

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «КРЕПЫШ»
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА НОЯБРЬСКА
(МБДОУ «Крепыш»)
ОКПО 44703441, ОГРН 1028900710849, ИНН/КПП 8905026465/890501001
*Проспект Мира, дом 65а, город Ноябрьск, ЯНАО, Россия, 629800
тел.(3496) 42-47-99, 42-48-25 Email: krepush07@inbox.ru***



**Рекомендации педагогам, направленные на
поддержание и укрепление психического здоровья
обучающихся дошкольного возраста**

**Подготовила:
педагог-психолог Панкова С.А.**

2014-2015 уч. г.

Проблема ухудшения здоровья детей, как физического, так и психологического, стоит на повестке дня уже давно. Отмечается увеличение числа детей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) дошкольного возраста. Именно в дошкольном возрасте формируется здоровье и закладываются основы личности. Из детства ребёнок выносит то, что сохраняется потом на всю жизнь.

Термин «психологическое здоровье» был введен в научный лексикон доктором психологических наук И.В. Дубровиной, понимающей под этим аспекты психического здоровья, относящиеся к личности в целом и находящиеся в тесной связи с высшими проявлениями человеческого духа.

Поскольку психологическое здоровье - условие жизненной успешности и гарантия благополучия человека в жизни, очевидно, ни родителям, ни педагогам не стоит экономить силы на его формирование в детстве. Актуальной проблемой становится сохранение здоровья ребенка в период перехода ребенка из дошкольного учреждения в школьную жизнь. Современная школа должна всерьез и по-настоящему становиться не только местом, где детей учат, но и пространством их полноценного взросления, питательной средой становления успешных, счастливых и здоровых людей.

Это возможно только в атмосфере душевного комфорта и благоприятного социально-психологического климата в образовательном учреждении, поддерживающего и даже инициирующего процессы развития личности и ее психологических потенциалов. А для этого образовательное учреждение должно быть территорией безусловной психологической безопасности. Именно поэтому в последние годы быть здоровым - это актуально.

Одним из самых травматичных факторов, оказывающих влияние на ухудшение здоровья будущих школьников, является общая стрессогенная система организации образовательного процесса. До 80% учащихся постоянно испытывают учебный стресс. Прежде всего, стрессогенным фактором является новая социальная роль обучающегося, которая приводит его в состояние напряжения. Ответственность за свои оценки, постоянный фактор контроля (текущие контрольные работы, итоговая аттестация в будущем и т.д.), возрастающий информационный поток, в котором находятся современные дети, как следствие происходит ухудшение психоэмоционального состояния ребенка. Именно тревожность, как отмечают многие исследователи и практические психологи, лежит в основе целого ряда психологических трудностей детства. С одной стороны, дети с выраженной тревожностью считаются наиболее «удобными»: готовят уроки, выполняют все требования педагогов, не нарушают правила поведения; с другой стороны, зачастую это и наиболее «трудные» дети, которые оцениваются как невнимательные, невоспитанные, неуправляемые. Школьный стресс как состояние психоэмоционального напряжения различной продолжительности обычно сопровождается ощущением дискомфорта. А длительное состояние психологического дискомфорта приводит к ухудшению показателей нервно-психического и психологического здоровья школьников.

Говоря о здоровье будущего школьника, психологи выделяют психическое развитие на всех этапах детства в проявлении умственных, эмоциональных, личностных показателей.

Исходя из вышесказанного, можно отметить актуальность на сегодняшний день проблемы сохранения и укрепления психического здоровья детей в условиях образовательных организаций. Уровень психического здоровья человека определяется многочисленными социальными, психологическими и биологическими факторами. Поскольку психическое здоровье предполагает наличие динамического равновесия между личностью ребёнка и средой, то ключевым критерием становится адаптация ребёнка к социуму. Можно выделить несколько уровней психического здоровья ребёнка. И.В. Дубровина, доктор психологических наук, профессор, академик РАО, выделяет три уровня психологического здоровья ребенка.

Уровни психологического здоровья ребенка (И. В. Дубровина)

1. К *первому уровню* относятся дети, которые не нуждаются в психологической помощи. Они устойчиво адаптированы к любой среде, обладают резервом для преодоления стрессовых ситуаций и активным творческим отношением к действительности.

2. Ко *второму адаптивному уровню* относится большинство относительно «благополучных» детей, в целом адаптированных к социуму, но по результативности диагностических исследований проявляющих отдельные признаки дезадаптации, обладающих повышенной тревожностью. Такие дети не имеют достаточного запаса прочности психического здоровья и нуждаются в групповых занятиях

профилактически развивающей направленности. Эта группа относительного риска, она довольно многочисленна.

3. К *третьему низкому уровню* психического здоровья, ассимилятивно-аккомодативному, относятся дети с нарушением баланса процессов ассимиляции и аккомодации, т.е. либо не способные к гармоничному взаимодействию, либо проявляющие глубинную зависимость от факторов внешнего воздействия, не владея механизмом защиты, отделением себя от травмирующих влияний среды. У этих детей дезадаптация активно проявляется в эпатажном поведении, конфликтах со сверстниками, домашних аффективных капризах и т.д. Для детей с преобладанием процессов аккомодации, напротив, характерно наблюдается приспособленчество к требованиям внешнего мира в ущерб собственным потребностям и интересам. Это «удобные», тихие дети, прилежные и старательные, которыми гордятся родители. Их ставят в пример педагоги, которые не всегда замечают, что они пребывают в состоянии стойкого эмоционального дискомфорта. Этой группе детей следует уделять особое внимание.

Выделенные уровни позволяют нам дифференцировать долю психолого-педагогической помощи обучающимся:

- с детьми первой группы достаточно проводить развивающую работу, обеспечивающую «зону» ближайшего развития;
- детям второй группы необходима целенаправленная, психопрофилактическая помощь с использованием групповой работы.
- детям, попадающим в третью группу, необходима серьезная индивидуальная коррекционная помощь.

Детям второй и третьей группы необходима комплексная психолого - медико - педагогическая помощь: педагога, работающего с детьми, педагога - психолога, медицинских работников и родителей.

Предлагаемые нами упражнения помогут снизить психоэмоциональное напряжение у детей, уровень тревоги, а коллективные игры будут способствовать сплочению детского коллектива. Приведенные ниже примеры игр и упражнений педагоги могут проводить самостоятельно, а также с помощью педагогов - психологов.

Игры и упражнения, направленные на снятие психоэмоционального напряжения, уровня тревоги у детей старшего дошкольного возраста, а также сплочение детского коллектива

Игра «Ковер мира» (с 6 лет)

Цели: игра «Ковер мира» предлагает вам хорошую стратегию разрешения конфликтов в группе и классе с помощью переговоров и дискуссий. Само наличие «ковра мира» побуждает детей отказаться от драк, споров и слез, заменив их обсуждением проблемы друг с другом.

Материалы: кусок не слишком толстого пледа размером 90 на 150 сантиметров или мягкий коврик такого же размера. Кроме того, нужны фломастеры, клей и материалы для оформления декораций, например, алюминиевые блески для вышивания, бисер, ракушки и тому подобное.

Инструкция: сядьте в круг все вместе. Можете ли вы сказать, о чем вы иногда спорите друг с другом? Что вы делите со своими братьями или сестрами? О чем вы спорите здесь, в группе/классе? Как вы чувствуете себя после такого спора? Что может произойти, если в споре сталкиваются различные мнения?

Я принесла для всех нас небольшой кусок ткани, который станет нашим «ковром мира». Как только возникнет спор, «противники» могут сесть на него и поговорить друг с другом так, чтобы найти путь мирного решения своей проблемы.

Давайте посмотрим, что из этого получится. (Положите плед в центр круга, а на него — красивую книжку с картинками или какую-нибудь занятную игрушку.) Представьте себе, что Степа и Олег хотят получить эту игрушку, но она одна, а их двое. Они оба сядут на «ковер мира», а я присяду рядом, чтобы помочь им, когда они захотят обсудить и разрешить эту проблему. Никто из них не имеет права просто взять игрушку. (Пусть оба ребенка займут места на ковре.) У кого из группы/класса есть предложение, как можно было бы разрешить эту проблему?

После двух минут дискуссии предложите детям украсить «ковер мира»: «Сейчас мы можем

превратить этот кусок пледа в «ковер мира» нашего класса. Я напишу на нем имена всех учеников нашего класса, а вы должны мне помочь украсить его».

Этот процесс имеет большое значение, так как благодаря ему дети символическим образом делают «ковер мира» частью своей жизни. Всякий раз, когда разгорится спор, они смогут использовать его для разрешения возникшей проблемы, обсудив ее. Используйте «ковер мира» исключительно для этой цели. Когда дети привыкнут к этому ритуалу, они начнут применять «ковер мира» без Вашей помощи. И это очень важно, так как самостоятельное решение проблем и есть главная цель этой стратегии. «Ковер мира» придаст детям внутреннюю уверенность и покой, а также поможет им сконцентрировать свои силы на поиске взаимовыгодного решения проблем. Это прекрасный символ отказа от вербальной или физической агрессии.

Анализ упражнения:

- Почему так важен для нас «ковер мира»?
- Что происходит, когда в споре побеждает более сильный?
- Почему недопустимо применение в споре насилия?
- Что ты понимаешь под справедливостью?

Игра «Сладкая проблема» (с 6 лет)

Цели: в этой игре дети могут научиться решать небольшие проблемы путем переговоров. Самое важное в ней то, что дети могут в спокойной обстановке концентрироваться на принятии совместного решения и учиться отказываться от быстрого решения проблемы в свою пользу. В тоже время эта игра - хороший повод поговорить о справедливости.

Материалы: каждому ребенку надо иметь по одному печенью; каждой паре детей - по одной салфетке.

Инструкция: сядьте в один общий круг. Я принесла вам несколько печений. Но чтобы получить печенье, вам нужно сначала выбрать себе партнера и решить с ним одну проблему. Сядьте друг напротив друга и посмотрите друг на друга. Между обоими партнерами я тут же положу салфетку с печеньем. Пожалуйста, пока его не трогайте...

А теперь перейдем к нашей проблеме. Вы можете получить печенье только в том случае, если ваш партнер по доброй воле отдаст его вам. Пожалуйста, помните об этом правиле. Сейчас вы можете начать говорить, но помните, что вы не имеете права просто так взять печенье без согласия своего партнера...

Подождите, пока все дети примут какое-нибудь решение. При этом они могут действовать разными способами. Одни могут сразу съесть печенье, получив его от партнера. Другие берут печенье, разламывают его пополам и одну половинку отдают своему партнеру. Некоторым потребуется сравнительно много времени, чтобы завершить свои переговоры.

А теперь я дам каждой паре еще по одному печенью. Обсудите, как вы поступите с печеньем на сей раз.

И в этом случае могут быть разные варианты. Дети, разделившие первое печенье пополам, обычно повторяют эту «стратегию справедливости». Большинство детей, в первой части игры отдавшие печенье партнеру и не получившие ни кусочка, ожидают теперь, что партнер отдаст печенье им. Есть дети, которые готовы отдать партнеру и второе печенье.

А теперь давайте обсудим, что у нас получилось. Это хороший вариант сотрудничества. Расскажите, что вы сделали с первым печеньем, что стало со вторым...

Анализ упражнения:

- Отдал ли ты печенье своему партнеру? Как ты себя при этом чувствовал?
- Хотел ли ты, чтобы печенье осталось у тебя? Что ты делал для этого?
- Чего ты ожидаешь, когда вежливо обращаешься с кем-нибудь?
- В этой игре с тобой справедливо обошлись?
- Сколько времени понадобилось тебе и твоему партнеру, чтобы придти к совместному решению? -Как ты себя при этом чувствовал?
- Как иначе ты мог бы придти к единому мнению со своим партнером?
- Какие доводы ты приводил, чтобы получить печенье?

Игра «Коробка переживаний» (с 6 лет вместе со взрослым)

Цели: источником многих проблем являются чрезмерно раздутые опасения и заботы. Что будет, если я заболел? Что будет, если я потеряю своего друга? А что, если мои родители попадут в автокатастрофу? Что, если я слишком плохо напишу контрольную работу? Кто слишком много переживает, тот теряет всю свою энергию и уже не может найти в себе силы для решения отдельных вполне посильных проблем. Эта игра с ее «коробкой переживаний» может помочь ребенку видеть разницу между бесполезными переживаниями и действительно важными проблемами. Мы все склонны создавать себе проблемы. Эта страсть развита в нас не менее потребности в сплетнях и пересудах. Поэтому попытка полностью и окончательно избавиться от этих чересчур тревожных и пессимистических мыслей - безнадежная затея. Но все же мы можем попытаться ограничить ее и понять ее реальное место в нашей жизни. Поэтому мы просим детей время от времени записывать свои переживания на бумагу и складывать их в надежное место. Рассматривая свою коробку переживаний через какое-то время, они заметят, что многие заботы исчезли сами собой. А это может высвободить их силы для достижения важных целей и разрешения действительно актуальных проблем.

Материалы: каждому ребенку нужна небольшая картонная коробка, бумага, восковые мелки, клей и ножницы.

Инструкция: скажите мне, пожалуйста, о чем вы обычно переживаете? Чем озабочены ваши родители? О чем переживают ваши братья или сестры? Чем озабочены ваши учителя? Чем озабочены авторы газетных статей?

Можете ли вы назвать мне какую-нибудь важную проблему, стоящую перед вами? Чем различаются забота и переживания от важных проблем?

Я принесла для каждого из вас коробку, в которой вы можете хранить свои переживания и заботы. Возьмите себе по коробке и украсьте их... А теперь запишите все свои переживания, которые придут вам в голову, на небольшие листочки бумаги и сложите их в коробку. Храните свою «коробку переживаний» у себя дома. Раз неделю в спокойной обстановке садитесь за стол, записывайте все заботы и переживания, которые придут вам в голову, и складывайте их в эту коробку. Каждые две недели (или раз в месяц) вы должны приносить свою «коробку переживаний» в школу. Тогда вы можете просмотреть свои заботы и посмотреть, что с ними стало за это время.

Для начала было бы хорошо помочь детям собрать их заботы. Определяющим критерием является различие между преодолемыми и непреодолимыми трудностями. Со многими трудностями мы не можем справиться, поэтому нам не остается ничего другого, как ждать, к чему приведет естественное развитие событий.

Анализ упражнения:

- Знаешь ли ты таких людей, которые создают себе слишком много переживаний и беспокойств?
- А знаешь ли ты таких людей, которые переживают слишком мало?
- Берешься ли ты время от времени за какую-нибудь проблему, которую ты на самом деле хочешь решить?
- Как ты себя почувствовал, когда записал все свои заботы и переживания и сложил их в одну коробку?
- Какие еще способы не растрчивать свои силы на лишние заботы и переживания ты знаешь?

Упражнение «Веселый страх»

Цель: коррекция тревожности, страхов.

Педагог рассказывает сказку: «Жил - был Страх. Все его боялись, и никто не хотел с ним играть. Грустно и скучно стало страху одному, и решил он пойти поискать себе друзей, но никого не нашел, потому что все его боялись и прятались от него. Надоело Страху всех пугать, и решил он стать веселым и смешным. Что сделать Страху, чтобы детям стало весело?...». Дети предлагают свои варианты.

Упражнение «Пещера страхов»

Цель: дифференциация тревожности и страхов, их первичная стабилизация.

Средства: изобразительные, экспрессивные, вербально - коммуникативные.

Форма: индивидуальная.

Возраст: старший дошкольный, младший школьный.

Материал: Эскиз «пещера страхов». Цветные карандаши (краски, фломастеры).

Ход занятия:

Часть 1. Рисунок.

Ребенку предлагается для рассмотрения эскиз рисунка «пещера страхов». Затем вводится инструкция по сказочному содержанию эскиза и установка на образное (объективированное) изображение страхов. Инструкция задается в свободной форме.

Часть 2. Беседа.

Когда рисунок закончен, ребенку предлагается рассказать об изображенных образах и эмоциональных переживаниях в процессе рисования.

Стимулирующие вопросы:

Кто/что это? Почему он/они страшные? Кого он/они пугают? Как? Когда? А ты их / его боишься? Почему? Его/их можно победить? Как?

Что ты чувствовал, когда рисовал? Что вспоминал? О чем думал?

Почему выбрал эти цвета, линии?

Часть 3. Экспрессивная пауза.

Ребенку предлагается изобразить страхи пантомимическими и мимическими средствами.

Игра «Смелый разведчик» (с 5 лет)

Цель: коррекция страхов, тревожности.

Можно играть в компании, а можно вдвоем со взрослым. Лучше вплести эпизод про смелого разведчика в развернутую игру в войну, чтобы все получилось естественней и интересней. В какой-то момент ребенок (называемый, опять-таки, своим настоящим именем) получает задание сходить ночью на разведку. В затемненном помещении раскладывается оружие, принадлежащее врагу. Ребенок должен все сосчитать и доложить командиру. Командир награждает его медалью за отвагу.

Упражнение «Избавление от тревог»

Цель: снятие тревоги, беспокойства, подготовка к ожидаемой стрессовой ситуации.

Необходимое время: 5-10 мин.

Процедура: Расслабьтесь и представьте, что вы сидите на чудесной зеленой лужайке в ясный солнечный день. Небо озарено радугой, и частица этого сияния принадлежит вам. Оно ярче тысяч солнц. Его лучи мягко и ласково пригревают вашу голову, проникают в тело, разливаются по нему, все оно наполняется очищающим целительным светом, в котором растворяются ваши огорчения и тревоги, все отрицательные мысли и чувства, страхи и предположения. Все нездоровые частицы покидают ваше тело, превратившись в темный дым, который быстро рассеивает нежный ветер. Вы избавлены от тревог, вы очищены, вам светло и радостно!

Упражнение «Я помогаю другим» (с 6 лет)

Цели: в этой управляемой фантазии ребенок получает возможность представить себе, как он помогает упавшему малышу. Одновременно здесь подчеркивается золотое правило этики: если мы помогаем другим, то можем надеяться, что и нам помогут.

Материалы: Бумага и цветные карандаши каждому ребенку.

Инструкция: Можете ли вы мне сказать, кому вы последний раз помогали? Быть может, вы помогли своей маме накрыть на стол? Или помогали отцу помыть машину? Или помогли кому-нибудь из друзей? Кто из вас помог совершенно незнакомому человеку? Когда вы сами последний раз нуждались в помощи?

Сядьте поудобнее и закройте глаза. Сделайте три глубоких вдоха и выдоха...

Теперь представь себе прекрасный солнечный летний день. Ты находишься посреди чудесного луга. Трава на лугу мягкая и зеленая. Ты садишься в траву. Дотронься до нее руками и почувствуй ее приятную прохладу. Теперь посмотри вверх, на ясное голубое небо. Ты видишь плывущие по небу большие пушистые облака. Попробуй найти облако, похожее на какого-нибудь зверя. Легкий ветерок гонит облака дальше и одновременно освежает твоё лицо.

Теперь ты ложишься и растягиваешься на траве. Вдохни один раз глубоко-глубоко. Пусть твоё тело станет таким же мягким и расслабленным, как у тряпичной куклы. (Сделайте сами один явно очень

глубокий вдох-выдох, чтобы дети могли последовать вашему примеру.)

Ты лежишь в траве совершенно безмятежно. Недалеко от тебя играют маленькие дети. До тебя доносится их смех. Ой! Вдруг какой-то маленький мальчик упал рядом с тобой. Он ударился коленкой о камень и заплакал. Ты вскакиваешь и подбегаешь к нему. Тебе хорошо, оттого что ты можешь помочь другому.

Помоги этому мальчику встать. Осмотри его небольшую ранку. Скажи ему, что кровь сейчас перестанет течь. Положи свою руку ему плечо... Смотри, мальчик перестает плакать, он уже почти совсем успокоился. Тебе хорошо, оттого что малышу стало лучше... Что еще ты сделаешь для того, чтобы вернуть ему хорошее самочувствие? (30 секунд.)

Скажи самому себе: «Я уже большой и могу помогать другим. Я помогу другим, а когда надо будет, другие помогут мне».

Теперь ты можешь попрощаться с малышом и вернуться с летнего луга назад в класс. Немного потянись, выпрямись, подвигай пальчиками рук и ног. Энергично выдохни и открой глаза.

Теперь объединитесь по трое. Возьмите листок бумаги и вместе нарисуйте историю, которую вы пережили в своем воображении.

Анализ упражнения:

- Что еще ты сделал, чтобы помочь малышу прийти в себя?
- Ощущаешь ли ты себя достаточно большим для того, чтобы помогать другим?
- Что ты можешь сделать для кого-нибудь из членов своей семьи, чтобы его обрадовать?
- Как тебе помогают родители или твои братья и сестры?
- Как ты чувствуешь себя после того, как кому-нибудь поможешь?

Упражнение «Поделись с ближним» (с 6 лет)

Цели: Для того чтобы хорошо ладить с людьми, детям важно научиться умению делиться с ближним тем, что есть у них самих - будь то игрушки, или возможность высказаться, или всеобщее внимание. Чем более ребенок уверен в себе, тем легче ему будет отступить на время в тень и предоставить другим их шанс. В этом воображаемом путешествии мы обращаем внимание детей на приятное ощущение, возникающее в тот момент, когда ребенок чувствует, что нашел удачное сочетание самоутверждения и альтруизма.

Инструкция: Сядьте поудобнее и закройте глаза. Сделайте три глубоких вдоха и выдоха...

Представь себе, что ты находишься на чудесной игровой площадке. Оглядишься вокруг и посмотри, что делают другие ребята. Одни играют в мяч, другие в салочки. Ты слышишь, как они смеются и от всей души веселятся. Тебе тоже хочется повеселиться... (10 секунд.)

Теперь тыходишь к стоящим на краю площадки качелям. Сядь на качели и начинай раскачиваться. Почувствуй, как ты летишь вперед, потом назад. Раскачивайся сильнее! Ты поднимаешься на качелях все выше и выше. Почувствуй, как воздух развеивает твои волосы, когда ты летишь то вверх, то вниз на качелях. Ощути легкость во всем своем теле. Чувствуешь ли ты себя подобно птице, летящей по небу? Несясь вперед, ты можешь улыбаться и представлять себе, что достанешь сейчас пальцами ног до неба. Это у тебя хорошо получается... Проносья над землей, ты чувствуешь себя совершенно легко и радостно. Ты чувствуешь себя абсолютно свободным и счастливым... (10 секунд.)

А теперь ты видишь, как другой мальчик или девочка подходит к качелям и становится рядом с ними. Он смотрит на тебя и ждет своей очереди... Ты хочешь, чтобы он радовался также, как и ты, взлетая то вверх, то вниз на этих замечательных качелях.

Ты перестаешь раскачиваться и ждешь, когда качели остановятся. Вот ты тормозишь ногами и слышишь, как шаркают по песку твои ботинки. А теперь останови качели. Тебе было так здорово качаться, что ты хочешь, чтобы и другой ребенок получил такое же удовольствие. Ты спрыгиваешь с качелей и смотришь на него, улыбаешься и говоришь: «Теперь твоя очередь. **Я с** радостью меняюсь с тобой местами. Это доставляет мне удовольствие».

Смотри, как этот мальчик или девочка садится на качели и начинает раскачиваться. Тебе хорошо от сознания того, что ты уже достаточно большой для того, чтобы делиться удовольствием с другими.

Теперь попрощайся с качающимся на качелях ребенком и возвращайся мысленно назад в класс.

Немного потянись, выпрямись, сильно выдохни и открой глаза.

Анализ упражнения:

- Почему важно, чтобы люди делились друг с другом?
- В каких случаях ребята вашего класса делятся друг с другом?
- В каких случаях учительница делится с ребятами?
- В каких играх нужно уступать друг другу и получать удовольствие по очереди?
- В каких играх этого делать не нужно?
- Как ты относишься к ребятам, которые не хотят уступать другим и делиться с ними?

Игра «Волшебные туфли» (с 8 лет)

Цели: Это хорошая игра-фантазия для застенчивых детей, которым не хватает уверенности в себе. Она поможет им почувствовать себя не менее привлекательными, чем другие дети.

Материалы: Бумага и цветные карандаши каждому ребенку.

Инструкция: Сядьте по удобнее, закройте глаза и сделайте три глубоких вдоха и выдоха... Представь себе, что тебя пригласили на детский праздник. Ты стоишь в своей комнате и думаешь, как бы тебе одеться. Ты достаешь все вещи, которые хочешь надеть, и тут вдруг обнаруживаешь в глубине шкафа пару волшебных золотых туфель. Они сверкают таким ясным и теплым светом, что ты сразу достаешь их и начинаешь примерять. Они сидят на твоих ногах, как влитые. И едва ты успеваешь их надеть, как замечаешь, что чувствуешь себя теперь совсем по - другому, как будто ты стал как-то больше, значительнее и привлекательнее. И ты уверен, что в этих туфлях уже не будешь смущаться, и что все остальные ребята будут восхищаться тобой.

Представь себе, что в этих золотых туфлях ты идешь на праздник. Едва ты открываешь дверь, как все ребята подходят к тебе и здороваются с тобой. Каждый хочет пожать тебе руку или обнять тебя. Все в один голос говорят, что они рады тебя видеть. Ты проходишь в комнату и оказываешься в центре группы ребят, которые улыбаются тебе и всем своим видом показывают, что ты им нравишься. Представь себе, что ты играешь с ними, и они снова и снова говорят тебе о том, как они рады, что ты пришел. И как им хорошо быть с тобой рядом. (15 секунд.)

Теперь представь себе, что ты уже собираешься уходить. Ты слышишь, как остальные ребята говорят тебе: «Пожалуйста, не уходи, побудь еще немного с нами». Слушай, как они приглашают тебя к себе в гости и говорят: «Я хочу, чтобы ты пришел и ко мне на день рождения... Приходи ко мне в гости, я хочу поиграть с тобой. Я хочу сходить с тобой в цирк». Ты улыбаешься ребятам в ответ и договариваешься с ними о будущих встречах. Уже уходя домой, ты слышишь, как они говорят друг другу: «Мне так нравится дружить с ним (с ней). Как хорошо, что он (она) пришел сюда сегодня».

Анализ упражнения:

- Как ты себя чувствовал, когда на тебе были «волшебные туфли»?
- Как другие ребята показывали тебе, что ты им нравишься, и они хотят дружить с тобой?
- В каких ситуациях ты можешь использовать «золотые туфли»?
- Есть ли люди, которые временами говорят тебе, что ты потрясающий, классный или замечательный человек? Кто эти люди?
- Говоришь ли ты сам время от времени другим людям, что они тебе нравятся, и тебе приятно быть вместе с ними?
- Почему важно, чтобы люди хорошо к себе относились?

Игра «Значимый человек» (с 6 лет)

Цели: Эта игра дает возможность повысить самооценку. Дети могут также потренироваться принимать иную, отличную от собственной, точку зрения. Они смогут испытать, что значит «влезть в чужую шкуру». Эта игра особенно полезна для детей с заниженной самооценкой, испытывающих трудности во взаимоотношениях с другими людьми.

Материалы: Бумага и карандаш каждому ребенку.

Инструкция: Вспомни какого-нибудь человека, который играет важную роль в твоей жизни. Это может быть человек, которого ты любишь, или же человек, с которым у тебя возникли проблемы. Закрой на минуту глаза и представь себе, как этот человек выглядит, во что он одет, как он двигается...

А теперь нарисуй портрет этого значимого для тебя человека. (5-10 минут.)

Сейчас представь себе, что этот человек будет рассказывать о себе. Пусть он опишет, что он думает или чувствует. Запиши то, что он говорит, от первого лица, например: "Меня зовут... Я очень люблю... А еще мне нравится..." (5-10 минут.)

А теперь ты можешь записать то, что ты сам хотел бы сказать этому значимому для тебя человеку. Возможно, ты захочешь сказать ему, что тебе в нем нравится; возможно, выскажешь какое-то свое пожелание; возможно, тебе захочется попросить его, чтобы он что-то делал по-другому. (5 минут.)

А сейчас разделитесь на пары и покажите друг другу, что вы нарисовали и написали. (5 минут.)

Анализ упражнения:

- Какого значимого для себя человека ты выбрал?
- Что в этом человеке тебе нравится?
- Было ли тебе трудно представить то, что другой человек говорит о самом себе?
- Хочешь ли ты чего-нибудь от этого человека?
- Как тебе кажется, не хочет ли он чего-нибудь от тебя?

Упражнение «Победи одиночество» (с 6 лет)

Цели: Дети часто чувствуют себя одинокими. Им становится легче, когда они узнают, что и у других дела обстоят подобным образом, а также, когда они могут обсудить, какие существуют способы выхода из состояния одиночества.

Материалы: Бумага и карандаш каждому ребенку.

Инструкция: Внимательно послушайте то, что я сейчас вам прочитаю...

« Степа был один. Ему было ужасно одиноко. Он встал, потом снова сел. Посмотрел в окно. Ему так хотелось, чтобы рядом с ним был сейчас какой-нибудь другой ребенок. Ему хотелось иметь друга, с которым можно было бы сейчас поговорить или поиграть. Степа подумал, что в последнее время он часто остается один. Он почувствовал, как к глазам подступили слезы...»

Вспомни, когда тебе самому было одиноко. Или подумай о ком-нибудь, с кем это тоже случается. Напиши, что в таких случаях бывает на душе у тебя или у этого человека... (5 минут.)

Теперь подумай вот о чем... Нередко одинокие люди находятся рядом друг с другом. Как им подружиться, чтобы всем стало хорошо? Запиши свои мысли по этому поводу. (10 минут.)

Теперь объединитесь по трое и покажите или расскажите друг другу, что вы написали. А потом обсудите вот какой вопрос: что мы можем сделать, чтобы в мире стало меньше одиноких людей? (10 минут.)

Анализ упражнения:

- Знаешь ли ты одиноких людей?
- Когда тебе бывает одиноко?
- Что ты можешь сделать, чтобы преодолеть свое одиночество?
- Что ты можешь сделать, чтобы помочь другим людям преодолеть их одиночество?

