому он мог бы довериться полностью, получать от него тепло и внимание. В совместных занятиях лучше использовать рисование, лепку, конструирование, мягкие, не соревновательные игры.



### **ХОЛЕРИК**

Ребенок всегда знает, чего хочет, настойчив, решителен, бесстрашен. Любит риск, отчаянные истории и приключения. С трудом идет на компромисс, не прислушивается к мнению других. Излишне самостоятелен, чтобы добиться своего, бывает вспыльчив и агрессивен. В его поведении многое зависит от воли, многого может добиться сам, не обращая внимания на синяки и шишки. Спит мало, просыпается рано. В еде неразборчив, любит «хватать куски». В его поступках часто отсутствует элемент обдумывания, импульсивен, подвержен вспышкам гнева, драчун и крикун, но затем может притихнуть и стать «золотым» ребенком. Играет в грубые, порывистые игры, часто конфликтует со сверстниками, В обращении с ребенком-холериком необходимо много терпения и спокойствия. В совместных занятиях рекомендуются подвижные, соревновательные игры, спортивные упражнения, полезно плавание, прыжки на батуте, ритмические танцы. Такому ребенку нужно

большое жизненное пространство, полезны выезды на природу, походы. В играх желательно предусмотреть возможность проигрыша ребенка и показать, что часто прежде, чем что-то сделать, неплохо бы и подумать. Читать и рассказывать ребенку- холерику лучше книги и истории о героических подвигах и поступках, где воля и спокойствие творят чудеса. Ругать и наказывать ребенка лучше после того, как он успокоится, может быть, даже через день, но не физически, а объясняя последствия его поступка. Ни в коем случае не стыдить при других! Ребенок и сам бы хотел научиться держать себя в руках, так поймите его и помогайте!



### **ФЛЕГМАТИК**

Медлительный молчун, полненький, спокойный. Любит несколько игрушек, мало фантазирует, играет спокойно, нешумно. Мало двигается, любит поспать, засыпает легко, встает поздно, кушает много, в еде неразборчив. Тщательно складывает игрушки, одежду, любит порядок и добротность во всем: пьет только из своей чашки, ест только своей ложкой, в садике играет своей игрушкой. Если что-то не так, может добиваться своего с почти холерической энергией. Разговаривает медленно, с паузами, терпеть не может игры, где надо проявить быстроту, сноровку. Это «надежный» ребенок, послушный и пунктуальный. Самостоятельно принимать решения затрудняется, спокойно отдает право выбора другому. Знает много стихов и песен, новое не любит, а с удовольствием вспоминает уже известное. Для других детей он скучен и ленив, они не приглашают его в свои активные игры, но любят играть с ним в традиционные ролевые игры (врач, дочка-матери). Схватывает и запоминает новые правила, информацию медленно, но надолго, редко ошибается.



Родителей беспокоит обесцвеченность эмоционального мира ребенка, некоторое безразличие и неспособность сопереживать. В совместных занятиях рекомендуются упражнения на развитие творческой фантазии, занятия

музыкой, вышиванием, лепкой, рисованием. Не надо делать ребенка «удобным» для себя. Старайтесь не слишком рано отправлять спать на ночь, не давайте пересыпать днем, утром будите настойчивее. Закаляйте, поторавливайте во время еды, не давайте много сладкого. В игре не предоставляйте ребенка самому себе, тормозите, зажигайте, заинтересовывайте. Не стоит настойчиво внешне проявлять свою любовь к ребенку-флегматику. Напротив, кажущееся равнодушие взрослого будут действовать на него так, что он будет стремиться к преодолению своего равнодушия, завоеванию любви, особенно, если это родители или же симпатичный сверстник.

Таким образом, темперамент - прежде всего данное природой, а природа, как известно, редко ошибается. В каждом типе есть много положительного, у каждого ребенка есть запас качеств и свойств, помогающих ему сохранить свою индивидуальность и неповторимость, свое собственное «Я». Чаще встречаются смешанные типы.

#### Проведите несложный тест:

Начертите на листке бумаги горизонтальную ось и напишите у левого ее конца «замкнутость», а у правого — «общительность», поставьте в центре нулевую точку и отметьте на этой оси место, которое ребенок, по вашему мнению, на ней занимает (с учетом того, что у левого конца оси находятся действительно замкнутые дети, а у правого - очень открытые и общительные, а центр - это статистическая норма).



Затем проведите через центр горизонтальной оси вертикальную. Напишите у нижнего ее конца «эмоциональная стабильность», а у верхнего - «невротизм» и поставьте на этой оси точку, соответствующую вашим представлениям о душевном спокойствии ребенка (с учетом того, что внизу находятся спокойные, эмоционально устойчивые, а сверху дети с повышенной невротичностью и неустойчивыми эмоциями).

Теперь осталось провести перпендикуляры от точек на осях до их пересечения и определить, к какому же именно типу относится ваш ребенок.

Точка пересечения перпендикуляров, оказавшаяся в левом верхнем секторе свидетельствует о холерическом темпераменте, ее попадание в правый верхний сектор - меланхолическом; если она оказалась в левом нижнем секторе, это говорит о флегматическом типе; а если очутилась в правом нижнем секторе - о сангвиническом.

#### ЗАМЕЧАНИЕ:

1. Старайтесь оценить ребенка не по состоянию в данный момент, а в целом, с момента его рождения.

2. Данное определение достаточно схематично и приближенно определяет тип темперамента. Обратите внимание на возможность существования смешанных типов.

Познакомясь с описанием типов темперамента и проведя тест, вы глубже разобрались в природных качествах личности вашего ребенка и, наверняка, поняли, что многое малышу в его поведении можно простить, зная, что это его природа.

Вот и ПРОЩАЙТЕ!

# ОТКЛОНЕНИЯ В ЭМОЦИОНАЛЬНОМ РАЗВИТИИ И ИХ КОРРЕКЦИЯ

## Игры и упражнения для детей с затруднениями в общении

Как больно родителям, наблюдая за играми детей, видеть, что их ребенок часто стоит в стороне, робеет, не решается подойти к детям, пугается взрослых, недоверчив и застенчив. Ничуть не легче выслушивать жалобы детей и взрослых, что ваше дитя все время дерется, обижает, спорит, мешает играть.

Нарушения в общении, конфликтность и обособленность признаки слабой адаптации ребенка к окружающему миру, причины серьезных эмоционально-личностных проблем в будущем.

В этой главе описываются игры и упражнения, которые научат детей жить дружно, сплотят их, помогут чувствовать других, поддерживать и сопереживать.

Общение требует и широкого круга участников. Некоторые упражнения родители могут выполнять сами со своим ребенком, но большая их часть требует приглашения в дом сверстников и друзей. Устраивайте почаще детские праздники и развлечения и больше общайтесь!

### *«Клубочек» (для детей с 4 лет)*

Игра полезна в компании малознакомых детей. Дети садятся в круг, ведущий, держа в руках клубочек, обматывает нитку вокруг пальца, задает любой, интересующий его вопрос участнику игры (Например: «Как тебя зовут, хочешь ли ты со мной дружить, что ты любишь, чего ты боишься\* и т. д.), тот 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, спланиваются.

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.

### *«Ветер дует на...» (для детей 5—10 лет)*

Со словами «Ветер дует на...» ведущий начинает игру. Чтобы участники игры побольше узнали друг о друге, вопросы могут быть следующими: «Ветер дует на того, у кого светлые волосы» все светловолосые соби-



раются 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.

#### **«Найди друга» (для детей с 5 лет)**

Упражнение выполняется среди детей или же между родителями и детьми. Одной половине завязывают глаза, дают возможность походить по помещению и предлагают найти и узнать друга (или своего родителя). Узнать можно с помощью рук, ощупывая волосы, одежду, руки. Затем, когда друг найден, игроки меняются ролями.

#### **«Секрет» (для детей с 6 лет)**

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, развешиваемые 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.

#### **«Рукавички» (для детей с 5 лет)**

Для игры нужны вырезанные из бумаги рукавички, количество пар равно количеству пар участников игры. Ведущий раскидывает рукавички одинаковым орнаментом, но не раскрашенным, по помещению. Дети разбредаются по залу. 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.

#### **«Утка, утка, гусь» (для детей с 4-х лет)**

Участники игры встают в круг. Ведущий внутри круга. Он ходит по кругу, указывает рукой и приговаривает: «Утка, утка, утка... гусь», Гусь срывается с места, убегая в противоположную от ведущего сторону. Их обоим задача быстрее занять освободившееся место. Вся сложность игры в том, что в месте встречи соревнующиеся должны взять друг друга за руки, сделать реверанс, улыбнуться и поприветствовать: «Доброе утро, добрый день, добрый вечер!», а затем снова броситься к свободному месту.

ЗАМЕЧАНИЕ: Взрослый следит за тем, чтобы каждый участник побывал в роли «гуся». Приветствия и реверансы должны выполняться четко и громко.

#### **«Сочиним историю» (для детей с 5 лет)**

Ведущий начинает историю: «Жили-были...», следующий участник продолжает, и так далее по кругу. Когда очередь опять доходит до ведущего, он направляет сюжет истории, оттачивает его, делает более осмысленным, и упражнение продолжается.

#### **«Дракон» (для детей с 5 лет)**

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.

#### **«Рычи лев, рычи; стучи, поезд, стучи»**

*(для детей с 5 лет)*

Ведущий говорит: «Все мы львы, большая львиная семья. Давайте устроим соревнование, кто громче рычит. Как только я скажу: «Рычи, лев, рычи!», пусть раздастся самое громкое рычание.»

«А кто может рычать еще громче? Хорошо рычите, львы». Нужно попросить детей рычать, как можно громче, изображая при этом львиную стойку.

Затем все встают друг за другом, положив руки на плечи впереди стоящего. Это паровоз. Он пыхтит, свистит, колеса работают четко, в такт, каждый слушает и подстраивается под соседей. Паровоз едет по помещению в разных направлениях, то быстро, то медленно, то поворачивая, то изгибаясь, издавая громкие звуки и свист. Машинист на станциях меняется. В конце игры может произойти «крушение», и все валятся на пол.

#### **«Поварята» (для детей с 4 лет)**

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.). Ведущий выкрикивает по очереди, что он хочет положить в кастрюлю. Узнавший себя выпрыгивает в круг, следующий, прыгнув, берет за руки предыдущего. Пока все «компо-

ненты» не окажутся в круге, игра продолжается. В результате получается вкусное, красивое блюдо - просто объединение.

#### **«Дотронься до...» (для детей с 5 лет)**

Все играющие одеты по-разному. Ведущий выкрикивает: «Дотронься до... синего!» Все должны мгновенно сориентироваться, обнаружить у участников в одежде что-то синее и дотронуться до этого цвета. Цвета периодически меняются, кто не успел - ведущий.

ЗАМЕЧАНИЕ: Взрослый следит, чтобы дотрагивались до каждого участника.

#### **«Дружба начинается с улыбки...» (для детей с 4 лет)**

Сидящие в кругу берутся за руки, смотрят соседу в глаза и дарят ему молча самую добрую, какая есть, улыбку по очереди.

#### **«Доброе животное» (для детей с 4 лет)**

Участники встают в круг и берутся за руки. Ведущий тихим голосом говорит: «Мы одно большое, доброе животное. Давайте послушаем, как оно дышит!» Все прислушиваются к своему дыханию, дыханию соседей. «А теперь подышим вместе!» Вдох - все делают шаг вперед. Выдох — все делают шаг назад. Вдох — все делают 2 шага вперед, выдох — все делают 2 шага назад. Вдох - 2 шага вперед, выдох — 2 шага назад. «Так не только дышит животное, так же четко и ровно бьется его большое доброе сердце. Стук - шаг вперед, стук - шаг назад и т. д. Мы все берем дыхание и стук сердца этого животного себе».

#### **«Комплименты» (для детей с 4 лет)**

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:**

1. Некоторые дети не могут сказать комплимент, им необходимо помочь. Можно вместо похвалы просто сказать «вкусное», «сладкое», «цветочное», «молочное» слово.

2. Если ребенок затрудняется сделать комплимент, не ждите, когда загрузит его сосед, скажите комплимент сами.

#### **«На что похоже настроение?» (для детей с 5 лет)**

Участники игры по очереди говорят, на какое время года, природное явление, погоду похоже их сегодняшнее настроение. Начать сравнения лучше взрослому: «Мое настроение похоже на белое пушистое облачко в спокойном голубом небе, а твое?» Упражнение проводится по кругу. Взрослый обобщает • какое же сегодня у всей группы настроение: грустное, веселое, смешное, злое и т. д. Интерпретируя ответы детей, учтите, что плохая погода, холод, дождь, хмурое небо, агрессивные элементы свидетельствуют об эмоциональном неблагополучии.

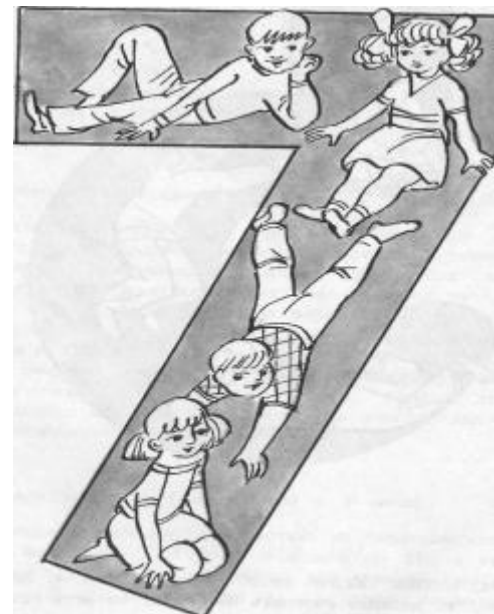
#### **«Строим цифры» (для детей с 6 лет)**

Играющие свободно двигаются по помещению. По команде ведущего: «Я буду считать до 10, а вы за это время должны выстроить все вместе из себя цифру 1 (2, 3, 5 и т. д.)», - дети выполняют задание.

ЗАМЕЧАНИЕ: Если дети справляются с заданием быстро, то можно считать быстрее, то есть сократить время построения.

#### **«Строим ответ» (для детей с 7 лет)**

Вариант предыдущей игры. Ведущий усложняет задание: «Пока я буду считать до 10, вы сделаете в уме сложение или вычитание и построите из себя все вместе цифру-ответ. Например:  $5+2$ , вы построите 7;  $8-3$ , вы построите цифру 5».



### **«Ворона» (для детей с 4 лет)**

Ведущий стоит в центре круга, приговаривает и имитирует полет вороны и ощипывание крыльев:

«Ворона сидит на крыше,  
Ощипывает она свои крылышки.  
Сирлалала, сирлалала!»

Затем очень быстро и неожиданно:

«А кто раньше сядет?»

Затем:

«А кто раньше встанет?»

Кто опоздал выполнить команду — выбывает из игры.

### **«Есть или нет?» (для детей с 5 лет)**

Играющие встают в круг и берутся за руки, ведущий - в центре. Он объясняет задание: если они согласны с утверждением, то поднимают руки вверх и кричат «Да», если не согласны, опускают руки и кричат «Нет!»

Есть ли в поле светлячки?  
Есть ли в море рыбки?  
Есть ли крылья у тельца?  
Есть ли клюв у поросенка?  
Есть ли гребень у горы?  
Есть ли двери у норы?  
Есть ли хвост у петуха?  
Есть ли ключ у скрипки?  
Есть ли рифма у стиха?  
Есть ли в нем ошибки?

### **«Тень» (для детей с 5 лет)**

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.

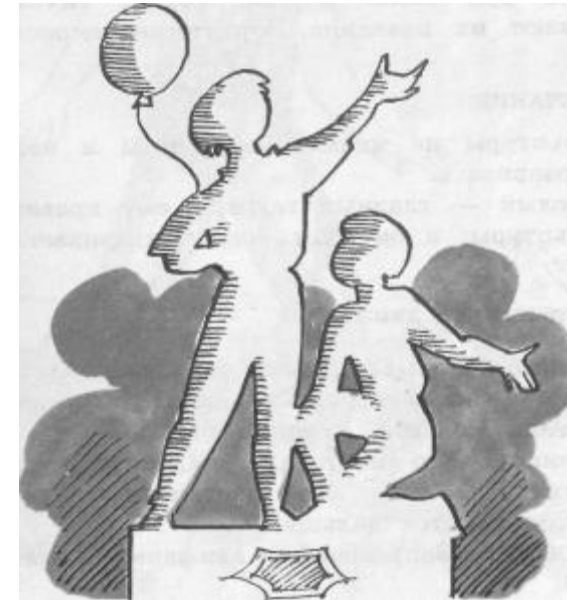
### **«Живая скульптура» (для детей с 6 лет)**

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:

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



### **«Психологическая лепка» (авторская, для детей 5 лет)**

В этом деле многое зависит от фантазии взрослого. Он просит детей слепить из своих тел одну общую фигуру: «морскую звезду» (можно лежа на ковре) — и показать, как она движется. Ракушку, кота, птицу, цветок, машину и т. д. Дети не только «лепят» фигуру, но и «оживляют» ее, двигаясь плавно и синхронно, не нарушая ее целостности.

### **«Гуляем по парку» (для детей с 6 лет)**

Участники упражнения делятся на «скульпторов» и «глину». Глина мягкая, податливая, послушная. Скульптор делает из глины свою статую: зверушку, цветок, рыбку, птичку, игрушку и т. д. Скульптура замирает, и

все скульпторы дают ей название. Затем скульпторы гуляют по парку, рассматривая творения рук своих друзей, хвалят скульптуры, отгадывают их названия. Участники меняются ролями.

ЗАМЕЧАНИЕ:

1. Скульптуры не меняют свои позы и не умеют разговаривать.

2. Взрослый — главный эксперт, ему нравятся все скульптуры, и он их сильно нахваливает.

#### **«Запрещенное движение»**

Ведущий показывает, какое движение делать нельзя. Затем выполняет разные движения руками, ногами, телом, головой, лицом, неожиданно показывая запрещенное. Кто повторил, становится ведущим, прибавляя еще одно, свое запрещенное движение. Игра продолжается дальше.

ЗАМЕЧАНИЕ: Запрещенных движений может быть около 7.

#### **«Прогулка по ручью» (авторская, для детей с 5 лет)**

На полу мелом рисуется ручеек, извилистый, то широкий, то узкий, то мелкий, то глубокий. 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.

#### **«Гнездышко» (для детей с 4 лет)**

Дети присели в кругу, взявшись за руки - это гнездышко. Внутри сидит птичка. Снаружи летает еще одна птичка и дает команду: «Птичка вылетает!» Гнездо рассыпается и все летают, как птицы. Ведущий командует: «В гнездо!» Опять приседают. Кто не успел - ведущий.

#### **«Передай мячик» (для детей с 4 лет)**

Сидя или стоя, играющие стараются, как можно быстрее, передать мячик, не уронив. Можно в максимально быстром темпе бросать мячик соседям. Можно, повернувшись спиной в круг и убрав руки за спину, передавать мяч. Кто уронил - выбывает.

ЗАМЕЧАНИЕ: Усложнить упражнение можно, попросив детей закрыть глаза.

#### **«Зеркало» (для детей с 5 лет)**

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.

#### **«Сиамские близнецы» (для детей с 6 лет)**

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.

СОВЕТ: Чтобы третья нога была «дружной», ее можно скрепить веревочкой.



#### **«Поводыри» (для детей с 6 лет)**

Играющие разбиваются на пары. Один с закрытыми глазами стоит впереди. Другой на расстоянии вытянутой руки, чуть касаясь спины впереди стоящего, встает с закрытыми глазами. 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.

## Игры и упражнения на снятие страхов и повышение уверенности в себе

Многие родители обеспокоены проявлением страхов у детей. Надо отметить, что по своей сути страх, как и другие неприятные переживания (гнев, аффект, страдание и пр.), не является однозначно опасным и «вредным» для ребенка. Очень часто страх защищает ребенка от излишнего риска, уводит от опасностей, регулирует и строит поведение. Детский страх — это обычное явление для психического развития ребенка. Не боящийся ничего, слишком открытый ребенок беззащитен перед лицом жизненных ситуаций. «Тепличные» же, гиперопекаемые дети, выходя из привычной семейной среды, испытывают часто трудности в общении и поведении. Обычно страхов много у тех детей, чьи родители сами многого боятся, не уверены в жизни. Очень наглядным примером тому служит образ гиперопекаемого, сверхлюбимого, «смыслежизненного» ребенка.

Родители желали, ждали и любят своего ребенка. Однако они опасаются за его благополучие, жизнь, будущее. И вот сверхзаботливые родители завязывают своему чаду глазки: «Не надо смотреть на все это, это опасно, вдруг что-то увидишь и испугаешься».

И ушки завяжем, чтобы ты не смог услышать грубости, несправедливости окружающего. А ротик завяжем - не дай бог, что-то не то скажешь, тебя обидят. Чтобы что-либо ты не натворил, не сделал, мы тебе и ручки свяжем, зачем - - мы за тебя все сделаем, а чтобы ты не пошел, куда не стоит ходить, туда, где опасно и страшно, мы тебе и ножки свяжем, мы тебя сами отведем, куда надо. А самое главное - - это твои чувства, мы не хотим, чтобы тебя обидели люди, мальчики или девочки, нам не нужно, чтобы ты, наш любимый ребеночек, переживал, страдал, огорчался, мы завяжем тебе и сердце. Вот теперь ты в полной безопасности, ты не ошибешься в жизни!»

Ну и каково этому ребенку, как ему жить, как его воспринимают окружающие, что у него в душе?

Кроме умного лобика да еще небольшой части тела, свободного у ребенка нет ничего.

Жуткий, утрированный, преувеличенный до крайности пример. Но задумайтесь над ним, любящие родители! Ребенок должен многое видеть, слышать, чувствовать, проходить свой путь, сражаясь со своими страхами, учиться преодолевать проблемы, понимать себя и других.

Всякий раз, когда это возможно, надо давать ребенку возможность действовать самому — это лучший способ избавиться от страхов. Ребенок

должен понять, что родители не собираются перекладывать на его плечи заботу о его безопасности, они всегда будут о нем заботиться и защищать. Но в некоторых ситуациях со своим страхом он в состоянии справиться сам. Ваша задача — не подшучивать над детскими страхами, не углублять их, загоняя в глубину детской души. Накопление достаточного опыта и знаний, овладение методами саморегуляции позволят ребенку справиться со своими страхами, быть уверенным в себе.



Когда вы чувствуете, что ребенок труслив, подозрителен, робок, то поиграйте вместе с ним в приведенные в этой главе игры, лучше, если помогать вам при этом будут его сверстники и близкие ребенку люди. Упражнения помогут в том случае, если причина страхов ребенка не очень серьезна; с глубинными страхами родителям не справиться, здесь вам помогут только специалисты.

А главное, поймите, что ваши личные страхи и опасения могут стать причиной страхов вашего ребенка.

Так НЕ БОЙТЕСЬ!

### **«Мышь и мышеловка» (для детей с 5 лет)**

Необходимое количество играющих 5—6 человек. Все встают в круг, плотно прижимаются друг к другу ногами, бедрами, плечами и обнимаются за пояс - это мышеловка (м.б., сеть). Водящий - в кругу. Его задача - всеми возможными способами вылезти из мышеловки: отыскать «дыру», уговорить кого-то раздвинуть играющих, найти другие способы действий, но выбраться из создавшейся ситуации.

**ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ:**

1. Взрослый следит, чтобы ноги «мышеловки» не пинались, не делали больно мышке.
2. Если взрослый замечает, что мышенок загрустил и не может выбраться, он регулирует ситуацию, например: «Давайте все вместе поможем мышонку, расслабим ножки и руки, пожалеем его».

### **«Кораблик» (для детей с 5 лет)**

Необходимо небольшое одеяло. Количество играющих минимум 2 взрослых и ребенок, либо 5—6 детей. Одеяло это корабль, красивый парусник. Дети матросы. Один ребенок капитан. Капитан любит свой корабль и верит в своих матросов. Игрой руководит взрослый. Он объясняет капитану задачу быть в центре корабля, в момент сильной качки он должен громким голосом дать матросам команду «Бросить якорь!», или «Стоп машина!», или «Все вверх!», чтобы спасти корабль и матросов. Затем матросы берутся за края одеяла и начинают медленно раскачивать корабль. По команде ведущего «Буря!» качка усиливается. Капитану напоминают о его задаче. Как только он громким голосом прокричит команды, корабль спокойно опускается на пол, капитану все жмут руки и хвалят его.

### **«Качели» (для детей с 4 лет)**

В упражнении могут участвовать ребенок и родитель или двое детей. Один садится в позу «зародыша»: поднимает колени и наклоняет к ним голову, ступни плотно прижаты к полу, руки обхватывают колени, глаза закрыты.

Второй встает сзади, кладет руки на плечи сидящему и осторожно начинает медленно покачивать его, как качели. Ритм медленный, движения плавные. Выполнять упражнение 2—3 минуты.

**ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ:** Сидящий не должен «цепляться» ногами за пол и открывать глаза. Можно надеть на глаза повязку.

Затем участники меняются местами.

### **«Неваляшка» (для детей с 6 лет)**

Необходимое количество участников - трое, желательно, 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.

**ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ:** 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)**

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 страхует другого, и «соломинка» плавно покачивается по кругу.

**ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ:** 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.



### **«Гармоничный танец» (для детей с 6 лет)**

В игре участвуют двое. Один закрывает глаза (лучше надеть повязку). Встают друг против друга, прикасаются легко ладонями. Звучит плавная музыка. Ведущий делает плавные движения руками, телом, приседает, слегка отходит в стороны, вперед, назад. Задача ведомого следовать за руками ведущего и повторять его движения, не потеряться.

**ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ:** Не допускать смены ролей, то есть ведомый не должен вести ведущего. Можно разрешить ведомому выполнять упражнение сначала с открытыми глазами.

### **«Нарисуй свой страх, победи его» (для детей с 5 лет)**

До упражнения желательно поговорить с ребенком: «Чего ты боишься, когда тебе бывает страшно, было ли такое, когда ты сильно испугался». Затем 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.

**ЗАМЕЧАНИЕ:** Повторите упражнение через 1—2 недели. Посмотрите, что изменилось в изображении страха (цвет, сюжет, композиция), и делайте это до того момента, пока не увидите недоуменное выражение лица ребенка в ответ на просьбу: «Нарисуй свой страх».

### **«Художники-натуралисты» (для детей с 4 лет)**

Для выполнения этого задания родители тоже должны поработать над своими страхами и предубеждениями.

Возьмите большой лист белой бумаги, либо кусок старых обоев, и положите на клеенку или газеты. Перед играющими поставьте блюда с жидкими красками. Разрешите себе и ребенку рисовать не кисточками, а пальцами, кулачками, ладошками, локтями, ногами, щечками, носиком. Сюжет рисунка можно выбрать любой: «Падают листья», «Следы невидимых зверей», «Фантастическая планета», «Разноцветная мозаика» и т. д.

**ЗАМЕЧАНИЕ:** После упражнения желательно хорошо помыться, вспоминая то раскрепощение и ощущение свободы и радости, которое все почувствовали.

Хорошо проводить это упражнение на природе перед купанием и отмывать всем вместе друг друга.

### **«Дизайнеры» (для детей с 4 лет)**

Для игры необходимо накопить несколько не понравившихся маме по какой-то причине тюбиков губной помады. Играть можно всей семьей и с друзьями ребенка. Каждый получает по тюбику и ему разрешается подойти к любому участнику и «украсить» его лицо, руки, ноги. В результате игры вы увидите преобразовавшиеся в своем выражении и красоте лица игроков.

Следите, чтобы «украшали» всех, не забывайте позволять «украшать» себя.

**СОВЕТ:** После игры хорошенько отмойтесь.

### **«Жмурки» (для детей с 4 лет)**

Старинная, проверенная веками игра. Водящему завязывают глаза, остальные игроки бегают по комнате, издавая веселые звуки: «ку-ку», «ляля», «а вот и я!». Схватив попавшегося, водящий угадывает, кто это, и только после снимает повязку.

**ПРЕДОСТЕРЕЖЕНИЕ:** Следите, чтобы ребенок долго не «жмурился» в поисках игроков, как только почувствуете, что они затянулись, поддайтесь с радостью.

### **«Маски» (для детей с 6 лет)**

Минимальное количество участников - 2, но чем больше, тем интереснее и полезнее игра. Необходима краски и бумага, липкая лента. На бумаге рисуются страшные маски, затем каждый участник примеряет себе любую, остается в ней какое-то время, можно потанцевать «дикие» танцы, побегать, погоняться друг за другом. Затем происходит ритуал снятия масок, все берутся за руки, улыбаются друг другу, можно плавно потанцевать.

**СОВЕТ:** Чтобы закрепить маски на лице, лучше использовать липкую ленту или пластырь.

### **«Расскажи свой страх» (для детей с 5 лет)**

Минимальное количество участников — 2, чем больше, тем продуктивнее упражнение. В тесном доверительном кругу взрослый рассказывает о детских страхах: «А вот когда я был таким, как ты, то...» Затем задает во-

прос: «А у вас было такое?» «А кто чего боится, расскажите!» Дети, по желанию, рассказывают о ситуациях, когда им было страшно.

Ведущий каждый раз просит поднять руку тех, у кого было похожее.

**ПРЕДОСТЕРЕЖЕНИЕ:** Следите, чтобы сюжеты рассказов были непохожими, обговорите все возможные детские страхи: темноты, одиночества, смерти, чужих людей, животных, злых сказочных героев и т. д.

#### **«Необычное сражение» (для детей с 5 лет)**

Количество участников - не менее 2-х человек. В просторном помещении или на улице накидывается много маленький мячей или собранных заранее высохших еловых шишек.

Представив, что в предстоящей «битве» обязательно надо победить, участники игры пытаются нападать

и защищаться, кидая шишки или мячи. Каждый должен собрать больше трофеев, а свои запасы беречь. **ЗАМЕЧАНИЕ:** Объясните, что попадание мячом или шишкой это немного больно, но таким образом можно стать отважным, сильным, смелым победителем.

#### **«Рыбаки и рыбка» (для детей с 6 лет)**

Чем больше участников, тем игра интереснее и полезнее, но не менее 6.

Два участника — рыбки. Остальные встают парами лицом друг к другу в две линии, берут друг друга за руки — это сеть. Рыбка хочет выбраться из сети, она знает, что это опасно, но впереди ее ждет свобода. Она должна проползти на животе под сцепленными руками, которые при этом усердно задевают ее по спине, слегка постукивают по ней, щекочут. Выползая из сети, рыбка ждет свою подругу, ползущую за ней, они берутся за руки и становятся сетью. Процесс смены ролей повторяется 2—3 раза.

**ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ:** Движения сети должны быть в меру агрессивными.

#### **«Медвежонок» (для детей с 4 лет)**

Все встают в круг, берутся за руки. «Медвежонок» сидит внутри с закрытыми глазами. Все хором говорят (лучше петь) стихотворение и медленно движутся к центру круга:

Медвежонок, медвежонок

Спит в своей берлоге.

Хоть он не опасен,

Будьте осторожны:

Вы такому шалуну

Не верьте никогда.

«Медвежонок» по окончании стишка (песенки) неожиданно вскакивает и старается дотронуться до кого-нибудь из детей.

#### **«Чехарда» (для детей с 6 лет)**

Играют 3—5 участников. Один стоит на четвереньках. Следующий разбегается и пытается его перепрыгнуть. Если застрял на спине, то так там и остается. Следующий разбегается и прыгает на образовавшуюся кучу и так далее до последнего участника. Игра снимает мышечные зажимы, страх прикосновений и робость, укрепляет опору и расширяет свободу движений.

## **Игры и упражнения на снижение агрессии и ослабление негативных эмоций**

Злой, агрессивный ребенок, драчун и забияка - большое родительское огорчение, угроза благополучию детского коллектива, «гроза» дворов, но и несчастное существо, которое никто не понимает, не хочет приласкать и пожалеть. Детская агрессивность признак внутреннего эмоционального неблагополучия, сгусток негативных переживаний, один из неадекватных способов психологической защиты.

Такие дети используют любую возможность, чтобы толкать, бить, ломать, щипать других. Их поведение часто носит провокационный характер. Чтобы вызвать ответное агрессивное поведение, они всегда готовы разозлить маму, воспитателя, сверстников. Они не успокаиваются до тех пор, пока взрослые не взорвутся, а дети не вступят в драку. Например, такой ребенок будет сознательно одеваться медленнее, отказываться мыть руки, убирать игрушки, пока не выведет маму из себя и не услышит ее крик или не получит шлепок. После этого он готов заплакать и, только получив утешения и ласку от мамы, успокоится. Не правда ли, очень странный способ получения внимания? Но это для данного ребенка единственный механизм «выхода» психоэмоционального напряжения, скопившейся внутренней тревожности.

Причины агрессивности почти всегда внешние: семейное неблагополучие, лишение чего-то желаемого, разница между желаемым и возможным.

Только поняв и приняв это, взрослые «догадаются», что ребенок ни в чем не виноват, и если его не будут обижать, то он будет доброжелателен и приятен в общении.

Так НЕ ОБИЖАЙТЕ!



Обнаружив у своего ребенка признаки агрессивного поведения, поиграйте с ним в описанные в данном разделе игры, полезными будут и игры из разделов о нарушениях в общении и использовании методов художественного творчества, танцевальной и двигательной терапии.

#### **«Подушечные бои» (для детей с 5 лет)**

Для игры необходимы маленькие подушки. Играющие кидают друг в друга подушками, издавая победные кличи, колотят друг друга ими, стараясь попадать по различным частям тела. Сюжетом игры может быть «Сражение двух племен» или «Вот тебе за...»

ЗАМЕЧАНИЕ: Игры начинает взрослый, как бы давая разрешение на подобные действия, снимая запрет на агрессию.

#### **«Выбиваем пыль» (для детей с 4 лет)**

Каждому участнику достается «пыльная» подушка. Он должен, усердно колотя руками, хорошенько ее «почистить».

#### **«Детский футбол» (для детей с 4 лет)**

Вместо мяча - подушка. Играющие разбиваются на 2 команды. Взрослый судья. Играть можно руками и ногами, подушку можно пинать, кидать, отнимать. Главная цель - забить в ворота гол.

ЗАМЕЧАНИЕ: Взрослый следит за соблюдением правил: нельзя пускать в ход руки и ноги, если нет подушки. Штрафники удаляются с поля.

#### **«Падающая башня» (для детей с 5 лет)**

Из подушек строится высокая башня. Задача каждого участника - штурмом запрыгнуть на нее, издавая победные крики, типа: «А-а-а», «Ура!» и т. д. Побеждает тот, кто запрыгивает на башню, не разрушив ее стены.

ЗАМЕЧАНИЕ:

1. Каждый участник может сам себе строить башню такой высоты, которую, по его мнению, он способен покорить.
2. После каждого штурма «болельщики» издают громкие крики одобрения и восхищения: «Молодец!», «Здорово!», «Победа!» и т. д.

#### **«По кочкам» (для детей с 5 лет)**

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 за-

прыгивают 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.

ЗАМЕЧАНИЕ: Взрослый тоже прыгает по кочкам. Если между «лягушками» дело доходит до серьезного конфликта, он подсказывает и помогает найти выход.

#### **«Уходи, злость, уходи!» (для детей с 4 лет)**

Играющие ложатся на ковер по кругу. Между ними подушки. Закрыв глаза, они начинают со всей силой бить ногами по полу, а руками по подушкам с громким криком «Уходи, злость, уходи!» Упражнение продолжается 3 минуты, затем участники по команде взрослого ложатся в позу «звезды», широко раздвинув ноги и руки, и спокойно лежат, слушая музыку 3 минуты.

ПРЕДОСТЕРЕЖЕНИЕ: Следите, чтобы ударяя руками по подушке, дети не попадали очень часто по рукам соседа. Отдельные попадания полезны.

#### **«Брыкание» (для детей с 6 лет)**

Участники разбиваются на пары. Один лежит на полу, другой стоит напротив. По команде стоящий наваливается руками на согнутые в коленях ноги лежащего. Лежащий сопротивляется «нападению» и при этом громко кричит: «Нет!» Упражнение длится 2—3 минуты, затем пары меняются ролями.

ПРЕДОСТЕРЕЖЕНИЕ:

1. «Нападающий» давит только руками, а не телом.
2. Защищающийся брыкается только ногами, без помощи рук.

#### **«Два барана» (для детей с 5 лет)**

«Рано-рано два барана повстречались на мосту». Игроки разбиваются на пары. Широко расставив ноги, склонив вперед туловище, упираются ладонями и лбами друг в друга. Задача - противостоять друг другу, не сдвигаясь с места. Кто сдвинулся проиграл. Можно издавать звуки «Бе-е-е».

ЗАМЕЧАНИЕ: Следите, чтобы «бараны» не расшибли себе лбы.

#### **«Курицы и петух»**

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.

#### **«Штурм крепости» (для детей с 5 лет)**

Из попавшихся «под руку» небьющихся предметов строится крепость (тапки, стулья, кубики, одежда, книги, одеяла и т. д. - все собирается в одну большую кучу). У играющих есть мяч - «пушечное ядро». По очереди каждый со всей силой кидает мяч во вражескую крепость. Игра продолжается, пока вся куча «крепость» не разлетится на куски. С каждым удачным попаданием штурмующие издают громкие победные кличи.

#### **«Тигр на охоте» (для детей с 5 лет)**

Взрослый - тигр. За ним встают тигрята. Тигр обучает детей охотиться. Тигрята должны подражать движениям и не выскакивать вперед тигра, иначе получают шлепок. Тигр очень медленно выставляет вперед одну ногу с пятки на носок, вытягивает одну когтистую лапу, потом выставляет вторую ногу, вторую лапу, подгибает голову, выгибает спину и медленно и осторожно крадется к добыче. Сделав 5—6 таких скачков, он группируется, поджимает к груди лапу, голову, приседает, готовясь к решающему прыжку, и резко прыгает, издавая громкий клич: «Ха!» Тигрята делают все это с ним одновременно.

#### **«Жужа» (для детей с 6 лет)**

«Жужа» сидит на стуле с полотенцем в руках. Все остальные бегают вокруг нее, строят рожицы, дразнят, дотрагиваются до нее, щекочат. «Жужа» терпит, но когда ей все это надоедает, она вскакивает и начинает гоняться за «обидчиками» вокруг стула, стараясь отхлестать их полотенцем по спинам.

ЗАМЕЧАНИЕ: Взрослый следит за формой выражения «дразнилок». Они не должны быть обидными и болезненными.

#### **«Переезд» (для детей с 5 лет)**

Осмотрите помещение, где вы занимаетесь. А теперь представьте, что здесь можно изменить. Передвиньте стулья, столы — все, что под силу, поменяйте местами книги, игрушки, посуду, измените все, что можно изменить. Сделайте так, чтобы комнату было не узнать. Посидите, посмотрите, как вам больше нравится. Если было лучше, потрудитесь и верните все на свои места.

#### **«Час тишины и час "можно"» (для детей с 4 лет)**

Договоритесь с ребенком, что иногда, когда вы устали и хотите отдохнуть, в доме будет час тишины. Ребенок должен вести себя тихо, спокойно играть, рисовать, конструировать. Но иногда у вас будет час «можно», когда ребенку разрешается делать все: прыгать, кричать, брать мамыны наряды и папины инструменты, обнимать родителей, висеть на них и т. д.

ЗАМЕЧАНИЕ: «Часы» можно чередовать, а можно устраивать их в разные дни, главное, чтобы они стали привычными в семье.

#### **«Ругаемся овощами» (для детей с 5 лет)**

Предложите детям поругаться, но не плохими словами, а... овощами: «Ты - огурец», «А ты - редиска», «Ты - морковка», «А ты - тыква» и т. д.

ЗАМЕЧАНИЕ: Прежде чем поругать ребенка плохим словом, вспомните это упражнение.

#### **«Нет! Да!» (для детей с 5 лет)**

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.

## **Методы саморегуляции и снятия психоэмоционального напряжения у детей**

Нередко родителей тревожит появление у детей несобранности, излишней активности, напротив, замкнутости, робости, а часто агрессивности, плаксивости. Уравновешенный, радостный ребенок вдруг становится конфликтным и беспокойным. Все это признаки внутреннего психоэмоционального напряжения, следствие какой-то «детской» проблемы, в которой взрослые еще не разобрались. Как помочь ребенку в такие моменты? Самое правильное — научить его помогать самому себе, то есть познать с методами саморегуляции. Некоторые упражнения ребенок сможет выполнить самостоятельно, в других ему должны помочь родители или взрослые. Автор научила этим методам огромное количество детей, и они успешно ими пользуются. Ребенок много может сам, родители способны понять и успокоить его. Вот и УСПОКОЙТЕ!

**«Возьмите себя в руки» (для детей с 5 лет, авторское)**

Ребенку говорят: «Как только ты почувствуешь, что забеспокоился, хочется кого-то стукнуть, что-то кинуть, есть очень простой способ доказать себе свою силу: обхвати ладонями локти и сильно прижми руки к груди - это поза выдержанного человека».

**«Врасти в землю» (для детей с 5 лет, авторское)**

«Попробуй сильно-сильно надавить пятками на пол, руки сожми в кулачки, крепко сцепи зубы. Ты могучее, крепкое дерево, у тебя сильные корни, и никакие ветры тебе не страшны. Это поза уверенного человека».

**«Ты — лев!» (для детей с 5 лет, авторское)**

«Закрой глаза, представь льва царя зверей сильного, могучего, уверенного в себе, спокойного и мудрого. Он красив и выдержан, горд и свободен. Этого льва зовут, как тебя, у него твое имя, твои глаза, твои руки, ноги, тело. Лев - это ты!»

**«Просыпайся, третий глаз!» (для детей с 5 лет, авторское)**

«Человек видит не только глазами. Мудрость и ум, выдержка и спокойствие могут проснуться в твоём третьем глазе. Вытяни указательный палец, напряги его и положи на лоб между бровей над носом. Здесь твой третий глаз, глаз мудрости. Помассируй эту точку, приговаривая: «Просыпайся, третий глаз, просыпайся, третий глаз...» 6—10 раз.

**«Сбрось усталость» (для детей с 5 лет, авторское)**

«Встань, расставь широко ноги, согни их немного в коленях, согни тело и свободно опусти руки, расправь пальцы, склони голову к груди, приоткрой рот. Слегка покачайся в стороны, вперед, назад. А сейчас резко тряхни головой, руками, ногами, телом. Ты стряхнул всю усталость, чуть-чуть осталось, повтори еще».

**«Заряд бодрости» (для детей с 4 лет)**

«Сядь свободно. Вытяни вперед руки и приготовь два пальчика: большой и указательный. Возьмись ими за самые кончики ушей -- один сверху, другой снизу ушка. Помассируй ушки, приговаривая: «Ушки, ушки слышат все!» 10 раз в одну сторону и 10 в другую. А теперь опусти руки, стряхни

ладошки. Приготовь указательный палец, вытяни руку и поставь его между бровей над носом. Помассируй эту точку столько же раз со словами: «Просыпайся, третий глаз!» Стряхни ладошки. Собери пальцы руки в горстку, найди внизу шеи ямку, положи туда руку и со словами: «Я дышу, дышу, дышу!» - помассируй ямку 10 раз в одну сторону и 10 раз в другую. Молодец! Ты видишь, слышишь, чувствуешь!»

**ПРЕДОСТЕРЕЖЕНИЕ:** Взрослый следит за силой нажима на важные точки жизнедеятельности и правильностью нахождения точек.

**«Дыши и думай красиво» (для детей с 5 лет, авторское)**

«Когда ты волнуешься, попробуй красиво и спокойно дышать. Закрой глаза, глубоко вдохни:

— мысленно скажи: «Я — лев», выдохни, вдохни;

— скажи: «Я — птица», выдохни, вдохни;

— скажи: «Я — камень», выдохни, вдохни; — скажи: «Я — цветок», выдохни, вдохни;

— скажи: «Я спокоен», выдохни. Ты действительно успокоишься».

**«Стойкий солдатик» (для детей с 5 лет, авторское)**

«Когда ты сильно возбужден и не можешь остановиться, взять себя в руки, встань на одну ногу, а другую подогни в колене, руки опусти по швам. Ты - стойкий солдатик на посту, ты честно несешь свою службу, оглянись по сторонам, заметь, что вокруг тебя делается, кто чем занят, кому надо помочь. А теперь поменяй ногу и посмотри еще пристальней. Молодец! Ты настоящий защитник!»

**«Замри» (для детей с 5 лет, авторское)**

«Если ты расшалился и тобой недоволен, скажи себе мысленно: «Замри!» Посмотри вокруг, что делают другие, найди себе интересное занятие, подойди к кому-нибудь и попроси поиграть с тобой. Кто-то обязательно согласится, и тебе будет интересно».

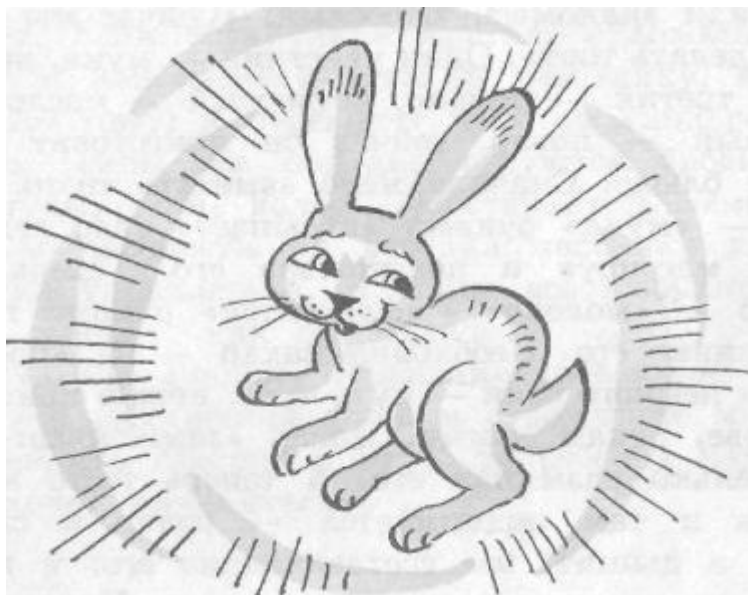
**«Спаси птенца» (для детей с 4 лет)**

«Представь, что у тебя в руках маленький беспомощный птенец. Вытяни руки ладонями вверх. А теперь согрей его, медленно, по одному пальчику сложи ладони, спрячь в них птенца, подыши на него, согревая своим ровным, спокойным дыханием, приложи ладони к своей груди, отдай птенцу доброту своего сердца и дыхания. А теперь раскрой ладони и ты уви-

дишь, что птенец радостно взлетел, улыбнись ему и не грусти, он еще прилетит к тебе!»

#### **«Солнечный зайчик» (для детей с 4 лет, авторское)**

«Солнечный зайчик заглянул тебе в глаза. Закрой их. Он побежал дальше по лицу, нежно погладь его ладонями: на лбу, на носу, на ротике, на щечках, на подбородке, поглаживай аккуратно, чтобы не спугнуть, голову, шею, животик, руки, ноги, он забрался за шиворот погладь его и там. Он не озорник - он любит и ласкает тебя, а ты погладь его и подружись с ним».



#### **«Сломанная кукла» (для детей с 5 лет)**

«Иногда игрушки ломаются, но им можно помочь. Изобрази куклу, у которой оборвались веревочки, крепящие голову, шею, руки, тело, ноги. Она вся «разболталась», с ней не хотят играть, потряси всеми разломанными частями одновременно. А сейчас собирай, укрепляй веревочки медленно, осторожно соедини голову и шею, выпрями их, теперь расправь плечи и закрепи руки, подыши ровно и глубоко и на месте будет туловище, ну и выпрями ноги. Все -куклу починил ты сам, теперь она снова красивая, с ней все хотят играть!»

#### **«Гора с плеч» (для детей с 5 лет, авторское)**

Когда ты очень устал, тебе тяжело, хочется лечь, а надо еще что-то сделать, сбрось «гору с плеч». Встань, широко расставь ноги, подними плечи, отведи их назад и опусти плечи. Сделай это упражнение 5—6 раз, и тебе сразу станет легче.

#### **«Торт» (для детей с 4 лет)**

Положите ребенка на коврик. Вокруг его сверстники или знакомые. Взрослый: «Сейчас мы из тебя будем делать торт». Один участник — мука, другой -сахар, третий - молоко, четвертый - масло и т. д. Взрослый повар, сейчас он приготовит великолепное блюдо. Сначала надо замесить тесто. Нужна мука - «мука» руками «посыпает» тело лежащего, слегка массируя и пощипывая его. Теперь нужно молоко - «молоко» «разливается» руками по телу, поглаживая его. Необходим сахар - он «посыпает» тело, и немного соли - чуть-чуть, нежно прикасается к голове, рукам, ногам. Повар «замешивает» тесто, хорошенько разминая его. А теперь тесто кладется в печь и там поднимается - ровно и спокойно лежит и дышит, все составляющие его: и мука, и соль и др. - тоже дышат, как тесто. Наконец тесто испеклось. Чтобы торт был красивый, надо его украсить кремовыми цветами. Все участники, прикасаясь к «торту», дарят ему свой цветок, описывая его. Торт необыкновенно хорош! Сейчас повар угостит каждого участника упражнения вкусным кусочком, если самому «торту» не жалко. Большая часть торта достанется родителям и друзьям. ЗАМЕЧАНИЕ:

1. Следите за выражением лица «торта», оно должно быть довольным, смех только поможет упражнению.
2. Вместо «торта» можно готовить все, что угодно ребенку, - курицу, блины, компот и т. д.

#### **«Портрет» (для детей с 5 лет)**

Ребенок садится напротив взрослого. Взрослый -художник. Все остальные - краски: синий, белый, красный, желтый, зеленый и другие цвета. «Сейчас я буду рисовать портрет». Художник прикасается рукой к овалу лица и говорит: «Сейчас я нарисую лицо». «Какую форму рисовать?» - спрашивает он у ребенка, - такую же, больше, меньше?» Ребенок отвечает. «Какие будут глазки - большие, маленькие или оставим, какие есть?» При этом он обводит контур глаз. «Какого они будут цвета?» Ребенок называет. Если есть такая краска, художник прикасается к ней своей кистью (к участнику, выбравшему этот цвет) и переносит цвет на лицо ребенка. Затем в таком же порядке рисуются брови, нос, щеки, губы, уши, волосы. Постарай-

тес «смешать» краски и перенести на ребенка частичку каждого участника упражнения. В конце все любят портретом, говорят, как он хорош.

ЗАМЕЧАНИЕ: Упорное нежелание ребенком «сохранить» свое собственное лицо и стремление многое в нем изменить говорит о том, что ребенок недоволен собой, хочет измениться.

### **«Театр прикосновений» (для детей с 6 лет)**

Ребенка просят свободно лечь в позу «звезды» на коврик и закрыть глаза. Включается спокойная музыка. Все участники склоняются, и взрослый объясняет, что они должны нежно и осторожно, необычным образом коснуться тела лежащего ребенка, показывая, как это делается. Можно одновременно прикоснуться одним пальцем ко лбу, а ладонью к ноге, ребром ладони к животу, кулачком - к груди, локтем - к животу и т. д. Все одновременно начинают и заканчивают прикосновение. Затем лежащего оставляют на некоторое время в расслабленном состоянии.

ЗАМЕЧАНИЕ:

1. Взрослый следит за силой прикосновений.
2. Наблюдает за лицом лежащего, оно должно быть спокойным и расслабленным.
3. Поглаживаний должно быть мало.

А сейчас вы можете познакомиться с несколькими программами, входящими в авторскую «Методику снятия психоэмоционального напряжения у детей». Выполнять их с детьми необходимо, когда вы чувствуете, что они возбуждены, тревожны, чего-то боятся, устали. Можно 1—2 раза в неделю под спокойную музыку начитывать их перед сном. В программах учтены особенности восприятия ребенка, способности воображать и фантазировать, мягко включены элементы снятия мышечного напряжения, а также фрагменты по повышению самооценки ребенка и регуляции его взаимоотношений с окружающими. Регулярное использование программ успокаивает детей, позволяет расслабиться и отдохнуть телу и голове.

Очень полезно после прослушивания программ поговорить с ребенком, как он себя чувствует, что представлял. Можно попросить нарисовать красками свое настроение или то, что он представлял в этот момент.

ПРЕДОСТЕРЕЖЕНИЕ: Старайтесь в тексте ничего не менять, так как в его содержании, дыхательных паузах заложен глубокий психофизиологический смысл.

### **«ПУТЕШЕСТВИЕ НА ГОЛУБУЮ ЗВЕЗДУ»**

Наша родная планета — Земля. Здесь живут люди, звери, птицы, насекомые, растения. Но люди любят мечтать, хотят знать, а есть ли у нас соседи?

Сейчас помечтаем и мы...

Лягте удобно, закройте глаза. Представьте себе темное ночное небо с яркими звездами. Где-то там

далеко-далеко тоже есть жизнь. Мы отправляемся в увлекательное путешествие к загадочной Голубой Звезде.

Вы — команда межпланетного космического корабля землян. Каждый занял свое место. Сейчас корабль поднимется в небо. Вдох - - выдох, 3 раза. Крепко-крепко сожмите в кулачках штурвалы и сильно надавите ступнями на педали. Держите, держите. Молодцы! А теперь отпустите штурвалы и педали... Вдох - выдох. Чувствуете, как приятная тяжесть растекается по телу, прижимает нас. Корабль взлетает. Нам становится легко. Важно сейчас ровно дышать: вдох - выдох, 3 раза. Хорошо! Мы почти не чувствуем свое тело, оно легкое, невесомое. Вдох — выдох, 2 раза.

Мы летим в космосе. На нас приветливо смотрят звезды, приглашают к себе в гости, но наша цель - Голубая Звезда...

И вот она уже близко, яркая, голубая. Давайте сделаем плавную посадку. Снова крепко возьмемся за штурвалы, сильно надавим на педали, сделаем глубо-о-кий вдо-о-х и выдох, 2 раза, так, и отпустим штурвалы и педали. Как плавно и мягко мы сели!

Выйдем из корабля... Перед нами океан, где нет воды. Цветы, всюду цветы: белые, желтые, оранжевые, розовые с голубыми стебельками, поэтому-то планета и кажется совсем голубой. В этом океане цветов живут необычные существа с прозрачными крылышками, огромными голубыми глазами, серебристыми усиками. Это и есть наши соседи, жители Голубой Звезды Чистокрылышки. Они рады нам, улыбаются, мы им нравимся, они предлагают нам свою дружбу и нежность. Они протягивают нам свои чистые крылышки. Мы тоже протягиваем им руки и ... чувствуем, как в наше тело входит тепло, покой, доброта. Пора возвращаться на Землю. Мы возьмем все это добро, радость и чистоту с собой и поделимся счастьем с родными и друзьями, со всеми людьми.

Милые Чистокрылышки, дорогие соседи, мы ради встрече с вами, мы никогда не забудем вас, будем стараться быть такими же добрыми, чистыми и нежными.

### **«ПОЛЕТ ПТИЦЫ»**

Всем нам часто снятся прекрасные сны. В них мы превращаемся в принцев и принцесс, зайчиков и белочек, понимаем язык птиц и зверей. Давайте сегодня попробуем превратиться в птицу. Мы узнаем секрет красоты и легкости, летаем над землей, почувствуем свежесть ясного голубого неба. Оно очень похоже на море, тело в нем такое же легкое, гибкое, как в воде. Небо — это голубое царство великолепных птиц. Одна из самых красивых лебедь: белая, как снег, с длинной гибкой шеей, золотистым клювом. Поднимите подбородок вверх. Да, именно такая шея у лебедя! Выпрямите спинку, расправьте плечики. Вы прекрасны, такая шея у лебедя! Закройте глаза. Давайте подышим, как птицы. Вдох — выдох. После вдоха говорите про себя: «Я - лебедь», — потом выдохните. Вдох: «Я - лебедь» — выдох (3 раза). Хорошо!

Шея лебедя вытянута, напряжена, спина гордая, прямая. Широко раскиньте руки-крылья, шире, плавно... Молодцы!

Согните чуть-чуть в коленях ноги, напрягите их и... резко выпрямите... Глубокий вдох... и... о, чудо! Мы взлетели... Вдох — выдох (3 раза). Вдох —

выдох... Можете свободно взмахнуть крыльями. Тело, как пушинка, легкое, мы совсем его не чувствуем. Как радостно и свободно! Чистое голубое небо вокруг, приятная мягкая прохлада... тишина... покой... Вдох выдох... (3 раза).

Под нами, как зеркало, блестит озеро. Можно присмотреться и увидеть в нем себя. Какая красивая, гордая птица!.. Вдох - выдох. Мы плавно летим, нам нравится и совсем не страшно.

Спустимся пониже, еще ниже, еще ниже... Вот уже совсем близко поле, лес, дом, люди... И вот ноги легко коснулись земли... Вытянем шейку, расправим плечи, опустим крылья.

Замечательным был полет!

Пусть у кого-то не очень получилось. Не беда! И лебедь-красавец не сразу взлетел. Когда-то он был Гадким утенком, перенес много горя и бедствий, над ним смеялись, его обижали и никто не понимал. Но не страшно родиться Гадким утенком, важно хотеть быть Лебедем! Все прекрасное когда-нибудь сбывается. Нужно только очень-очень верить в себя!

\*\*\*

Неизменным успехом в занятиях по выработке механизмов саморегуляции у детей пользуется «Бэ-би-йога». Дети, рожденные самыми совершенными существами на Земле, с удовольствием выполняют несложные асаны (так называются отдельные позы-упражнения), испытывают умиротворенность, внутреннюю свободу, открытость в восприятии окружающего мира. Мышечная раскрепощенность и радостное настроение передается и взрослым, занимающимся с ними, они становятся добрее, мягче, спокойнее.

Комплекс «Бэби-йоги» апробирован во многих детских садах, он несет детям здоровье и душевное равновесие.

Выполнять упражнения надо на коврик под спокойную, лучше восточную музыку. Ритуальными являются упражнения «Приветствие Солнцу» и «Благодарение Солнцу». Другие асаны можно выполнять по усмотрению; дозировка и темп зависят от возраста и настроения детей в данный момент.

Комплекс «Бэби-йога» развивает в детях умение управлять своим телом, дыханием, освобождаться от стрессов и перенапряжения.

Ниже приводится текст комплекса, на рисунках показано, как выполнять основные асаны.

### **Комплекс гимнастических упражнений «Бэби-йога»**

Сейчас мы займемся гимнастикой.

Лягте на пол. Руки лежат вдоль тела ладонями кверху, пальцы полусогнуты, носки ног разведены. Головку поверните набок. Рот чуть-чуть откройте, язычок прижмите к верхнему ряду зубов, как будто говорите букву «Т». Глаза закройте. Полежите немного, послушайте музыку, постарайтесь ни о чем не думать, ровно, красиво дышите - вдох-выдох, вдох—выдох, вдох—выдох. 1 минута. (Музыка). Представьте себе голубое небо, белые облака, тепло, приятно, уютно. Откройте глаза.

А сейчас мы с вами поприветствуем солнце, яркое, золотое. Встаньте на колени, выпрямите спину в струну, головку слегка поднимите, руки сложите вместе. Дышите ровно и глубоко.

Вдох, прогнитесь спиной и поднимите руки вверх— выдох. Опустите руки на пол       вдох. Правую

ножку назад -- выдох, левую ножку назад -- вдох. Прогнули спинку - вдох—выдох. Легли на живот. Правую ногу поджали — вдох, левую ногу поджали -выдох. Прогнули спинку - вдох—выдох.

Сложили руки ладошками вместе перед грудью. Здравствуй, Солнце! Скажем все вместе: «Здравствуй, Солнце! \*

А теперь ляжем на спину. Будем глубоко дышать. Вдох—выдох, вдох—выдох. Ни о чем не думаем, отдыхаем (музыка 30 сек). Повернулись на бок, поджали ножки к груди и обхватили их руками. Лежим, дышим, думаем только о приятном: о зеленой травке, божьей коровке, бабочке, ромашке... Дышим ровно, спокойно...

Сели, руки на пол, голову тоже наклонили к полу, попробуем медленно подняться и встать на голову. Не бойтесь, это не страшно, не торопитесь, у кого не получится, ничего, в другой раз обязательно выйдет.

А сейчас сядем, согнем ножки друг к другу, сложим ручки ладошками к груди. Вы стали похожи на красивый цветок лотос, белый, стройный, нежный, спинку выпрямили, головку подняли, подбородок вверх. Хорошо, молодцы, ровно, красиво дышим, как будто нюхаем этот цветок...

Легли на спину, расслабились, руки и ноги лежат свободно, дышим четко, четко — вдох — выдох, вдох — выдох. Хорошо! Потянулись сладко, попробуйте зевнуть. Возьмите себя руками за бока, поднимайте медленно ноги и постарайтесь встать на лопатки. Держите ноги прямо, подбородок нажимает на грудь. Чувствуем, как улучшается наше состояние. Вы чувствуете себя хорошо!

Закиньте ноги за голову. Поднимитесь и сделайте мостик. А сейчас превратимся в колесо — встаньте на руки и ноги, выгнитесь. Вот такое колесо получилось. Молодцы!

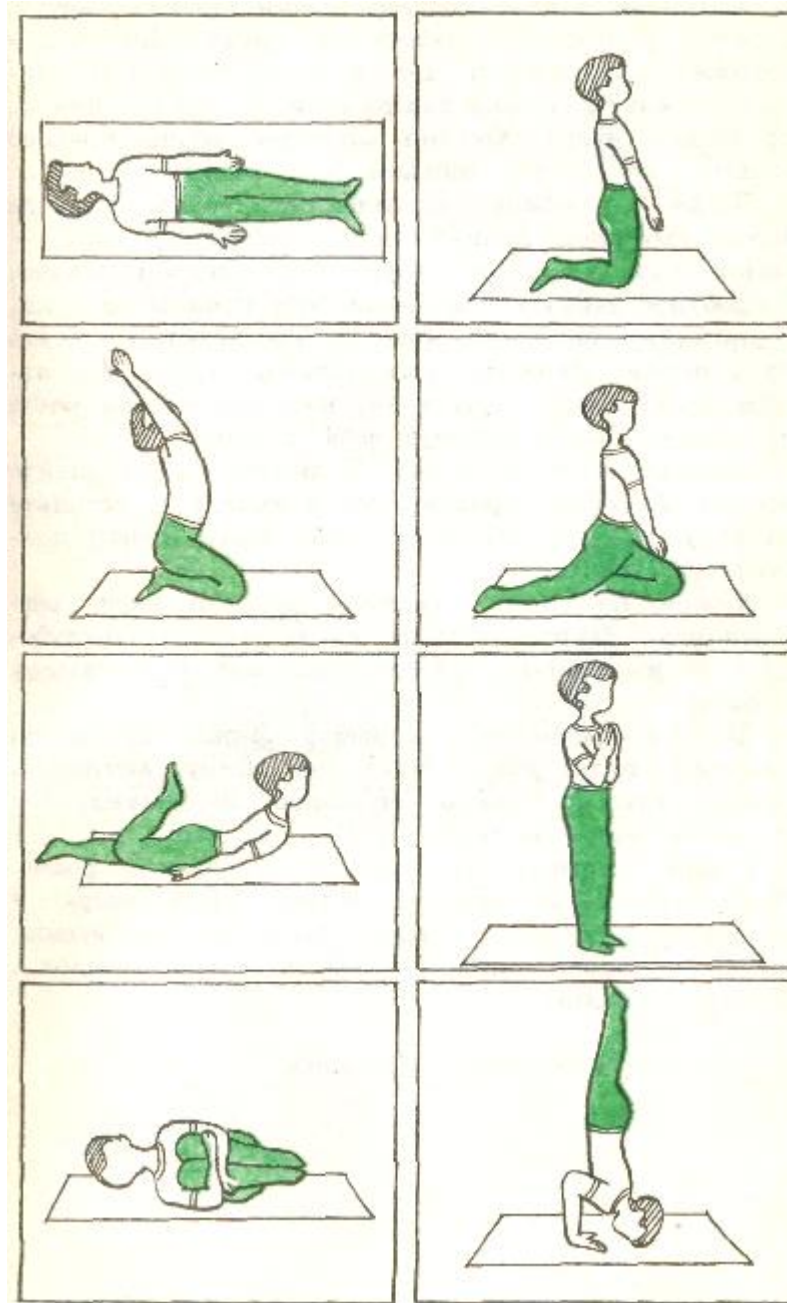
Ляжем на спину, вытянем руки и ноги, расслабились. Закроем глаза. Вдохнем глубоко-глубоко... выдохнем глубоко (повторить вдох—выдох 3 раза).

Давайте превратимся в рыбку. Ляжем на спину, выпятим грудь, уберем руки под спину, выгнемся, дышим глубоко, ровно, спокойно 30 секунд. Вы рыбки в воде, дышите глубоко и ровно.

Теперь снимем всю усталость, ляжем ровно. Уберем руки за голову, сядем. Руки вверх и наклоняемся вперед — вдох, руки вниз — выдох, вверх — вдох, вниз — выдох... вдох — выдох...

Спасибо, Солнце!

Все вместе: «Спасибо, Солнце!»



## Упражнения на развитие умения чувствовать настроение и сопереживать окружающим

В жизни человека очень важно уметь понимать чувства других это источник благополучного общения, бескорыстия и взаимности. В детях чувство эмпатии (понимания чувств другого, сопереживание) заложено изначально. Помните: дети чувствуют, кто их любит, и действительно редко ошибаются. Настроение мамы четко улавливается ребенком, правда, реагировать на тревогу он может совсем противоположным, на первый взгляд, поведением: перевозбуждаться, капризничать, упрямствовать. Подобное можно расценить, как бы это ни было абсурдным, формой сопереживания, стремлением «взять на себя» мамы тревоги. Грустные мамы глаза обязательно поселят в душе ребенка тревогу и беспокойство. Следите за проявлением своего настроения, занимайтесь «гигиеной» своей души: ребенок рожден для радости, познания, самореализации. Благоприятный психологический климат вокруг него поможет ребенку» как цветку, вырасти, благоухать и радовать окружающих. Радости и печали вы будете делить со своим ребенком. Но и в печали вы сможете найти свое удовлетворение: в грустные и тревожные минуты ребенок обратится к вам, самым любимым и близким ему людям, попросит у вас защиты, помощи, утешения и ласки. Ведь он надеется на вас, уверен, что всегда найдет у вас понимание, сочувствие, сопереживание, что вы никогда не предадите его!

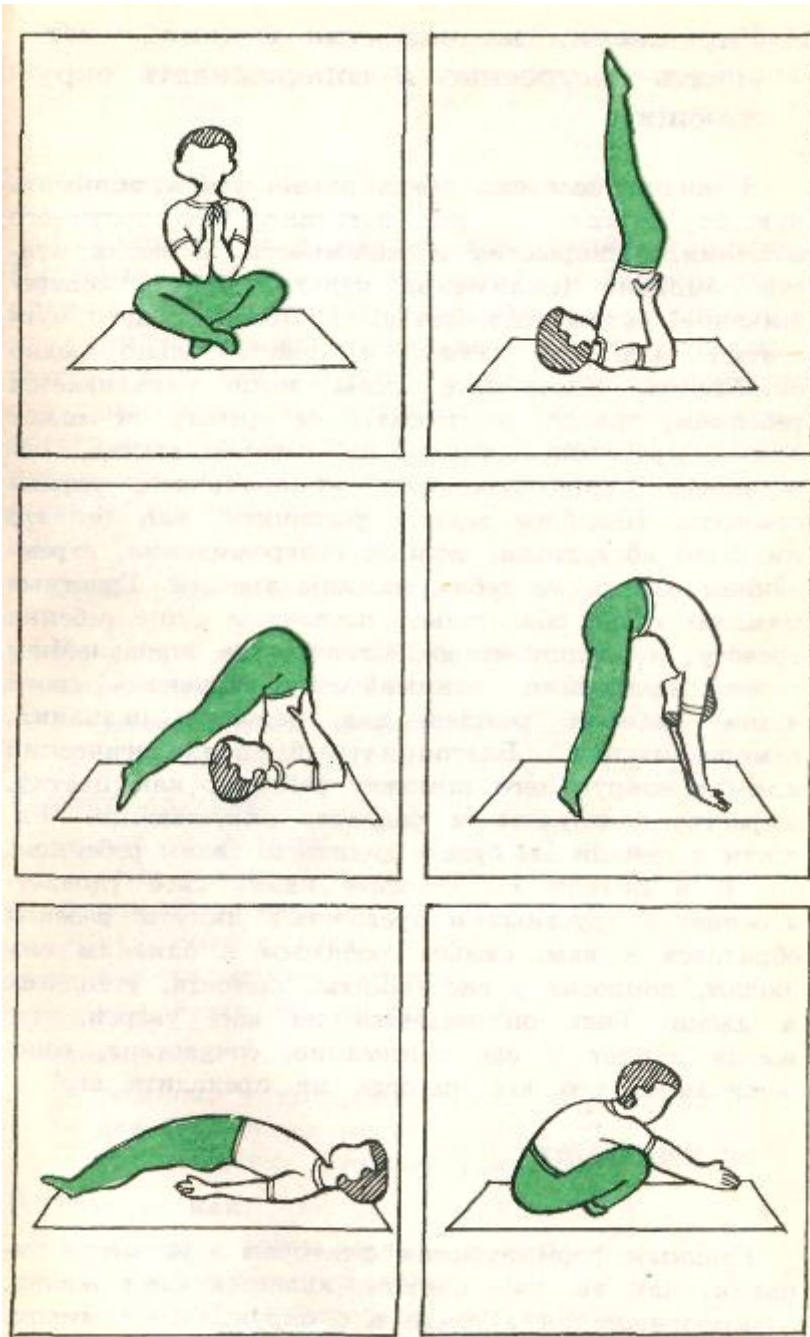
### **НЕ ПРЕДАВАЙТЕ!**

Главным формирующим фактором в развитии эмпатии, как вы уже поняли, является сама жизнь, взаимоотношения в семье и с окружающим миром.

Вот лишь несколько упражнений, которые помогут ребенку научиться глубже понимать чувства и настроения людей.

### **«Фотография» (для детей с 4 лет)**

Рассмотрите с ребенком свой семейный альбом. Показывая фотографии его самого и близких, распрашивайте, какое настроение было у них при этом, что они чувствовали: удивление, испуг, радость, грусть и т. д. Там, где ребенок затрудняется, помогите ему, расскажите о ситуации, когда была сделана фотография. Упражнение позволяет ребенку развивать понимание чувств и эмоций, укрепляет семейные связи и привязанности.





### **«Тренируем эмоции» (для детей с 4 лет)**

Попросите ребенка: нахмуриться, как:

- осенняя туча; - рассерженный человек;
- злая волшебница.

Улыбнуться, как:

- кот на солнце;
- само солнце;
- как Буратино;
- как хитрая лиса;
- как радостный ребенок;
- как будто ты увидел чудо.

Позлись, как:

- ребенок, у которого отняли мороженое;
- два барана на мосту;
- как человек, которого ударили.

Испугайся, как:

- ребенок, потерявшийся в лесу;
- заяц, увидевший волка;
- котенок, на которого лает собака;

Устань, как:

- папа после работы;
- человек, поднявший тяжелый груз;
- муравей, притащивший большую муху. Отдохни, как:
- турист, снявший тяжелый рюкзак;
- ребенок, который много потрудился, но помог маме;
- как уставший воин после победы.

### **«Колечко» (для детей с 4 лет)**

Дети садятся в круг. Ведущий прячет в ладонях колечко. Ребенку предлагается смотреть внимательно на лица соседей и постараться угадать, кто из них получил в свои ладошки колечко от ведущего. Угадавший становится ведущим.

### **«Глаза в глаза» (для детей с 5 лет)**

Дети разбиваются на пары, берутся за руки. Ведущий предлагает: «Глядя только в глаза и чувствуя руки, попробуй молча передать разные эмоции: «Я грустный, помоги мне!», «Мне весело, давай поиграем!», «Я не хочу с тобой дружить!» Потом дети обсуждают, в какой раз какая эмоция передавалась и воспринималась.

### **«Как ты себя сегодня чувствуешь?» (для детей с 5 лет)**

Ребенку предлагаются карточки с изображением различных оттенков настроений. Он должен выбрать ту, которая в наибольшей степени похожа на его настроение, на настроение мамы, папы, друга, кошки и т.д.

### **«Классификация чувств» (для детей с 5 лет)**

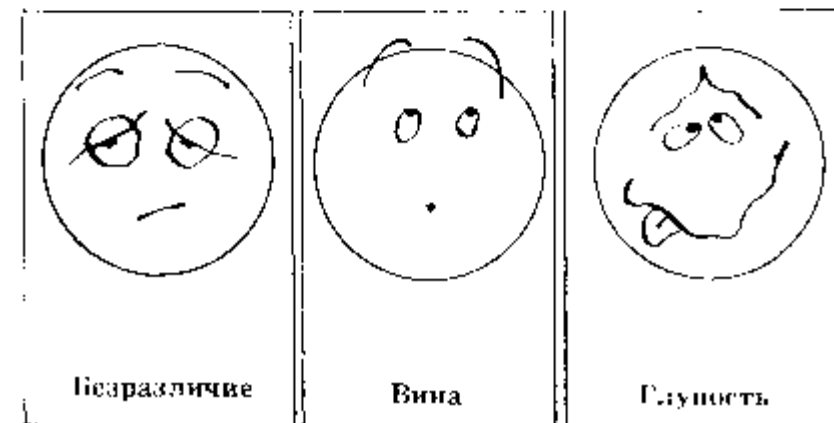
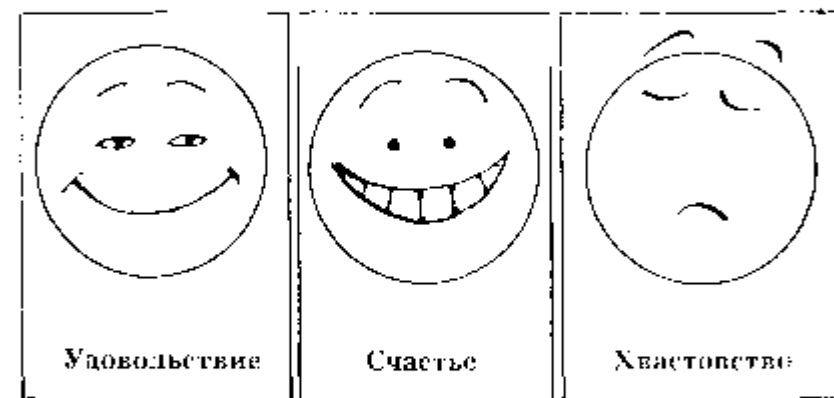
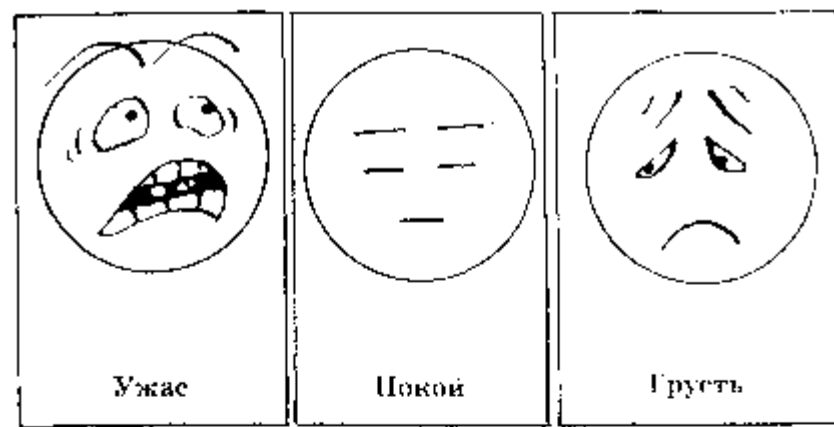
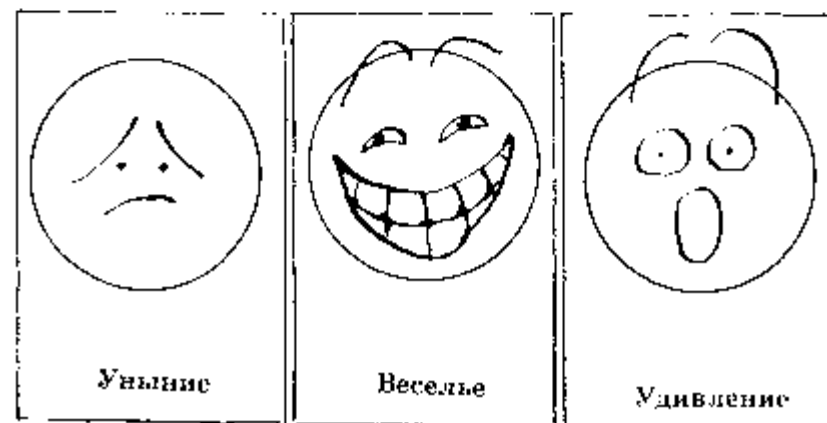
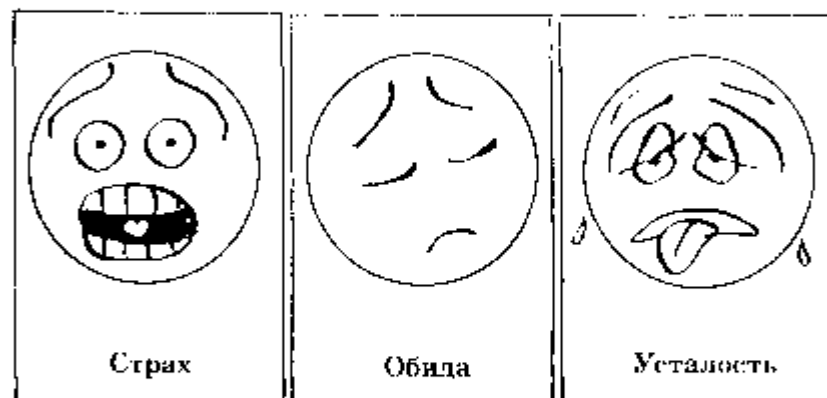
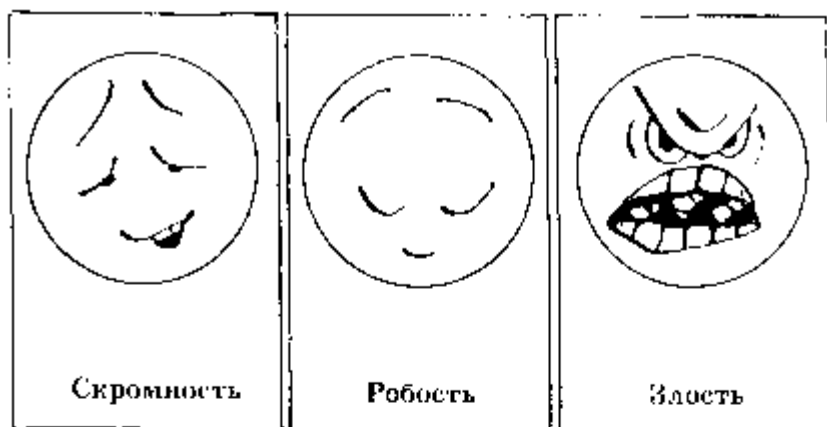
Ребенок рассматривает те же карточки и раскладывает их по следующим признакам:

- какие нравятся;
- какие не нравятся.

Затем необходимо назвать эмоции, изображенные на карточках, поговорить, почему он так их разложил.

### **«Встреча эмоций» (для детей с 7 лет)**

Использовать разложенные на 2 группы карточки и попросить ребенка представить, как встречаются разные эмоции: та, которая нравится, и та, которая неприятна. Ведущий (родитель) изображает «хорошую», ребенок «плохую». Затем они берут карточку из противоположной кучки и так меняются. Интересно пронаблюдать изменение выражений лица при «встрече эмоций» — это может быть удивление, смех, отвращение и т. д. — и обсудить, как можно «помирить» эмоции.



## Какие игрушки нужны детям

Развитие богатого эмоционального мира ребенка немислимо без существования в нем игрушек. Именно они служат для него той средой, которая позволяет выражать свои чувства, исследовать окружающий мир, учит общаться и познавать себя. Вспомните свои любимые игрушки! Это не обязательно огромные, шикарные, дорогие львы и тигры, экстравагантные куклы и электрические машины. У кого-то это невзрачный мишка, переданный мамой по наследству, малюсенький пупсик с огромным количеством немислимых нарядов из чулков и тюля, а может быть, просто кусочек искусственного меха, перетянутый веревочкой, надежно зажатый в ладошке во время сна. Размышляя о выборе игрушек для детей, я поняла, насколько это серьезное и важное дело, убедилась, что не взрослые должны это делать, а только лишь сам ребенок. Только он из огромного набора домашних игрушек, искренне подаренных ему родителями, из блеска и богатства витрин магазинов способен выбрать именно то существо, которое нужно ему. Если хотите, выбор игрушек самим ребенком внутренне обусловлен теми же эмоциональными побудителями, что и выбор взрослым друзей и любимых. Зачем ребенку любимая игрушка? Затем, зачем нам, взрослым, не только дети, родители и коллеги по работе, но и друзья, и любимые. Я имею в виду именно ту (те) игрушку, память о которой ребенок пронесет по всей своей жизни, а, возможно, и подарит ее своим детям вместе с чувством той близости и теплоты, которое они ощутили вместе.

У каждого ребенка должна быть такая игрушка, которой он может пожаловаться, которую поругает и накажет, пожалеет и утешит. Именно она поможет ему преодолеть страх одиночества, когда родители куда-то уйдут, страх темноты, когда выключается свет и -надо уснуть, но не в одиночестве, а с игрушкой-подружкой. На них иногда злятся, их наказывают и даже ломают, забрасывая в дальний угол, но и их же вспоминают в минуты детского горя, достают из угла и чинят, дорисовывают стершиеся глаза и губы, шьют новые наряды, пришивают уши и хвосты.

Трудно представить, что подобное отношение ребенок может испытать к роботу-трансформеру, игрушке «Денди», взмывающему ввысь самолету, ревущей и гремящей машине.

В «подружки» маленькие мальчики и девочки скорее выберут Барби, Мишку, котенка, зайчонка, то есть существо, очень похожее на человека, близкое ему и понятное.

Поэтому, узнав о заветной мечте ребенка иметь ту или иную игрушку, подумайте сначала, а по-настоящему ли она ему нужна.

## СПЕЦИАЛЬНЫЕ МЕТОДЫ развития эмоциональ- ной сферы ребенка

Несомненно, у ребенка должен быть определенный набор игрушек, способствующих развитию его чувственного восприятия, мышления, кругозора, позволяющих ему проигрывать реальные и сказочные ситуации, подражать взрослым. В книге Г. Л. Лэндрет «Игровая терапия: искусство общения» приводятся рекомендации по выбору игрушек, помогающих гармонично развивать интеллект, эмоции, самопознание, самоконтроль и умение общаться. Не все они покупаются в магазине, многие можно сделать самим родителям, и от этого они будут еще ближе и дороже ребенку.

### **Игрушки из реальной жизни.**

Кукольное семейство (может быть, семья зверушек), кукольный домик, мебель, посуда, машины, лодка, касса, весы, медицинские и парикмахерские инструменты, часы, стиральные машины, плиты, телевизоры, мелки и доска, счеты, музыкальные инструменты, железные дороги, телефон и т. д.

### **Игрушки, помогающие «выплеснуть» агрессию.**

Солдатики, ружья, мячи, надувные «груши», подушки, дикие животные, резиновые игрушки, веревки, скакалки, молотки и другие инструменты, дротики для метания, кегли и т. д.

### **Игрушки для развития творческой фантазии и самовыражения.**

Кубики, матрешки, пирамидки, конструкторы, азбуки, настольные игры, разрезные картинки или открытки, краски, пластилин, мозаика, наборы для рукоделия, нитки, кусочки ткани, бумага для аппликаций, клей и т. д.

**При покупке игрушек пользуйтесь простым правилом: игрушки следует выбирать, а не собирать!**

Игрушки, какими их представляют себе взрослые, с точки зрения ребенка никуда не годятся. Великолепные автоматические и полуавтоматические, полностью собранные игрушки не могут удовлетворить творческие и эмоциональные потребности ребенка. Ребенку нужны такие игрушки, на которых можно отрабатывать, отшлифовывать основные необходимые свойства характера. Для этого автоматические игрушки совершенно не пригодны.

Игрушки для самых маленьких, прежде всего, должны развивать органы чувств: глаза, уши, руки. И пока основная его потребность чувствовать тепло. Поэтому первые игрушки малышкой должны быть мягкими и теплыми, тогда они будут полностью соответствовать стремлению малыша

все познать через осязание. Самые лучшие игрушки для маленьких - это те, которые можно кусать. Они должны быть сделаны из мягких материалов пластмассы, резины, хорошо мыться, быть легкими, не иметь удлиненной плоской формы, чтобы засовывая их в рот, ребенок не мог подавиться. Окраска игрушек должна быть яркой, хорошо, если они будут звучащими.

Для годовалого малыша интересны и полезны будут пластмассовые пирамидки из 3—4-х составляющих колец разного цвета, мисочки разных размеров, вкладывающиеся друг в друга, разноцветные кубики. Манипуляции с этими игрушками не только развивают интеллект ребенка, но и доставляют удовольствие и радость, когда у малыша что-то получается так же, как у взрослого. Очень полезны игрушки каталки и неваляшки. Для 2-летних очень хорош большой разноцветный мяч, который не закатывается под мебель, 7—8-составные пирамидки, мягкие, пушистые игрушки, которые уже не тянут в рот, а вот засыпают с ними очень хорошо. Большая пластмассовая машина или коробка уже с этого возраста будут приучать ребенка к аккуратности, самостоятельности, так как в них должны складываться после игры кубики, мячики, резиновые и мягкие игрушки. Хорошо, если уже в этом возрасте у малыша будет свое игровое место в квартире, а у игрушек тоже свой домик.

К трем годам набор игрушек расширяется. К ярким, разноцветным, с четкой формой игрушкам прибавляются простейшие конструкторы («Волшебный сундучок», «Сюрпризное яйцо»), которые малыши собирают вместе со взрослыми, всегда при этом испытывая удовольствие и восторг от того, что из странных кусочков может получиться замечательная, понятная ребенку фигура-игрушка. На этом возрастном этапе ребенок начинает активно включаться в мир реальных жизненных ситуаций, узнает, что люди заняты в жизни работой и имеют разные профессии, сталкиваются с проблемами и находят выход из конфликтов. Поэтому чаще всего ребенок выбирает сюжеты для ролевых игр из той жизни, которая его окружает. Дети играют в «дочки-матери», «в папу и маму», в «магазин», «доктора», «детский сад» и т. п. Игрушки в этом возрасте увеличиваются в размерах (большая кукла, большой медведь и т. д.). Правильной будет покупка «парикмахерских наборов», чайных и столовых сервизов, принадлежностей, доктора Айболита, мебели и других предметов, отображающих различные стороны реальности. Стремление ребенка жить общей со взрослыми жизнью свидетельствует о новом этапе в развитии эмоций и социальной адаптации. Основное требование - «бытовые игрушки» должны выглядеть как можно ближе к «оригиналу» и быть достаточно прочными.

К четырем годам ролевая игра становится основным видом деятельности ребенка. Усложняется содержание игры, многие игрушки становятся «ненужными», так как детская фантазия способна превратить конкретные предметы в воображаемые. Так, карандаш может стать волшебной палочкой, зеленые листья деньгами, нарисованные орнаменты на бумаге коврами в кукольной квартире. Именно поэтому в таком возрасте наибольшую пользу ребенку принесут не покупные дорогие игрушки, а сделанные своими руками вместе со взрослыми. Крупные игрушки к пяти годам постепенно перестают занимать ребенка и перемещаются из игровой зоны на кресла, кровати, шкафы. А вот наборы зверушек, солдатиков, кукольных семей завоевывают интерес и эмоции ребенка. Появляется большая возможность для проигрывания разных вариантов с одними и теми же игрушками, развивается фантазия и воображение, мышление перестает быть конкретным, а эмоциональный мир обогащается.

Шестилетнему ребенку полезнее и интереснее уже не статичные и конкретные игрушки. Он будет рад необычному конструктору, моделям кораблей и самолетов, красивым фломастерам и занимательной настольной игре, разборному роботу-трансформеру, набору для шитья и вязания. Детям очень нравятся игрушки, сделанные собственными руками, особенно, если они становятся полезными для других. Дети любят в этом возрасте делать игрушки-подарки (кухонные прихватки, салфетки, украшения). Радость и гордость вызывает в ребенке тот факт, что он умеет делать добро окружающим и любимым людям. Поэтому любое желание ребенка что-то смастерить, сшить, склеить и кому-то подарить, должно приветствоваться родителями, если они хотят развить в ребенке трудолюбие, усидчивость и желание что-то в жизни давать другим. Игрушечные магазины уходят на второй план, а наибольший интерес у детей вызывают прилавки с канцелярскими принадлежностями, строительными материалами, нитками и пуговицами. Ребенок сам готовит себя к смене вида деятельности и школьному обучению.

В дальнейшем ребенок сам сделает «инвентаризацию» своих игрушек.

Не заставляйте никогда ребенка своими руками выкидывать сломанные или устаревшие игрушки! Для него это символы его развития, с каждой связаны положительные эмоции и переживания. Это его детские воспоминания, это его друзья. Намного психологически экологичнее отремонтировать их и отдать другим детям, подарить детскому саду, ребенку, которому в этом плане не повезло и родители не покупают ему игрушек.

Распоряжаясь сами игрушечным миром своего ребенка, вы можете выбросить его любимые игрушки, а они, как вы уже поняли, не обязательно

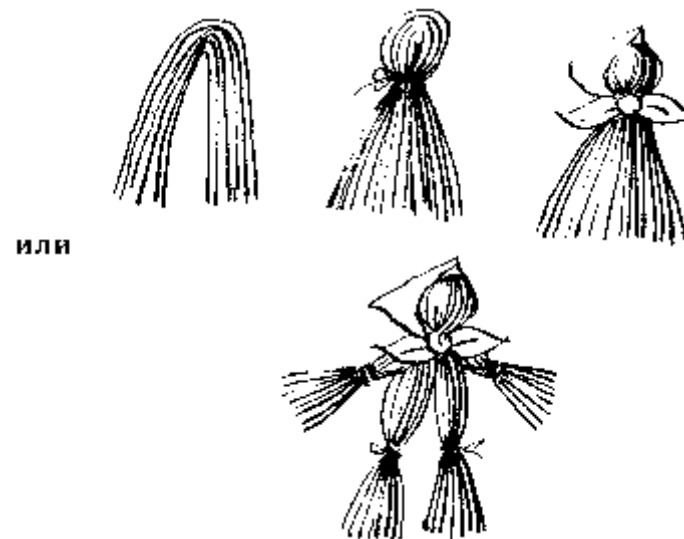
должны быть самыми большими, дорогими и красочными. Нередко ребенку дороги совсем иные свойства игрушки.

В школьном возрасте дети учатся играть без игрушек. Им все больше начинают нравиться подвижные игры со сверстниками с помощью мячей, скакалок, черепков, ножичков и т. д. В играх ребенок учится выигрывать и проигрывать, подчиняться правилам, признавать выигрыш другого, общаться и работать совместно с взрослыми и сверстниками.

Есть поговорка «Нельзя всю жизнь в игрушки играть». Это правда, но согласитесь, взрослые, как иногда приятно получить смешной сувенир от приятного человека! **ДАРИТЕ СВОИМ ДЕТЯМ РАДОСТЬ НЕ ТОЛЬКО В ДНИ РОЖДЕНИЯ И НОВЫЙ ГОД, НО И ПРОСТО ТАК, ОТ ХОРОШЕГО НАСТРОЕНИЯ!**

Попробуйте вместе с ребенком сделать «игрушку-подружку».

Возьмите пучок шерстяных или хлопчатобумажных ниток (так экологичнее), согните пополам и перетяните веревочками. Наденьте на голову платочек — вот и получилась чудесная куколка.

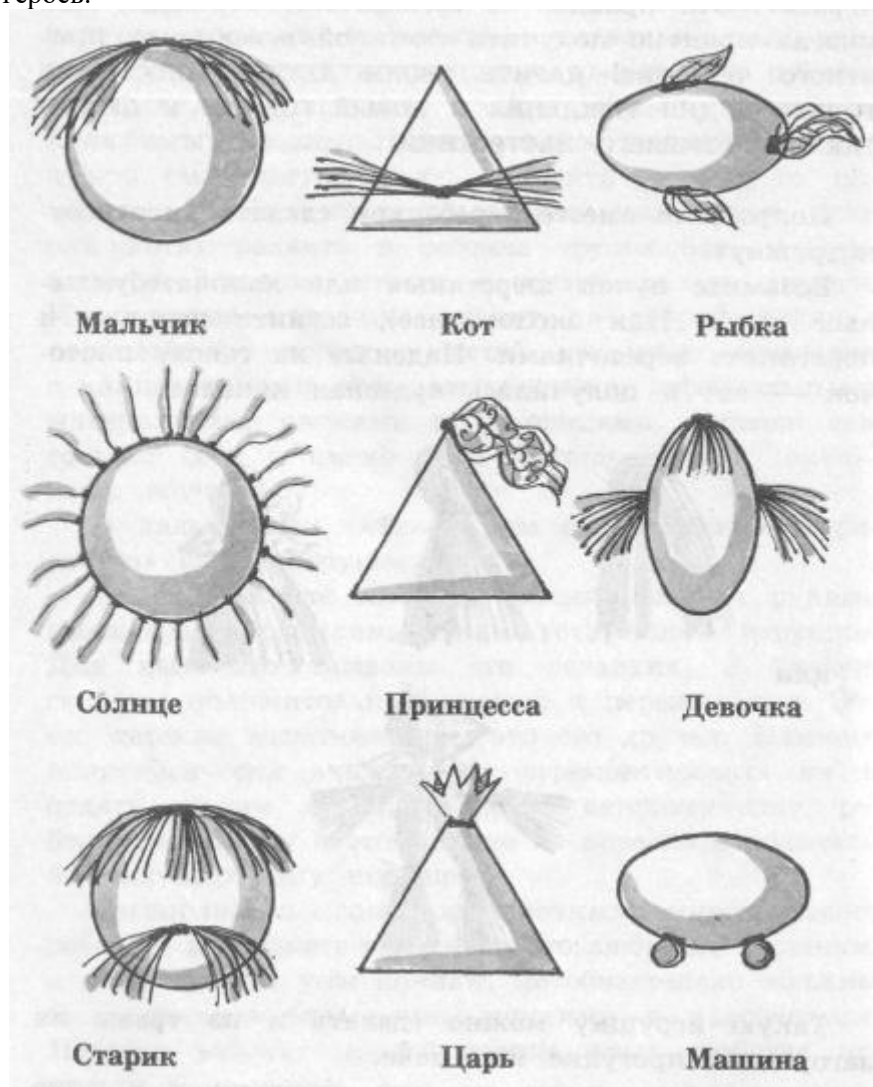


Такую игрушку можно сделать и из травы на загородной прогулке или даче.

А вот как просто из уже имеющихся в доме игрушек: мячик, пластмассовая или деревянная пирамидка, пустое яйцо - • можно сделать новые.

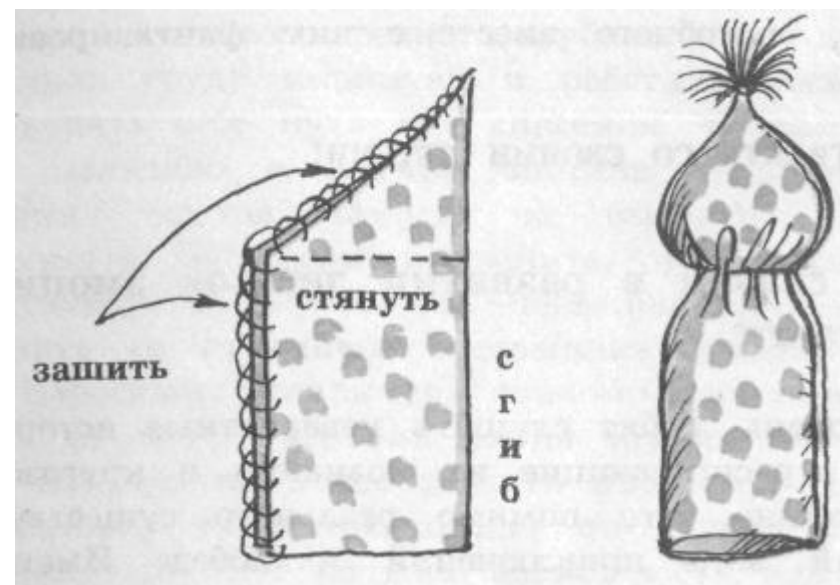
В доме наверняка найдутся кусочки тканей, тюля, ленточки, пучки ниток. Еще вам понадобится липкая лента.

Посмотрите, как преобразятся незатейливые игрушки в сказочных героев.



Совместной фантазии хватит на то, чтобы из самодельных игрушек сделать домашний кукольный театр и разыгрывать известные и свои собственные сказки.

По выкройке за 2 минуты можно сшить гномика и его друзей и, надев на пальчики, поиграть с ними, посмеяться или сочинить считалку.



Полистайте руководства по изготовлению игрушек и вы найдете там множество оригинальных способов обновить бесплатно игрушечный мир ребенка. То, что сделано своими руками и руками близких, несет в себе отпечаток их чувств и эмоций, вдыхает в игрушку часть души.

Помните, что все, кроме любимой игрушки, надо периодически менять и обновлять. Если вы заметили, что малыш долго не берет в руки какую-то игрушку, значит она ему сейчас просто не нужна. Спрячьте ее подальше, а через некоторое время ее появление вызовет новый эмоциональный или познавательный интерес у ребенка.

И еще один совет. Не водите ребенка часто в игрушечный магазин с множеством соблазнительных, но очень дорогих игрушек. Сколько слез и страданий малышей видели сидящие на прилавках новомодные куклы, звери и машины! Эти переживания неспособности получить то, что очень хочется, ребенку совсем не нужны. Только когда вы сами готовы подарить ребенку радость, водите его в магазин и делайте ему праздник.

Вспомните фильм «Игрушка», где сын миллионера жил в огромном доме, имел кучу роботов, машин, компьютеров, но был одинок, пока не нашел себе друга-человека, понимающего и любящего его, способного вместе с ним фантазировать и играть.

**Так ИГРАЙТЕ со своими ДЕТЬМИ!**

## Роль сказки в развитии детской эмоциональности

Дети очень любят слушать невероятные истории и сказки, расширяющие их познания и кругозор, показывающие, что помимо реального существует волшебный мир приключений и побед. Именно через сказки, обращенные к сердцу ребенка (Андерсен, братья Гримм) и не подверженные влиянию современной цивилизации с ее приверженностью к целесообразности и выгоде, ребенок получает глубокие знания о человеке, его проблемах и способах их решения. Даже когда действующие лица сказки кажутся неправдоподобными, истинные сказки все же исполнены огромного жизнеутверждающего смысла. Вспомним, как в реальной жизни люди сталкиваются с добром и злом. Форма восприятия этих понятий для взрослого не является образной. Мысли ребенка в такой форме существовать не могут, им необходима игра воображения, образность. В сказках это получается очень легко. Почему образ зла менее правдив, чем соответствующее необразное понятие? Наше понятие о добре предстает в сказке в виде богатыря, рыцаря, принца, воплощающего силу и храбрость, в виде доброй волшебницы или феи, всегда готовой прийти на помощь. В старинных сказках и историях повествуется о внутренних эмоциональных переживаниях, чувствах героев, а не о внешних событиях, и разворачивающееся в них действие часто противоречит обычной реальности. Но это только на первый взгляд. Например, помните, махнула царевна, убегающая от злого волшебника, рукой, и выстроится воздушный мост через реку. Если бы говорилось, что царевна нарубила кучу дров, притащила груды кирпичей и работала месяц, чтобы сотворить себе путь для спасения, то сказка лишь бы правдиво и научно описала внешние факты. «Таких мостов никогда не бывает!» скажет взрослый. Но если вспомнить, что в сказке повествуется о внутренних переживаниях, то можно понять ее правдивое содержание буквально.

Взрослым, например, знакомо состояние поиска выхода из затруднения, когда человек очень устает, но мучительно хочет решить проблему. Мысли напряжены, то прерываются, то вновь возникают, замкнутый круг не дает возможности найти выход. Снова и снова мы возвращаемся к проблеме, но решение не дается. Мысли врезаются в память, причиняют боль и вызывают негативные переживания, и перед человеком действительно возникает картина, подобная широкой непреодолимой реке. Советы друзей, основанные на собственных мыслях и доводах, еще больше «расширяют» реку. А вот если совет будет совершенно нереальный, фантастичный, нело-

гичный, новый взгляд на проблему - возникнет воздушный мост, и река будет преодолена, проблема побеждена.

Ребенок, услышав и представив подобные образы, легко учится понимать внутренний мир героев, сопереживать им, верить в силы добра, обретает уверенность в них и себе.

Сказки ни в коей мере нельзя рассматривать только как интересное времяпрепровождение, как приятное, доступное ребенку занятие; напротив, они очень существенный механизм развития в ребенке тонкого понимания внутреннего мира людей, способ снятия тревоги и воспитания уверенности в своем будущем. С помощью сказок можно метафорично воспитывать ребенка, помогать преодолеть негативные стороны его формирующейся личности. Например, жадному, эгоистичному ребенку полезно послушать сказку «О рыбаке и рыбке», «О трех жадных медвежатах»; пугливому и робкому - «О трусливом зайце»; шаловливому и доверчивому помогут «Приключения Буратино», капризуле - «Принцесса на горошине», активному и подвижному непоседе - «Кот в сапогах», сказки о храбрых богатырях и рыцарях, посвятивших жизнь подвигам во имя людей и т. д.

Почувствуйте и догадайтесь об эмоциональной проблеме вашего малыша: почему он тревожен, агрессивен, капризен и сочините сказку, где герои, их приключения и подвиги будут помогать решать ребенку его существенную проблему (страх, одиночество, неуверенность, грубость и т. д.). Придумайте фантастическое существо, слегка внешне (глазами, ушами, волосами) и характером (робкий, драчун и т. д.) похожее на ребенка, у которого по сказочному сюжету появляется много возможностей и выборов для преодоления препятствий. Ваш ребенок сам почувствует помощь и найдет выход из травмирующей его ситуации. Рассказывая ребенку сказку, обязательно ее закончите сразу, старайтесь говорить ее своим обычным голосом и языком, доступным ребенку, усвоенным им в реальном общении с родителями.

Выбирая сказку для своего малыша, обязательно учтите, что в силу особенностей психоэмоционального развития, необходимо знать, в каком возрасте данная сказка будет ребенку полезна, безразлична или даже вредна. В данной книге не ставится целью проанализировать эту проблему, это тема глубокой теоретической работы. Здесь хочется остановиться лишь на нескольких наиболее популярных сказках. Одной из самых ранних из них является «Курочка Ряба». Помните: «Жили-были Дед да Баба. И была у них курочка Ряба. Снесла курочка яичко. Да не простое, а золотое. Дед бил — не разбил. Баба била не разбила. А Мышка бежала, хвостиком махнула, яич-

ко упало и разбилось. Плачет Дед, Баба плачет, а курочка Ряба кудахчет: «Не плачь, Дед, не плачь, Баба, я снесу вам яичко не золотое, а простое...»

Очень милая, распевающая, убаюкивающая сказка. Давайте посмотрим, какова же ее функция в плане психоэмоционального развития ребенка.

Для 1—1,5-годовалого малыша смысл сказки пока еще совершенно не ясен. Однако ее плавность, чуть-чуть знакомые слова: «дед», «баба», «мышка», «курочка» - делают сказку для малыша приятной, успокаивающей перед сном, убаюкивающей. А вот 2-годовалому ребенку уже знакомы слова «бил», «плачет», «упало», «разбилось». Внутренний негативный смысл этих слов, связанный уже с личным опытом малыша, делает сказку подсознательно тревожной, неосознанно напрягающей эмоциональное восприятие ребенка. Обратите внимание, с каким грустным выражением лица 2—2,5-летний ребенок дослушивает эту сказку. И даже, казалось бы, оптимистичное обещание курочки снести другое яичко не радует ребенка. Что же он чувствует, откуда такое интуитивно-осторожное восприятие безобидной сказки? Скоро это станет совсем понятным. Отметим только, что 3-летний ребенок и более старший слушает эту сказку с полным безразличием. А теперь давайте разберемся, в чем же на самом деле смысл этой древней, по-настоящему мудрой и эмоционально насыщенной сказки.

Во-первых, эта сказка была предназначена взрослым и, являясь частью богатого русского народного взрослого фольклора, в первоначальном варианте звучит и толкуется немного иначе. В Древней Руси далее дети знали и понимали ее символический смысл. Золотое яйцо символ смерти получали старые люди, когда им приходило время умирать. Пестрая курица - посредник между небом и землей обозначала возможность выборов и перемен. И поэтому те, кому удавалось разбить золотое яйцо, оставались жить, а простое яичко — символ новой жизни. Сказка как бы успокаивала взрослых, давала им возможность не горевать из-за неизбежной старости, символизируя победу жизни над смертью, продолжение ее в детях. Теперь вам понятна тревожность 2-летнего ребенка. А почему же она не воспринимается эмоционально 3-летним? Да потому, что в восприятии современного малыша дезинформатична. Он, уже научившись усваивать элементы причинно-следственных связей, не в состоянии увидеть в ней, не зная истинного ее смысла, логики происходящего и эмоционального переживания героев. Ребенок ещё может допустить, что курочка снесла золотое яичко. Ему не совсем понятно, почему же Дед и Баба стали его бить. Они сильные не разбили, а маленькой Мышке с хилым хвостиком это удалось. Странно, ну ладно, ведь в сказках все бывает. А вот дальше совсем непонятно. Почему же они плачут, ведь сами же его били-били, они же хотели

этого? Ребенок окончательно запутывается в ходе событий и не понимает, что ему делать сочувствовать или радоваться.

Именно поэтому данная сказка 3-летнему ребенку не только не полезна, но и вредна. Она не позволяет ему прочувствовать эмоциональное состояние героев, не оставляет в душе ребенка никакого следа.

А всеми уважаемый «Колобок»? В самом раннем возрасте он безобиден, потому что рассказываемый нарраспев мамой или бабушкой, он успокаивает своей плавностью, от него очень хочется уснуть.

В 2,5 года что-то в этой сказке настораживает. В 3 года ребенок может заплакать оттого, что хитрая Лиса съела Колобка. В этом возрасте подсознательно улавливается ребенком негативный предостерегающий смысл сказки. Некоторые психоаналитики так ее толкуют.

Долго жили Дед и Баба без детей. И вот захотелось Деду сыночка. Где-то что-то они поскребли, нагребли и сделали Колобка. Нет бы на него сидеть и любоваться, так они его в полном одиночестве оставили на окне, да и забыли про него напрочь, до конца сказки. Скучал-скучал бедный Колобок, спрыгнул он с подоконника и покатился один-одинешенек в лес символ тайн, страхов и неожиданностей. Все ему по дороге угрожали, но Колобок, как мог, пытался сохранить свою жизнь. Однако мал был еще и неопытен, естественно, что его мудрая взрослая Лиса и съела. Вот так и закончилось грустное одинокое детство нелюбимого сына Колобка. Весело ли вам от такой сказки? Вот и малышу тревожно.

Примером правильного половозрастного выбора может быть рассказывание сказки Ш. Перро «Красная Шапочка». Милая сказка полезна и интересна девочкам в 3—4 года. Мальчики эту сказку жалуют реже. Красивая, послушная, кроткая — все эти качества необходимы для развития в девочке женственности. Наказанием за непослушание и своеволие является встреча с волком и все неприятности, которые случились с бабушкой из-за того, что Красная Шапочка не послушала Маму. И только какие-то люди со стороны, случайно проходившие мимо, спасли ситуацию. Мораль сказки глубока: девочка должна слушаться маму, не то на пути ее повстречается зло (страшный волк), и мама уже ничем не поможет. В 4,5—5 лет в психо-сексуальном развитии девочки наступает стадия принятия и любви к лицу противоположного пола, в частности к отцу. Если в этом возрасте настойчиво рассказывать сказку о горьких последствиях встречи девочки с существом мужского пола страшным, кровожадным, голодным, то есть большой риск, что в подсознании девочки сформируется модель негативного отношения к мужчине и во взрослом поведении эта модель может проявиться в виде нарушения взаимоотношений с мужчинами, в страхе и недоверии к ним.



Понимая символический смысл сказок, вы научитесь выбирать их соответственно возрасту и эмоциональному состоянию вашего ребенка. Старайтесь рассказывать ребенку добрые волшебные сказки с хорошим началом, смыслом и концом.

В них главной идеей является победа добра над злом, все образы одухотворены. Энергетика сказочного образа накапливается через словесную энергетику. Энергетический накал сюжета выражается в восприятии его ребенком. Число героев невелико, сюжетные повороты мягкие, спокойные, красивые. Автор считает, что для того, чтобы вызвать образ на фоне словесного описания, не должно быть стрессовых накалов и взрывов, страхов и ужаса. Возможны только усиливающиеся эмоциональные ожидания и вера в добро.

Появление «темных сил» смягчается элементами света (месяц, звезды, заря и пр.). Сказки должны быть эмоционально экологичны, бережливы по отношению к хрупкому душевному миру ребенка, не нести мрачности и тревожности.

Поэтому мудро выбирайте в богатой сказочной стране и сочиняйте те сказки, которые близки и полезны именно вашему ребенку.

**СОЧИНЯЙТЕ И РАССКАЗЫВАЙТЕ!**

Примером замечательных сказок, развивающих чувственное восприятие и воображение, умение творчески мыслить, активно общаться, бороться со страхами, верить в добро являются энергетические сказки, придуманные Светланой Павловной Кремневой, педагогом-практиком.

Рассказывать эти сказки рекомендуется с двух лет.

### *Сказка о дочери Грома и Тучи*

В некотором царстве-государстве жил да был дядюшка Гром. Он жил в большой и очень неудобной пещере. Зимой он спал так крепко, что даже забывал ворчать, хотя то было для него самое любимое занятие.

Но вот наступила Весна, дядюшка Гром проснулся и очень-очень заскучал. Яркое веселое Солнце, которое все и всегда видит с высоты, заметило его грусть и сказала: «Ты грустишь потому, что живешь один. Тебе надо подыскать невесту и жениться. Тогда некогда будет грустить».

Дядюшка Гром обрадовался такому совету: «Послушай, Солнце, ты бываешь везде, заглядываешь во все уголки матушки Земли. Найди мне, пожалуйста, невесту!» Солнце с удовольствием согласилось и сразу отправилось на поиски: оно очень внимательно разглядывало матушку Землю, смотрело в озера и реки, желая найти там невесту для дядюшки Грома. От

такого пристального взгляда в реках и озерах стала нагреваться вода и подниматься паром вверх, превращаясь в густой туман. Туман поднимался в высокое голубое Небо и, подсвеченный солнечными лучами, превратился в розовые, белые, голубые Облака. Откуда ни возьмись, появился забияка Ветер. Он-то и согнал эти разноцветные облака в большую фиолетовую Тучу. Туча была величава и красива. «Чем не невеста для дядюшки Грома?» - подумало Солнце и попросило: «Послушай, Ветер, проводи, пожалуйста эту красавицу к дядюшке Грому!» Резвый Ветер согласился и немедленно доставил Тучу к пещере. Гром выглянул из своего жилища и замер... Он увидел великолепную, освещенную Солнцем, закутанную в розовое кружево Тучу. Он даже не смог по своему обыкновению поворчать. «Ра-та-та! проворковал Гром. Какая Вы очаровательная и прелестная! У Вас, похоже, очень серьезный характер, мне это тоже нравится. Не хотели бы Вы выйти за меня замуж?» Туче очень понравились слова дядюшки Грома, его вежливость и восхищение. Она, конечно же, согласилась, только если он всегда будет таким влюбленным и внимательным.

«Милый Гром, мне надоело жить в этой сырой пещере, пойдем, прогуляемся по голубому Небу, на других посмотрим, себя покажем!» сказала однажды Туча Грому. «С удовольствием, - пр-р-ророкотал Гром, - пр-ройдемся, пр-ро-гуляемся».

Они были прекрасны: Величавая Туча и добродушный Гром на голубом Небе. Все любовались ими и говорили: «Смотрите, смотрите, какая Туча идет! Сейчас будет Гром!» А задира Ветер завертелся, закружился и прокричал: «Что это вы разгулялись без дела, пора и вам поработать!» и что есть силы дунул на Тучу. Туча размахнула своими крыльями, пролилась теплым дождем. А Гром, испугавшись за свою красавицу, грозно одернул озорника: «Ра-ра-ра-ра-ра, не пр-ри-ставай!» Но Туча сказала: «Это моя работа поливать поля, умывать цветы». «Пр-ре-красная у тебя р-ра-бота!» - пророкотал Гром!

В это время Солнце спросило у них: «Почему Вы живете до сих пор одни? Вам нужно иметь дитя! Маленького сына или дочку». «И пр-равда, давно пор-р-ра, - обрадовался Гром. - Я хочу, чтобы у нас была красная-оранжевая-желтая дочка!» «Нет, - запротестовала Туча, - только, как я, зелено-сине-фиолетовая!» Они бы очень сильно поссорились, но тут на выручку пришло доброе Солнце. Оно сказала: «Не ссорьтесь, я подарю вам дочку такую, какой хочешь видеть ее ты, Гром, и ты, Тучка!»

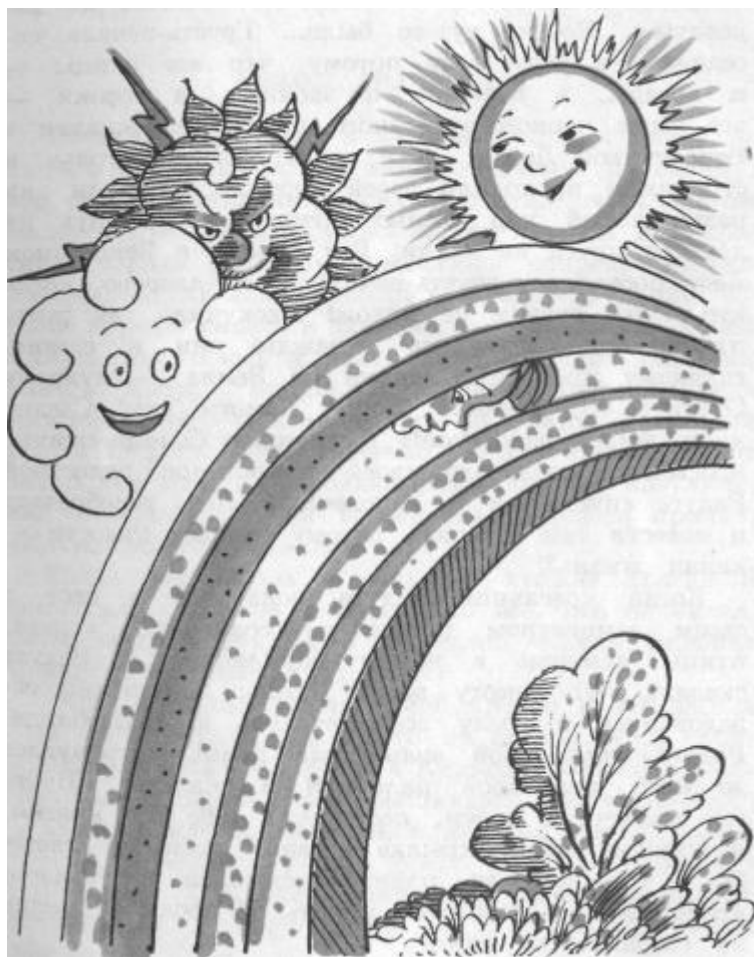
И произошло Чудо! Солнце коснулось своим сияющим лучом до краешка Тучи и кудрявого локона Грома, и в тот же миг родилась разноцветная

Радуга. В ней было семь цветов: красный, оранжевый, желтый, зеленый, голубой, синий и фиолетовый!

Все живое на матушке Земле замерло от удивления, восхищения и восторга! Все любовались дочерью Тучи и Грома великолепной и веселой Радугой.

С тех пор люди знают, что в Радуге семь цветов, и называют их спектром.

Вот такая сказка! Понравилась она тебе? Тогда нарисуй дочь Грома и Тучи!



### *Сказка о птицах*

Давно-давно, в стародавние времена в Вековечном Лесу жили птицы. Было их видимо-невидимо. В каждом дупле, на каждой ветке сказочных деревьев и кустов они сидели и пели. А деревьев в том лесу было неисчислимое множество. Удивительно красивые песни распевали лесные птицы: звон, свист, трели, гомон стояли в Вековечном Лесу. И казалось, что жить бы птицам, да радоваться. Но не тут-то было... Грусть-печаль поселилась в этом лесу потому, что все птицы и дрозды, и снегирь, и зяблики, и сороки все были черного-пречерного цвета. Захаживали в Вековечный Лес и дети по грибы да ягоды, и странники проходили своей дорогой. Слушали они разноголосый хор лесных птиц, но отличить их друг от друга не могли. Вот почему в Вековечном Лесу поселилась грусть-печаль. Ведь здорово, когда кто-то на других не похож! Наскучило так жить птицам, и обратились однажды они к самому главному правителю жизни на Земле - мудрому

Солнцу: «О, великий Логос! Помоги нам! Сделай нашу жизнь радостной!» Выслушало Солнце птичьи просьбы и повелело своей помощнице радостной Радуге спуститься в Вековечный Лес, разобраться и навести там порядок, потому что без Радости какая жизнь?!

Когда красавица Радуга появилась в лесу в своем семицветном плаще из солнечных струек, птицы замерли в немом изумлении. А Радуга сказала: «Я помогу вам!» Птицы несказанно обрадовались и сразу все слетелись к волшебнице Радуга сняла свой волшебный плащ, дотронулась до него волшебной палочкой и сказала: «Пусть эти солнечные струи, несущие в себе все краски, разукрасят ваши крылья в ваш любимый цвет!» И в тот же миг плащ рассыпался на тысячи крохотных разноцветных капель. И пролился дождь на собравшихся птиц.

Вот с тех пор и радуются птицы своему разноцветному оперению, потому что подарила Радуга: снегирям красные перышки, горихвосткам да зябликам оранжевые, щеглам да иволгам - желтые, зеленушкам зеленые, а зимородкам

голубые, сойкам синие, голубям и горлицам фиолетовые перышки. И стало в Вековечном Лесу жить птицам еще лучше, потому что там поселилась Радость. Вот такая сказка...

### *Сказка про Кляксу*

Жила-была Клякса в темном дупле и очень не любила показываться на людях. Почему? Да потому, что при ее появлении каждый считал своим долгом воскликнуть: «Какой ужас! Какая жирная и некрасивая черная

Клякса!» Кому такое понравится? Вот почему она предпочитала отсиживаться в дупле. Но разве хорошо сидеть в одиночестве? Скучно! И нашей Кляксе захотелось сходить погулять на праздник или в гости. Решила она принарядиться. Взяла желтой краски и покрасилась. В яркий солнечный цвет. Представляете! Конечно, себе в таком наряде она понравилась. Но только она появилась на улице, как каждый, кто ей встретился, в ужасе кричал: «Какая желтая Клякса!»

Тогда она зашла в магазин, купила краски и покрасила ею свою шляпку. Но все, кто ее видел, снова махали руками и кричали: «Какая ужасная Клякса в оранжевой шляпке!»

Тогда Клякса купила синей краски и выкрасила свою юбку. Но и это никто не оценил. Она снова услышала: «Какая огромная Клякса в зеленой юбке!» (Желтый и синий цвет, смешиваясь, дают зеленый.)

Очень обиделась Клякса. Взяла она остатки синей краски, вернулась в свое дупло и выкрасила его в синий цвет. Она очень старалась, размазала краску вокруг себя, и вдруг дупло стало очень уютным и красивым.

В это время пролетала Сова-мудрая голова (а Совы, как правило, близоруки и живут своим умом!) Она не узнала Кляксу в ее новом наряде и новом жилище. Сове показалось, что это совсем и не Клякса. «Здравствуйте, дорогая и красивая Незнакомка! - сказала вежливо Сова, - Вы, случайно не родственница Луны?» Клякса впервые в жизни услышала добрые слова и улыбнулась. Ей было очень приятно, что ее приняли за Луну.

ЗАМЕЧАНИЕ: Рассказывая сказку, можно одновременно рисовать Кляксу и «наряжать» ее в разные цвета.

### Домашние животные и их значение в развитии детей

В какой-то момент каждый малыш обязательно обращается к родителям с просьбой завести в доме собачку или кошечку. Но не всегда это возможно — не позволяют размеры квартиры, у мамы аллергия, забот взрослых много. А давайте посмотрим, что в психо-эмоциональном развитии ребенка значат животные.

Человек часть природы, владеющая разумом. Люди вышли из животного царства и вынуждены достигать гармоний с миром совершенно иными, чем животные, способами. Однако человек с древнейших времен использовал «инстинктивную адаптацию» животных: подражая их повадкам на охоте, в танцах, надевая на себя их шкуры, нося амулеты с их изображением.

Животные, таким образом, всегда были примером выживаемости и адаптации к окружающему, помогали древним выжить.



Отношение ребенка к животному имеет много сходного с отношением древних людей к животному. Ребенок не проявляет еще и следа того высокомерия, которое побуждает впоследствии взрослого культурного человека отделить резкой чертой собственную природу от всякого другого животного. Не задумываясь, ребенок предоставляет животному полную равноценность (вспомните «Рисунок семьи», где собака - полноправный и значимый ее член), в безудержности своих эмоций он чувствует себя, пожалуй, более родственным животному, чем кажущемуся ему загадочным и непонятным взрослому.

Животные очень близки детям, они с легкостью отождествляют себя с ними («Мама, а можно я буду твоей маленькой собачкой Дружок?»), это позволяет выстраивать собственную картину мира, несмотря на конкретность их мышления (вспомните Дашеньку-пантеру). Испытывая страх и тревожность по отношению к родителям и взрослым, дети могут переносить это отношение на животных, каждое из которых имеет свое символическое значение.

Кошка, например, издавна считается символом независимости, «гуляния сама по себе», свободы, таинственности. Собака, наоборот, зависимости, преданности, открытости, простоты; волк - угрозы для жизни; баран символизирует силу, плодородие, упорство, упрямство, отцовство; лошадь - дружескую помощь и трудолюбие; птица - символ связи с духовным рай-

ским миром, символом надежды и свободного взлета, рыба мудрость и спокойствие. Сказочные герои-животные помогают ребенку упорядочить свою жизнь, разобраться в себе, окружающих, в добре и зле.

«То, что волнует ребенка в данный момент, он может проиграть в сказочном мире, освоив стоящую перед ним проблему, пишет в книге «Как на самом деле любить детей» американский детский психолог Р. Кэмпбелл, и выстроить доступную для его восприятия картину мира и способов решения трудностей, приписав определенные чувства героям сказок». Именно поэтому народная мудрость и детская натура сказочников, мультипликаторов знакомят детей с жизнью и ее проблемами через образы животных. Как любят дети книжки про животных, особенно с красивыми их изображениями! Курочки, петушки, соколы, зайцы, медвежата, коты и собаки связывают в восприятии ребенка реальный и сказочный мир, так как феи и волшебники, короли и принцессы — это придуманные герои, а зверей можно увидеть, потрогать.

Чтобы жить среди людей, ребенку надо научиться контролировать свои негативные эмоции, агрессивные импульсы. Играя с животными, дети нередко делают им больно, на что кошка или собака сразу же отвечают: уходят или кусают обидчика - это делает невозможным продолжение подобной агрессивной игры. Защитное поведение животного в сочетании с объяснениями взрослых о том, как надо обращаться с «братьями нашими меньшими», способствует развитию умения сопереживать, сочувствовать, сдерживаться, а через эту «переходную ступеньку» ребенку уже гораздо легче понять чувства других людей, налаживать с ними отношения.

Возможность поговорить, пожаловаться, поласкаться с домашними животными необходима детям, особенно когда взрослые уделяют им мало внимания. У замкнутых, робких, нерешительных детей кошка или собака часто заменяют друга: им доверяют тайны, печали и радости. Своим существованием рядом с ребенком животные сглаживают его одиночество, особенно когда родители заняты своей жизнью. В отличие от статичной игрушки, животное дышит, бегаёт, активно играет, забирая часть тревог и напряжения у детей.

Автор совместно с психологом Рыжковой З. Л. провели интересный эксперимент в одном из детских садов. На занятия в группу тревожных, агрессивных, конфликтных детей в течение месяца приносили кошку Пуся. Дети наблюдали за ее робостью и нерешительностью на первых занятиях, любопытством и активностью в дальнейшем, уверенностью, доверчивостью и привязанностью к ним на последних. Пуся своим поведением «обучила» детей способам налаживания контактов с людьми и помогла снять психо-

эмоциональное напряжение. Моя обычная домашняя кошка сделала доброе дело: помогла детям понять, что они не одиноки, совсем не хуже других, многое могут, а, самое главное, свободны и независимы, имеют право «гулять сами по себе», но и нуждаются в поддержке друзей.

В гости к детям в садик дважды «заходил» и мой добрый большой и черный пес Блэк. Своим радостным дружелюбием, готовностью всегда поддерживать игру, открытостью и преданностью он завоевал дружбу детей. Его огромные размеры, сила и большие зубы несколько не пугали их. У Блэка они научились быть открытыми, активно вести себя, доброжелательно относиться друг к другу.

Поэтому, решая, какого друга завести, ответьте на вопрос: а в чем больше нуждается ваш ребенок, какие у него проблемы: у кошки он научится независимости, уверенности в себе, мягкости и спокойствию, а у собаки умению контактировать, знакомиться, послушанию и доброжелательности, преданности и верности.

Очень интересно видеть, как иногда хозяева и животные чем-то похожи.

Человек выбирает определенный вид домашнего животного не случайно, а в соответствии с особенностями своего характера. Собак, например, предпочитают немцы, а кошек -- англичане и американцы. Есть мнение, что собак держат активные, авторитарные, склонные к лидерству люди, а кошек спокойные, мягкие, снисходительные.

Медики считают, что присутствие в доме домашних животных «разряжает» напряженность, снижает стрессы, способствует нормализации давления, помогает выздоровлению после операций.

Теперь можно понять желание многих людей держать в доме животное, теперь можно понять и Малыша, страстно мечтающего иметь собаку, нужно и Дашеньке быстрее принести в дом котенка.

Хотите проверить свое отношение к домашним животным?

#### **Ответьте на вопросы анкеты:**

1. Какие домашние животные у вас были дома?
2. Часто ли вы заводили в доме новых животных?
3. По чьему желанию в доме появились животные?
4. Если бы у вас был выбор и возможность держать домашнее животное, то какое бы вы предпочли: собаку, кошку, рыбок, птиц, экзотических животных (тигра, пантеру и т. д.), никого.
5. Кто в качестве друга подходит вам больше: человек, домашнее животное.

## Рисуночные игры

### «Красочное чудо»

Окружающий ребенка мир полон волшебных красок, необычайных цветов, сказочных изображений. Неструктурированное восприятие детей отличается от конкретных представлений взрослых. Карандаши и краски, рисование и раскрашивание с трех лет становятся одним из любимых занятий малыша. Вы, вероятно, помните изрисованные обои, расчерканную мебель, расписанные колени и лбы. Стремление ребенка к свободному рисованию, манипулированию с красками естественно для него. Малыша не столько интересует сюжет рисунка, сколько сам процесс изменения окружающего с помощью цвета. Именно рисование дарит ощущение «творца», первооткрывателя, «автора», сотворившего неповторимое, радость, удовольствие и уверенность в себе. Дети радуются смешению и размытости, тому, что из смеси красок то там, то сям возникает новый цвет. Внезапное удивление, которое вспыхивает на детских лицах, говорит о том, что это для них значит. Ведь цвет окружающих ребенка предметов не изменяется во времени, а на бумаге цвет движется, меняется, возникает и пропадает. Именно поэтому рисование является внутренним событием и одновременно служит ключом к эмоциональному пониманию искусства. Наиболее продуктивен для развития ребенка процесс рисования красками на мокром листе.

Существует три цвета, которые нельзя получить смешиванием других цветов.

Это желтый, синий и красный. Производные цвета получаются в результате смешения пар основных цветов: зеленый из желтого и синего, оранжевый из желтого и красного, фиолетовый из красного и синего. Соотношения цветов могут меняться по своей насыщенности, поэтому получаются желтоватый, светло-голубой, розовый цвета. Все это можно рассказать и показать ребенку, научив его экспериментировать с цветом действительно хорошими акварельными красками (их легче смешивать, и они дают более чистые тона, чем, например, гуашь). Свободное рисование красками через их смешение – увлекательный процесс. Родители должны показать, как правильно его построить. На стол или на пол подложите клеенку или газету. Намочите плотный лист бумаги (просто окунув в тазик с водой и прогладив губкой), окуните кисточку в одну из жидких красок и осторожно проведите по бумаге. Перед тем, как окунуть кисточку в другую краску, ее моют в стакане с водой. Как бы случайно, можно провести по бумаге кисточкой с водой, но без краски, вода перемешивается с другими

6. Какое событие вам тяжелее пережить:

- смерть домашнего животного,
- потерю большой суммы денег,
- разлад с добрым другом.

7. Если бы у вас совсем не было денег, то что бы вы продали:

- а) единственное праздничное платье,
- б) домашнее животное.

8. Вы стали бы наказывать (ругать) своего ребенка, если бы увидели,

что он:

- а) отрывает мухе лапы,
- б) дергает кошку за хвост,
- в) кидает камнями в собаку,
- г) пачкает только что надетую одежду.

9. Если бы ваш ребенок попросил домашнее животное, то вы:

- а) купили бы то, что он просит,
- б) сказали бы, что на это нет денег,
- в) купили бы то, которое хотите сами.

10. Заводя домашнее животное, вы рассчитываете:

- а) найти в нем друга,
- б) улучшить свое материальное положение, продавая щенков

или котят,

- в) не хотите ничего,
- г) приобрести новый опыт в общении.

11. Если бы у вас был выбор, животное какого пола вы выбрали бы:

- а) мужского,
- б) женского.

12. Если бы волшебник превратил ваше животное в человека,

то кем бы оно стало:

- другом (подругой),
- отцом (матерью),
- ребенком, мужем (женой).

Отвечив на эти вопросы, вы глубже поймете, «догадаетесь», обязательно задумаетесь о желаниях своих детей, почувствуете, чего вам в жизни не хватает, что можно изменить. Любящий, жалеющий, сочувствующий животным родитель вырастит подобного себе ребенка.

Так ЛЮБИТЕ животных!

красками, при этом на листе появятся нежные, размытые, светлые полутона. Так продолжайте рисовать до тех пор, пока у ребенка не возникнет желание попробовать: «Я тоже хочу рисовать!» Так начинается первый урок свободного творческого рисования. Очень важно, чтобы ребенок всегда правильно и аккуратно готовился к этому занятию: менял воду, сам разводил краски трех основных цветов, готовил клеенку и бумагу. Выполнять упражнения с красками можно с детьми с четырех лет.

Сначала дети рисуют самостоятельно то, что захотят сами, со временем можно рисовать в процессе рассказывания взрослым сказки. После рисования рисунок можно обсудить, спросив у ребенка, что он чувствовал. Листочки высыхают, затем их надо обязательно вывесить в самых обитаемых уголках квартиры (центральной комнате, коридоре, кухне). Фантастические, необыкновенные картины малыша превратят ваше жилье в сказочную галерею, где самыми дорогими, ласкающими душу экспонатами будут не ковры и эстампы, а яркие отражения (всплески) радости и эмоциональной фантазии вашего ребенка.

Чтобы развить в ребенке ощущение свободы и творческой активности, рисуйте вместе с ним!

#### **«Радуга»**

Продемонстрировать волшебную игру красок, обучая ребенка смешивать цвета, полезно, попросив его нарисовать радугу. Чтобы хорошо запомнить, как расположены в радуге цвета, расскажите ему считалку: «Каждый (красный) охотник (оранжевый) желает (желтый) знать (зеленой), где (голубой) сидит (синий) филин (фиолетовый)» и вместе с ним прорисовывайте и радугу, смешивая краски.

#### **«Самоцветы»**

Упражнение дает возможность свободно экспериментировать с цветом. Мокрый лист бумаги - это сундук с драгоценными камнями. Все они имеют свой неповторимый цвет. Ребенку предлагается попробовать все возможные сочетания трех красок, разную яркость и насыщенность красочных смесей, наполнить сундук разными самоцветами, просто ставя разноцветные точки.

#### **«Рисуем музыку»**

Приготовьте все для рисования по мокрому листу. Сядьте рядом с ребенком и наблюдайте за проявлением эмоций на его лице и на бумаге, включив спокойную, лирическую музыку. Можно сначала договориться, какие цвета будут добрыми (желтый, голубой), грустными (зеленый, светло-синий), злыми (темно-красный, темно-синий). Затем эти правила лучше исключить и дать ребенку свободу в выборе цветов, отражающих его восприятия музыки.

#### **«Рисуем настроение» (для детей с 5 лет)**

Приготовьте мокрый лист и краски. Попросите ребенка нарисовать свое настроение. Рядом пусть он изобразит настроение мамы, папы, сестры, кошки и т. д.

Взрослый наблюдает, но не вмешивается в процесс рисования. Интерпретация будет зависеть от яркости, густоты и цвета рисунка. Темные тона - это тревожные тона.

#### **«Рисуем сказку»**

Приготовьте все для рисования по мокрому листу. Предложите ребенку внимательно послушать сказку (любую) и, когда ему захочется, изобразить что-то или кого-то цветом. Пока ребенок смешивает краски и рисует, взрослый спокойно ждет, затем продолжает сказку. Рисунок покажет, насколько эмоционально воздействует сказка на ребенка. Темная гамма будет свидетельствовать о негативном переживании. Светлая о радостном и легком.

#### **«Времена года»**

Предложить ребенку на одном листе нарисовать весну, лето, осень и зиму, рассказав, что «у природы нет плохой погоды», что любое состояние души полезно человеку. Интерпретируя, обратите внимание, грустно или радостно малышу рисовать осень.

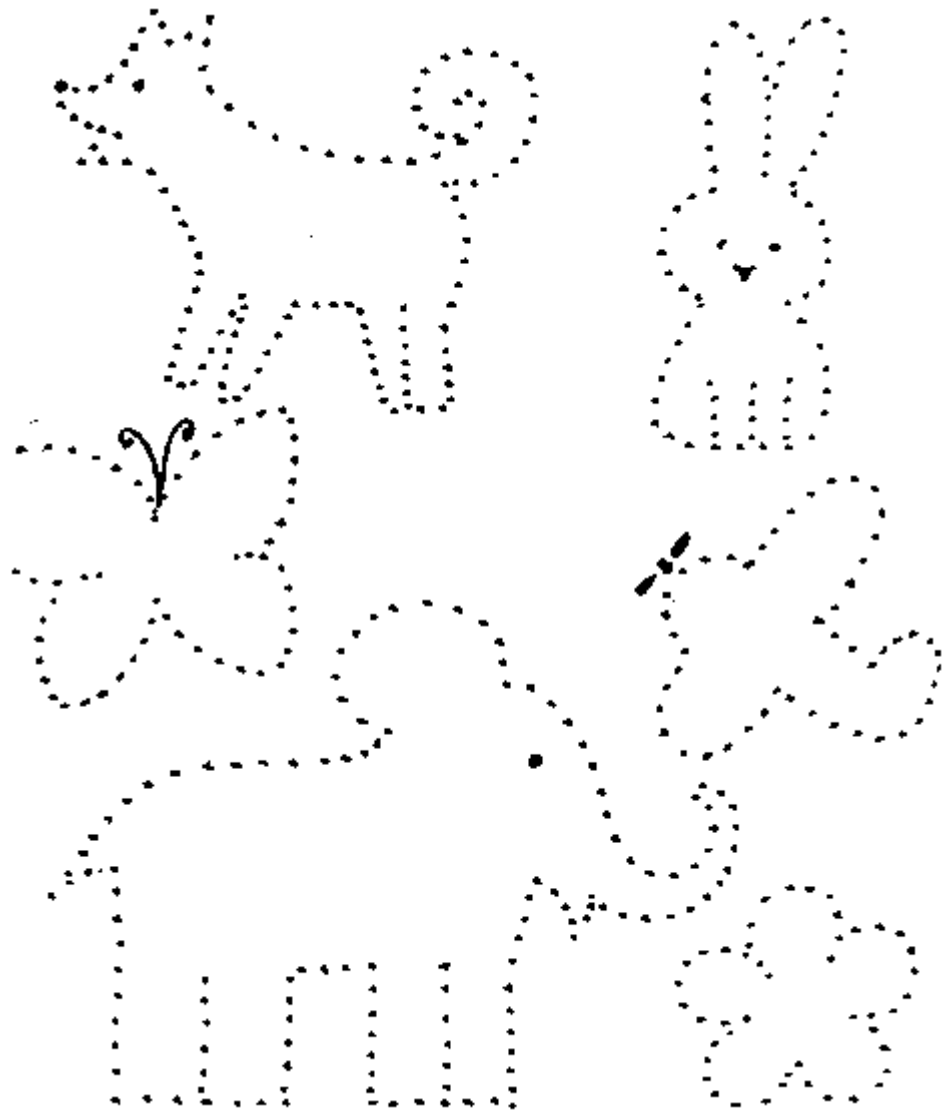
#### **«Рисуем всей семьей»**

Выбрав тему рисунка (сказку, случай из жизни семьи и т. д.), приготовьте большой мокрый лист, сядьте вокруг него, разрешая подползать к любому месту и рисовать, что кому хочется.

А теперь несколько необычных способов рисования, развивающих умение удивляться, интересоваться и фантазировать.

### «Рисование по точкам»

Взрослый заранее готовит схему рисунка, расставляя контурные точки. Ребенку говорят: «Хочешь удивиться? Тогда соедини точки друг с другом по порядку!» Получившийся контур предложите дорисовать, раскрасить, придумать сюжет и дать название.



### «Чудо-рисунок»

Предложите ребенку нарисовать что-то (портрет мамы, город, животное, человечков) из ... разных цветов (ромашки, колокольчики, розы и т. д.), из ... овощей (огурцы, морковки, арбузы и т. д.), из... зайчиков, белочек, птичек. Вот это будут чудо-картины!



### «Рисуем на асфальте»

Дайте ребенку мелки и расширьте зону рисования как можно больше. Предложите рисовать все, что ему хочется.

### «Смешной рисунок»

Прикрепите лист бумаги на дверь, стену. Играющие выстраиваются в одну линию. Ведущий завязывает первому глаза, подводит его к «мольбер-

ту», дает в руки фломастер и говорит, что сейчас все будут рисовать одну корову, слона, зайца, принцессу и т. д.

Все по очереди подходят с завязанными глазами и дорисовывают недостающие детали.

Ну и смешная же картина получается!

#### «Коллективный рисунок»

На одном листе каждый участник рисует деталь заранее выбранного сюжета (чей-то портрет, морское дно, утро в лесу, незнакомую планету и т. д.). Затем все называют картину и придумывают общую историю или сказку.

#### «Рисуем открытку»

Чтобы сделать приятное человеку, ему можно подарить открытку и с чем-то поздравить, что-то доброе пожелать. Возьмите небольшие, но плотные (лучше картонные) листки. Предложите ребенку нарисовать что-то очень красивое, нежное, доброе, при этом постараться, ведь это подарок. Затем переверните открытку и со слов ребенка напишите пожелания тому, кому он хочет сделать приятное. Если он уже умеет писать, то помогите в орфографии.

Очень светлое появляется в душе чувство, когда даришь или получаешь такой подарок.

#### «Рисуем портреты»

Участники разбиваются на пары. Один - натурщик, он должен сосредоточиться и постараться не менять позу и выражение лица, пока «художник» работает над его портретом. Рисовать можно цветочками, звездочками, снежинками, шарами, морковками и т. д., лишь бы получился портрет именно того, кого рисуешь. «Художник» не показывает свое произведение «натурщику», пока тот не побывает в роли «художника». Затем пары обмениваются «шедеврами», обсуждают, что не так, как было бы лучше. Возможно повторное рисование, исправление недочетов.

Из полученных портретов собирается целая галерея.

#### «Рисунок на стекле»

Для этого способа рисования необходимо попросить папу сделать особый «мольберт». Кусок стекла или прозрачного пластика размером с альбомный лист аккуратно оклеить липкой лентой, а еще лучше вставить в деревянную рамочку, чтобы не пораниться. Рисовать можно красками,

фломастерами, мелками. Все, что захочется. Всегда нужно время, чтобы рисунок высох. С обратной стороны стекла можно подложить белую или цветную бумагу, рисунок будет необычно изменяться в зависимости от тона. Когда хочется нарисовать что-то другое, стекло начисто протирается тряпочкой, и «мольберт» опять чист и ждет своего талантливого художника!

СОВЕТ: Если нет мольберта, можно рисовать на оконном стекле.

#### «Восковой рисунок»

Лист бумаги натирается свечой или парафином. Затем разукрашивается красками или мелками. Рисунок получается необычно красивым!

#### «Кляксы»

Взять альбомный лист, сложить пополам. На одной половине листа ребенок делает кляксу, потом лист перегибается, и на другой стороне получается отпечаток. Посмотрите на рисунок, назовите изображение и сочините историю.

#### «Волшебный салют»

На полу расстилают газету, кладут большой лист бумаги. Нужны жидкие краски, тазик с водой, тряпочки, кисти, либо старая зубная щетка. Манипулируя любым способом кистью или зубной щеткой, стараться брызгать на лист бумаги, устраивая «волшебный салют». Великолепное зрелище!

СОВЕТ: Не пугаться, если частички «салюта» попадут на лицо и руки участников, одежду можно постирать.



#### Танцевально-



## **двигательные и телесно-ориентированные техники**

Маленькие дети владеют естественной грацией и свободой тела. Энергичные, шустрые, они все свое поведение проявляют через движение. Взрослые часто завидуют малышам: «Сколько же в ребенке энергии, постоянно бегают, суетятся, прыгают и скачат! Откуда в нем столько сил?»

Чем младше ребенок, тем больше степеней свободы и легкости имеет его тело. Изначально почти всю информацию об окружающем ребенок получает через телесные ощущения» поэтому на разных участках тела имеются зоны, «запоминающие» на всю жизнь положительные и отрицательные отпечатки его общения с миром. Не зря считается, что память тела - самая крепкая. Поэтому очень важно при развитии ребенка постараться оставить на его теле как можно меньше негативных «отпечатков», напряжений и зажимов. Имеются в виду не только физические наказания, раны и травмы, но и психологические зажимы на теле, образующиеся в результате переживаний и эмоциональных проблем.

Тревожный, робкий, скрытный ребенок к 5—6 годам выглядит сутулым, «согнутым», малоподвижным и пассивным.

У многих агрессивных, гиперактивных детей часто наблюдаются болезни внутренних органов, появляются травмы и переломы. Взаимосвязь психики и тела очевидна.

Чем меньше мышечных зажимов и отрицательных отметин на теле человека, тем здоровее, свободнее и благополучнее он себя ощущает. Именно поэтому родители могут использовать в развитии ребенка не только методы воздействия на его сознание и мышление, но и упражнения, отвлекающие контроль сознания над телом, то есть телесные и танцевальные методы. Далее приводятся некоторые упражнения, развивающие пластику, гибкость, легкость тела, снимающие мышечные зажимы, дающие ребенку ощущения свободы и радости, способствующие игровой инициативе, стимулирующие моторное и эмоциональное самовыражение. Для выполнения упражнений необходима музыка разных темпов. Совместные музыкальные танцевальные и двигательные занятия детей и родителей способствуют укреплению эмоциональных контактов, взаимопониманию и доверию.

**НАУЧИВШИСЬ СВОБОДНО ДВИГАТЬСЯ, ВЫ ОТКРОЕТЕ В СЕБЕ И РЕБЕНКЕ ТВОРЦА!** Кроме того, выполняя их вы почувствуете, что в них гармонично соединяются техники, направленные и на

развитие общительности, сплочение, выход агрессии и страхов, на снятие психо-эмоционального напряжения.

### **ПОПРОБУЙТЕ, ДВИГАЙТЕСЬ И ВЫ ОБЯЗАТЕЛЬНО УБЕДИТЕСЬ В ЭТОМ!**

#### **«Сочини свой танец» (для детей с 6 лет)**

Ведущий встает в центр круга. В такт музыке (быстрой или медленной) он выполняет несколько различных танцевальных движений, все остальные копируют его танец. Затем он дотрагивается до любого участника, тот выходит в центр, сочиняет свой танец, и далее по кругу.

#### **«Подари движение»**

Участники встают в круг. Звучит веселая музыка. Ведущий начинает танец, выполняя какие-то однотипные движения в течение 15—20 секунд. Все остальные повторяют эти движения. Затем кивком головы он дает знак следующему начинать свои движения в такт музыке, и далее подобное продолжается по кругу.

#### **«Танец пяти движений»**

##### **(Габриэла Рот, для детей с 5 лет)**

Для выполнения упражнения необходима запись с музыкой разных темпов, продолжительностью 1 минута каждого темпа.

1. «Течение воды» - плавная музыка, текучие, округлые, мягкие, переходящие одно в другое движения. 1 минута.

2. «Переход через чашу» — импульсивная музыка, резкие, сильные, четкие, рубящие движения, бой барабанов. 1 минута.

3. «Сломанная кукла» — неструктурированная музыка, хаотичный набор звуков, вытряхивающие, незаконченные движения (как «сломанная кукла»). 1 минута.

4. «Полет бабочек» - лирическая, плавная музыка, тонкие, изящные, нежные движения. 1 минута.

5. «Покой» - спокойная, тихая музыка или набор звуков, имитирующих шум воды, морской прибой, звуки леса - стояние без движений, «слушание» своего тела.

ЗАМЕЧАНИЕ: После окончания упражнения поговорите с детьми, какие движения им больше всего понравились, что легко получалось, а что с трудом.



### «Свободный танец» (для детей с 5 лет)

Детям предлагается под музыку с закрытыми глазами танцевать, выполняя любые, какие им хочется, движения, не мешая друг другу.

ЗАМЕЧАНИЕ: Ритм, громкость музыки лучше периодически менять.

### «Джаз тела» (Габриэла Рот, для детей с 5 лет)

Танцующие встают в круг. Звучит ритмичная музыка. Ведущий показывает порядок выполнения движений. Сначала нужно совершать движения только головой и шеей в разные стороны, вперед и назад в разном ритме. Затем двигаются только плечи, то вместе, то попеременно, то вперед, то назад, то вверх, то вниз. Далее - движения рук в локтях, потом — в кистях. Следующие движения - бедрами, затем коленями, далее - ступнями.

А теперь надо постепенно прибавлять каждое отработанное движение по порядку: голова + плечи + локти + кисти + бедра 4- колени + ступни. В конце упражнения надо стараться двигаться всеми этими частями тела одновременно.

### «Веселая зарядка»

(Афонькин С. Ю., для детей с 4 лет)

Ведущий рассказывает, а все остальные показывают в движении.

«Чтобы машина заработала, надо завести мотор. Спящий человек похож на выключенную машину (дети «спят»). Каждый из вас - хозяин своего тела. Вы можете его «завести» и «выключить». Давайте попробуем. Вы проснувшиеся котята - потяните лапки, выпустите коготки, поднимите мордочки. А сейчас вы - упавшие на спину божьи коровки. Лапки кверху, постарайтесь перекатиться со спины на лапки. А вот вы крадущиеся в джунглях тигры. Станем осенним листочком, качающимся на ветру. Полетаем, как оторвавшийся листочек. Вдохнем поглубже и превратимся в воздушные шарик, попробуем подпрыгнуть и взлететь мягко и плавно. Тянемся вверх, как жирафы. Попрыгаем, как кенгуру, чтобы стать такими же ловкими и сильными. А теперь мы маятники, тяжелые, громоздкие, покачаться из стороны в сторону. А сейчас мы пилоты, заведем мотор самолета, расправим крылья и полетаем. Изогнемся, как лук индейца, и станем упругими. Какая из ваших ног сегодня больше и выше попрыгает? А сколько раз выше попрыгает? А сколько раз вы присядете, срывая цветок? Молодцы!»

### «Походка и настроение» (для детей с 4 лет)

Ведущий показывает движения и просит изобразить настроение: «Покапаем, как мелкий и частый дождик, а теперь с неба падают тяжелые, большие капли. Полетаем, как воробей, а теперь как чайка, как орел. Похо-

дим, как старая бабушка, попрыгаем, как веселый клоун. Пройдемся, как маленький ребенок, который учится ходить. Осторожно подкрадемся, как кошка к птичке. Пощупаем кочки на болоте. Задумчиво пройдемся, как рассеянный человек. Побежим навстречу маме, прыгнем ей на шею и обнимем ее».

#### **«Водный карнавал» (для детей с 4 лет)**

Ведущий предлагает побывать на празднике у морского царя. Все превращаются в рыбок, морских звезд, русалочек, ракушек, крабов, морских коньков и т. д. Звучит плавная музыка — морские обитатели, лежа на полу или стоя, начинают свой карнавал. Морской царь (ведущий) хвалит особо понравившихся ему танцоров.

#### **«Воздушный бал» (для детей с 4 лет)**

Ведущий предлагает превратиться в птиц, бабочек, стрекоз. Звучит спокойная музыка. Танцующие «летают», кружатся, прыгают высоко вверх. Всем легко, весело, радостно.

#### **«Дискоотека кузнечиков» (для детей с 4 лет)**

Ведущий предлагает всем превратиться в кузнечиков-попрыгунчиков. Звучит ритмичная, задорная музыка. Кузнечики высоко подпрыгивают, сгибают лапки, лягаются, весело скачут по «полю».

#### **«Танец огня» (для детей 5 лет)**

Танцующие тесно сжимаются в круг, руки поднимают вверх и постепенно в такт бодрой музыке опускают и поднимают руки, изображая язычки пламени. Костер ритмично покачивается то в одну, то в другую сторону, становится то выше (на цыпочках танцуют), то ниже (приседают и покачиваются). Дует сильный ветер, и костер распадается на маленькие искорки, которые свободно разлетаются, кружатся, соединяются друг с другом (берутся за руки) по две, три, четыре вместе. Искорки светятся радостью и добром.

#### **«Зеркальный танец» (для детей с 5 лет)**

Участники разбиваются на пары. Звучит любая музыка. Один из пары - зеркало, он с наибольшей точностью старается повторить танцевальные движения другого. Затем пары меняются ролями.

#### **«Танец морских волн» (для детей с 6 лет)**

Участники выстраиваются в одну линию и разбиваются на первый и второй. Ведущий -- «ветер» -включает спокойную музыку и «дирижирует» волнами. При поднятии руки приседают первые номера, при опускании руки вторые. Море может быть спокойным - рука на уровне груди.

Волны могут быть мелкими, могут быть большими — тогда ведущий плавно рукой вверх показывает, кому присесть, кому встать, еще сложнее, когда волны перекатываются: по очереди поднимаются выше и опускаются ниже.

ЗАМЕЧАНИЕ: Красота «танца морских волн» во многом зависит от «дирижера-ветра».

#### **Этюд «Из семени в дерево» (для детей с 4 лет)**

Ведущий-«садовник» предлагает детям превратиться в маленькое сморщенное семечко (сжаться в комочек на полу, убрать голову и закрыть ее руками). Садовник очень бережно относится к семенам, поливает их (гладит по голове и телу), ухаживает. С теплым весенним солнышком семечко начинает медленно расти. (Поднимаются.) У него раскрываются листочки (руки свешиваются с головы и тянутся кверху), растет стебелек (вытягивается тело), появляются веточки с бутонами (руки в стороны, пальцы сжаты).



Наступает радостный момент, и бутоны лопаются (резко разжимаются кулачки), и росток превращается в прекрасный сильный цветок. Наступает лето, цветок хорошеет, любит себя (осмотреть себя), улыбается цветам-

соседям (улыбки соседям), кланяется им, слегка дотрагивается до них своими лепестками (кончиками пальцев дотянуться до соседей). Но вот подул ветер, наступает осень. Цветок качается в разные стороны, борется с непогодой (раскачивания руками, головой, телом). Ветер срывает лепестки и листья (опускаются руки, голова), цветок сгибается, клонится к земле и ложится на нее. Ему грустно. Но вот пошел зимний снежок. Цветок опять превратился в маленькое семечко (свернуться на полу). Снег укутал семечко, ему тепло и спокойно. Скоро опять наступит весна, и оно оживет!

**Этюд «Потянулись — сломались»  
(Баскаков, для детей с 4 лет)**

Исходное положение стоя, руки и все тело устремлены вверх, пятки от пола не отрывать. Ведущий: «Тянемся, тянемся вверх, выше, выше... А теперь наши ладони как бы сломались, повисли. Теперь руки сломались в локтях, в плечах, упали плечи, повисла голова, перегнулось тело, подогнулись колени, упали на пол... лежим, отдыхаем, хорошо».

ЗАМЕЧАНИЕ: Когда дети отдыхают на полу, ведущий должен обойти каждого из них и проверить, полностью ли расслаблено его тело, помочь снять «зажимы».

**Этюд «Насос и надувная кукла» (для детей с 5 лет)**

Дети разбиваются на пары. Один надувная кукла, из которой выпущен воздух, лежит на полу в расслабленной позе (согнуты колени, руки, голова опущена). Другой — «накачивает» куклу воздухом с помощью насоса: ритмично наклоняется вперед, на выдох произносит: «С-с-с». Кукла медленно наполняется воздухом, распрямляется, твердеет - она надута. Затем «куклу» сдувают, нажав несильно ей на живот, воздух постепенно из нее выходит со звуком: «С-с-с», она опять «опадает».

Пары меняются ролями.

**Этюд «Строители» (для детей с 5 лет)**

Участники выстраиваются в одну линию. Ведущий предлагает вообразить и показать телом и лицом различные движения, как первый передает соседу и т. д.:

- тяжелое ведро с цементом;
- легкую кисточку;
- кирпич;
- огромную тяжелую доску;
- гвоздик;

— молоток.

ЗАМЕЧАНИЕ: Ведущий следит, чтобы поза, степень напряжения мышц тела и выражение лица «строителей» соответствовали тяжести и объему передаваемых «материалов».

**Этюд «Пробуждение на деревенском дворе»  
(для детей с 5 лет)**

Ведущий приглашает всех на деревенский двор в качестве обитателей. Раннее утро. Все превращаются в домашних животных и изображают их пробуждение. Вот, важно и гордо подняв голову, прохаживается по двору, заложив руки за спину, петух и кричит: «Ку-ка-реку!» А на крылечко мягко и осторожно выходит кот. Он садится на задние лапки, а передние плавно облизывает и умывает мордочку, ушки, плечики, приговаривая: «Мяу!» Неуклюже и смешно переступая с ноги на ногу, выходит утка и начинает клювом чистить свои перышки, приветливо покрякивая: «Кря-кря». Гордый гусь вышагивает, медленно поворачивая головой в разные стороны, приветствуя: «Га-га». Хрюшка, повалявшись в луже на бок и вытянув передние и задние ноги, резко поднимает голову, прищуривает удивленно глаз и спрашивает: «Хрю-хрю?» Стоя спит, опустив голову, лошадь. Вот она открывает глаза, поднимает одно ухо (ладошкой), поднимает голову и второе ухо и радостно ржет: «И-го-го!» Просыпаются курицы и начинают суетливо бегать по двору: «Ко-ко-ко». Все проснулись!

С добрым утром!

ЗАМЕЧАНИЕ;

1. Дети могут многие движения придумывать сами.
2. Сначала этюд отрабатывается по отдельным животным. Со временем, когда участники отрепетируют разные роли, пробуждение лучше делать одновременно, распределив заранее роли.

**«Ожерелье» (для детей с 5 лет)**

Участники встают в плотный круг. Они — бусинки красивого ожерелья, тесно прижимаются, крутятся на месте, не отрываясь друг от друга, бегают по шее хозяйки, так же плотно прижавшись. Ведущий подходит к «ожерелью» и пытается «разорвать» его. Если ему это удастся, бусинки «рассыпаются» по полу и катаются по нему. Ведущий ловит их, по очереди крепко держа за руку первую, та -- вторую пойманную ведущим, третью и т. д., пока не соберет снова все ожерелье и не сделает его плотным и крепким. Первая пойманная бусинка становится ведущим.

### «Лес» (для детей с 5 лет)

Ведущий: «В нашем лесу растут березка, елочка, дуб, плакучая ива, сосна, травинка, цветок, гриб, ягода, кустики. Выберите сами себе растение, которое вам нравится. По моей команде мы с вами превратимся в лес. Как ваше растение реагирует на:

- тихий, нежный ветерок;
- сильный холодный ветер;
- ураган;
- мелкий грибной дождик;
- ливень;
- очень жарко;
- ласковое солнце;
- ночь;
- град;
- заморозки».

### Этюд «Согласованные действия» (для детей с 5 лет)

Дети разбиваются на пары или выбирают одного из родителей. Им предлагается показать парные действия:

- пилка дров;
- гребля в лодке;
- перемотка ниток;
- перетягивание каната;
- передача хрустального стакана; - парный танец.

### «Огонь — лед» (для детей с 4 лет)

По команде ведущего: «Огонь!» - стоящие в круге дети начинают двигаться всеми частями тела.

По команде: «Лед!» - дети застывают в позе, в которой их застала команда. Ведущий несколько раз чередует команды, меняя время выполнения той и другой.

### ВМЕСТО ЗАКЛЮЧЕНИЯ

Вы перевернули последнюю страницу книги. Уверена, что не смогли не обратить внимание на написанные **КРУПНЫМ ШРИФТОМ** советы-наказы родителям:

- ЖЕЛАЙТЕ!
- ЖДИТЕ!
- ВСПОМНИТЕ!
- ПРИСЛУШАЙТЕСЬ!
- ЗАДУМАЙТЕСЬ!
- ДОГАДЫВАЙТЕСЬ!
- ПРОЩАЙТЕ!
- ОБЩАЙТЕСЬ!
- НЕ БОЙТЕСЬ!
- НЕ ОБИЖАЙТЕ!
- УСПОКОЙТЕ!
- НЕ ПРЕДАВАЙТЕ!
- ЛЮБИТЕ ЖИВОТНЫХ!
- ИГРАЙТЕ!
- СОЧИНЯЙТЕ!
- ДВИГАЙТЕСЬ!
- РИСУЙТЕ!

### А САМОЕ ГЛАВНОЕ — ЛЮБИТЕ!

Путь ребенка лежит в тревожный и счастливый мир за порогом вашего дома, за пределами семьи. Но незримые узы, связывающие его с вами, «материнскую пуповину», он будет чувствовать всегда. И он будет возвращаться в родной дом, ища тепла, понимания и вдохновения, прежде чем вновь отправиться в путь по дороге жизни.

Искренне хочу, чтобы вы, прочитав книгу, не убрали ее на полку, забыли или отложили «на потом». «Потом» может быть поздно! Ходить, говорить, читать и писать ребенок обязательно научится, а вот чувствовать, сопереживать, общаться и любить - этому обучиться сложнее. Надеюсь, что настоящая книга поможет вам сделать эмоциональный мир Ребенка ярким и насыщенным, чтобы он гордо мог сказать: «Пусть всегда буду Я!»

## ЛИТЕРАТУРА

- Гарбузов В. И.* Практическая психотерапия. С.-П., 1994.
- Гарбузов В. И.* От младенчества до старости. Ленинград, 1991.
- Грюнелиус Элизабет М.* Вальдорфский детский сад. М.: Мир книги, 1992.
- Захаров А. И.* Как преодолеть страх у детей. М.: Педагогика, 1986.
- ЗимбардоФ.* Застенчивость. М.: Педагогика, 1991.
- Лв Шан, Э.* Когда ваш ребенок сводит вас с ума.
- ЛичП.* Младенец и ребенок, С.-П., 1993.
- Лосева В. К.* Рисуем семью. М., 1995.
- РудестамК.* Групповая психотерапия. М.: Прогресс, 1993.
- Филипчук Г.* Знаете ли вы своего ребенка? М.: Прогресс, 1980.
- Хоментausкас Г. Т.* Семья глазами ребенка. М.: Просвещение, 1989.
- Шульц-ВилгдЛ.* Наш ребенок. М.: Республика, 1992.