

Картотека игр с тревожными и застенчивыми детьми



Составитель: Гладкова Т.А.

МБДОУ – детский сад 168

1) «Я есть, Я буду»

Ребёнку предлагается рассказать, какой он сейчас: внешность, чувства, качества, поведение. По желанию ребёнка он может использовать для рассказа свои рисунки, предметы в комнате, иллюстрации в книжках, игрушки и другой воспитательный материал. Педагог может использовать аудио или видеозапись рассказа.

Затем ребёнку предлагается рассказать, каким он хочет стать: также внешность, поведение, чувства, качества. Здесь также могут использоваться вспомогательные средства для составления рассказа. Желательно, чтобы психолог использовал и на этом этапе аудио или видеозапись. После этого ребёнку предлагается прослушать (посмотреть) два рассказа и сравнить их. Если присутствуют отличия, то ребёнку самому представляется возможность придумать, что нужно делать, чтобы стать таким, каким он хочет.

2) «Это моё имя»

Ребёнку предлагается поискать в комнате какой-нибудь предмет, которому он мог бы дать своё имя. После того как ребёнок сделает выбор, ему предлагается описать этот предмет, отмечая все его положительные стороны и недостатки. Психолог помогает ребёнку в описании, а затем спрашивает, подходит ли это описание самому ребёнку. Данная игра позволяет ребёнку с помощью переноса раскрыть свои слабые и сильные стороны.

3) «Это Я такой ...»

Ребёнку предлагаются несколько картинок (можно использовать вырезки из журналов). Он должен посмотреть на каждую, решить, какое хорошее качество здесь изображено, и сказать: «Это Я - такой ...». Например, если на картинке изображён сильный мужчина, то ребёнок должен догадаться, что здесь изображена сила, и ему нужно сказать «Это Я – такой сильный» и т. д. Желательно иметь два набора – один для девочек, другой для мальчиков.

Если ребёнок затрудняется выделить качества, изображённые на картинке, то психолог может спросить, что здесь нарисовано, и подвести его к названию нужного качества. Если ребёнок просто начинает быстро перебирать картинки, показывая пальцем, говорить: «Это я, это я, это я», - то психолог должен остановить его и спросить: «Ты какой (какая)?»

4) «Красивое имя (контур)»

Игра помогает повысить у ребёнка уровень самопринятия. Педагог предлагает ребёнку написать своё имя на листе бумаги ярким фломастером. Если он пока не умеет писать, то имя напишет взрослый. При этом ребёнок обязательно чётко читает написанное и обводит написанное имя пальцем. Затем ребёнку предлагается разрисовать, украсить, раскрасить своё имя так, чтобы получилось очень ярко и красиво. Как вариант этой игры для рисования может использоваться контур фигуры мальчика или девочки, соответствующий полу ребёнка. Тогда под контуром педагог спрашивает имя ребёнка и предлагает ему разрисовать уже не имя, а контур.

5) «Зеркало»

Педагог и ребёнок встают друг напротив друга, и ребёнок начинает медленно выполнять различные движения, а психолог их повторяет. Затем они меняются ролями. При этом вначале психологу нужно выполнять заметные, крупные движения (кивать головой, поднимать руки и т. д.), а затем – более мелкие (шевелить пальцами, изменять мимику). Если во втором случае ребёнку никак не удаётся заметить изменения, тогда психолог может показать, на какую часть тела нужно обратить внимание.

6) «Жил – был один мальчик ...» («Жила – была одна девочка ...»)

Игра помогает ребёнку научиться рассказывать о себе без всякого стеснения, отмечая свои положительные качества и не скрывая отрицательных. Педагог начинает рассказывать сказку о мальчике (девочке), которого зовут так же, как и ребёнка, и который одет так же, как и ребёнок. Затем взрослый предлагает ребёнку помочь ему и продолжить сказку. Иногда он может направлять рассказ ребёнка, вставляя различные проблемные ситуации. Например, если ребёнок рассказывает: «...и мальчик пошёл гулять. Он гулял, гулял ...», - педагог может тут же добавить: «Как вдруг наступила ночь ...» Далее должен продолжить ребёнок.

Эту игру можно использовать в течение нескольких минут на каждом последующем занятии. Тогда ребёнку предлагается вспомнить и пересказать, что происходило с мальчиком раньше, а затем продолжить придумывание сказки.

7) «Игра в ситуации»

Игра направлена на моделирование поведения ребёнка в конкретных жизненных ситуациях. Эта игра является вариантом предыдущей игры. Здесь ребёнку так же предлагается находить выход из проблемных ситуаций, которые ставит перед ним педагог. Разница состоит в предложении ребёнку конкретных случаев из его жизни не только вербальное, но и невербальное отыгрывание решения. Причём педагог может предложить ребёнку изобразить, как он обычно поступает и как можно поступить. Возьмём, например, ситуацию, когда ребёнок рассказывает стихи на утреннике.

Педагог просит изобразить, как обычно ведёт себя ребёнок. Если ребёнок затрудняется это сделать, можно предложить просмотр видео записи или взрослый может сам изобразить ребёнка. Затем педагог предлагает смоделировать поведение, где ребёнок не будет волноваться: теревить край шорт (платья), накручивать на палец волосы, смотреть только в угол или в сторону и т. д. Если ребёнок затрудняется это сделать, ему можно предложить прочитать стихотворение так, как читает артист, смелый мальчик и т. д. При возможности желательно показать видеозапись чтения стихов артистами для того, чтобы ребёнок мог скопировать их поведение.

Подобная тактика моделированная может использоваться с любыми ситуациями, где у ребёнка проявляется повышенный уровень тревожности. Однако необходимо помнить, что нельзя приводить в пример других детей группы, в которую ходит ребёнок.

8) «Найди свою половинку»

Для проведения этой игры педагог должен подготовить несколько карточек, разрезанных на две половинки. В качестве усложнения игры могут использоваться неровные линии разреза.

Педагог перемешивает половинки и раздаёт их детям. Затем по сигналу каждый ребёнок должен найти соответствующую половинку. Здесь необходимо помнить, что в работе с тревожными детьми нельзя включать соревновательный момент, поэтому в конце игры можно похвалить детей за выполнение задания вообще, но не за быстроту. Если в ходе выполнения дети начинают торопиться или нервничать, то им необходимо помочь, предложив несколько способов нахождения пары.

После окончания игры можно поговорить с детьми о том, кто как нашёл свою половинку и какие ещё есть способы.

9) «Клеевой дождик»

Детям предлагается встать друг за другом и положить руку на плечо впереди сидящего. Затем педагог говорит, что прошёл клеевой дождик, дети приклеились и им нельзя расклеиваться. После чего он даёт команду, и все дети начинают двигаться. При условии усвоения детьми способа движения можно усложнить игру. Например, подняться и сойти со стула, пройти под столом, обойти вокруг обруча, пройти «гусиным шагом» и т. д.

Педагог может использовать игровую ситуацию, предлагая детям для выполнения не просто задания, а связанный рассказ.

10) «Ищем клад»

Детям предлагается выстроиться в ряд по какому-либо признаку. Например:

- по длине шорт и платьев, начиная с самых длинных;
- по длине шорт и платьев начиная с самого короткого;
- по цвету глаз начиная с самых светлых;
- по цвету глаз начиная с самых тёмных;
- по цвету волос начиная с самых светлых;
- по цвету волос начиная с самых тёмных и т. д.

Затем детям нужно разделиться на команды, например, с самыми светлыми волосами и с самыми тёмными. Затем детям даётся задание найти с помощью карты – плана «клад», который спрятан в комнате.

Особенности использования этой игры с тревожными детьми состоит в том, что лучше давать задание найти «клад» отдельно каждой команде. Причём соревновательный момент включать нельзя, и если дети начинают торопиться и волноваться, педагог должен сразу же остановить их и объяснить, что главное в игре – это найти «клад», а не найти его быстро.

11) «Выключенный звук»

Для этой игры можно использовать большой макет телевизора с отверстием вместо экрана. Педагог по очереди предлагает детям садиться на стульчик «в телевизор». Затем он просит ребёнка рассказать детям какую-нибудь историю, например о том, как он шёл

сегодня в детский сад. Через несколько минут педагог даёт команду, по которой ребёнок замолкает. Взрослый говорит детям «У нашего телевизора выключился звук. Давайте попробуем понять, о чём нам рассказывает (имя ребёнка) без слов». Дети «озвучивают» рассказ ребёнка. Если рассказчика поняли неправильно необходимо повторить ещё раз. Затем можно сменить рассказчика. Если детям не удаётся усидеть на стульчике «в телевизоре», то им можно разрешить после «выключения звука» встать рядом с макетом. Игру можно использовать на нескольких занятиях желанию детей.

12) «Игра подарок»

Все дети сидят в круге. Психолог предлагается каждому подарить соседу подарок, но не настоящий. Для этого ребёнку нужно руками изобразить, что он дарит, сказать, что – то приятное и преподнести подарок. По окончании игры можно спросить у детей, что им подарили, и сопоставить, насколько верно они это поняли.

Как вариант игры можно использовать не конкретное название предмета, а название его свойств, например: «Мне подарили что – то большое и мягкое».

13) «Ладонки»

Детям предлагается бумага и фломастер. Нужно положить свою ладонку на лист бумаги, раздвинуть пальцы и аккуратно обвести её по контуру. Затем педагог просит на каждом получившемся пальце написать что–нибудь хорошее о себе. Если дети ещё не умеют писать, то они могут нарисовать.

После этого ведущий собирает «ладонки», читает их группе, а дети угадывают, чья это «ладонка».

14) «Звериные чувства»

Для проведения игры необходим набор картинок с изображением известных животных. Педагог раскладывает по очереди перед ребёнком картинки и просит назвать основные качества животного: например, зайчик – страх, боязливость; лев – смелость; лиса – хитрость; филин – ум и т. д.

Затем педагог предлагает рассмотреть ту или иную ситуацию и просит ребёнка описать свои чувства и состояния с помощью картинок. Если ребёнок затрудняется это сделать, педагог может ему помочь. Например, психолог говорит: «Представь себе, что ты разбил вазу. Ты себя почувствовал как кто? Выбери картинку с таким «звериным чувством», которое похоже на твоё».

Ребёнок может сказать, что он почувствовал себя как зайчик – он испугался. Педагог продолжает: «И тут пришла мама. Что бы ты сделал?.. Ты был бы кто?». Ребёнок может сказать, что он был бы умный, как мудрый филин: он быстро убрал бы все осколки и мама ничего бы не узнала. В таком случае с ребёнком нужно поговорить о том, на какой больше похож его поступок на умный или хитрый? Далее можно обговорить варианты поведения, предлагая ребёнку рассказать, как бы повели в этой ситуации другие животные.

При проведении этой игры желательно избегать оценок поведения ребёнка, так как основная цель здесь – не нравственное воспитание, а научение ребёнка более точно понимать свои чувства для моделирования социально приемлемого поведения.

15) «Стрелялки»

Ребёнку предлагается рассказать о том, что он сейчас чувствует, какое у него настроение. Затем психолог предлагает ребёнку сесть по удобнее, закрыть глаза и представить, что у него в голове есть узенький коридорчик, который заканчивается дверкой. Эта дверка закрыта, но если ребёнок захочет, то он всегда может её открыть и с силой «выстрелить» в небо (в потолок) все свои ненужные чувства, например, гнев, обиду, злость, страх и т. д., а потом опять закрыть дверку.

Если во время занятия у ребёнка хорошее настроение, то можно предложить ему поучиться стрелять хорошими чувствами.

16) «Вылеплялки»

Игра проводится перед большим зеркалом, установленным на подставке или прикреплённым к стене. С помощью этой игры ребёнок учится распознавать чувства по лицам людей и передавать свои чувства с помощью мимики.

В первой части игры педагог предлагает ребёнку изобразить, какое у него лицо, когда он сердится, боится, радуется и т. д. Если ребёнок затрудняется это сделать, то педагог показывает образец, который ребёнок должен скопировать. После закрепления за каждой мимической маской названия чувства можно переходить ко второй части игры.

Ребёнок садится перед зеркалом, психолог руками «лепит» на лице ребёнка мимическую маску. Ребёнок должен угадать, какое чувство изображает педагог на его лице. Затем можно поменяться ролями, когда лепить будет ребёнок, а угадывать – педагог.

В конце занятия воспитатель говорит ребёнку о том, что, когда ему плохо, он может сам руками растянуть улыбку и посмотреть на себя в зеркало. Тогда настроение обязательно улучшится.

17) «Волшебный мешок»

Перед проведением игры ребёнка просят рассказать, какое у него настроение, что он чувствует. Затем педагог показывает ребёнку мешочек и говорит, что он волшебный и что в него можно сложить все свои ненужные чувства, например, гнев, обиду, злость, страх и т. д. Ребёнку предлагается сделать это, имитируя движениями складывания. Затем воспитатель завязывает мешочек и предлагает выбросить его в мусорный ящик. То же может сделать и ребёнок со своими чувствами.

18) «Угадай эмоцию»

(для детей 4 – 10 лет)

Игра на раскрепощение.

Тут чуть ли не важнее всего правильно замотивировать необходимость игры. Дело в том, что дети, о которых идёт речь, обычно стесняются своего лица. И уж тем более им стыдно кривляться на людях. А данное упражнение будет восприниматься ими как кривлянье. Поэтому вы должны взять на себя активную роль и подавать ребёнку пример. Сперва играйте вдвоём. Затем, когда он уже будет без труда справляться с заданиями, вовлекайте в игру его друзей. Правила игры очень просты: ведущий показывает

мимикой какую–нибудь эмоцию, а игроки называют её и стараются воспроизвести. Кто сделает это первым, получает очко. Начните с легко угадываемых эмоций: удивления, страха, радости, гнева, печали. Показывать их надо утрированно, даже карикатурно. Постепенно расширяйте диапазон чувств, вводите различные оттенки эмоций (скажем, раздражение, возмущение, гнев, ярость). Детям постарше можно давать задание не только отгадать эмоцию, но и разыграть экспромтом маленькую сценку (либо в куклах, либо «в живом плане») с соответствующим сюжетом.

19) «Живая иллюстрация»

(для детей 5 – 10 лет)

Игра на раскрепощение.

Для этой игры идеально подходят стихи А. Барто. Один игрок читает стихотворение, а другой мимикой и жестами иллюстрирует описываемые события и эмоции. Учите ребёнка постепенно улавливать и передавать тонкие оттенки чувств. Стихи Барто предоставляют для этого богатейший материал. Малышам больше подойдут стишки типа «Мишка», «Бычок», «Мячик». Детям постарше – «Обида», «Любочка», «Сонечка», «По дороге в класс» и многие другие. Если игроков несколько (а, повторяю, ваша цель постепенно выводить застенчивого ребёнка из замкнутого мирка семьи), то можно ввести элемент соревновательности. Пусть ведущий оценивает выступления и награждает победителей. Ваша задача в данном случае – психокоррекция, а не установление справедливости.

20) «Изобразительное животное»

(для детей 4 – 10 лет)

Игра на раскрепощение.

Детей просят пантомимически показать различных зверей и птиц. Тут важно учитывать два момента. Во–первых, надо постараться создать обстановку безудержного веселья, чтобы каждое выступление встречалось взрывом хохота и аплодисментами, а во – вторых, не давать слишком трудных заданий.

Попробуйте всякий раз сначала представить себе: а как бы вы сами изобразили то или иное животное? (Например, вы сможете похоже изобразить броненосца или бегемота?) Старайтесь выбирать животных с яркими отличительными признаками и легко узнаваемыми повадками. Обязательно обсуждайте потом с детьми, какой характер у показанного животного. Застенчивые дети испытывают трудности при общении с окружающими. И неумение правильно выразить свои чувства, скованность и неловкость играют здесь далеко не последнюю роль. Считается, что дети с маловыразительными, «неподвижными» лицами теряют при общении не менее 10 – 15 % информации. Они не улавливают полностью, что им сообщается на бессловесном уровне, и зачастую неправильно оценивают отношение окружающих к себе.

21) «Разговор с глухой бабушкой»

(детей 4 – 10 лет)

Игра на раскрепощение.

Ребёнок разговаривает с глухой бабушкой. Она говорит, а он объясняется с ней жестами, потому что бабушка ничего не слышит. Естественно, игра с детьми школьного возраста должна больше усложняться и окрашиваться юмором.

Например, четырёхлетнему малышу достаточно просто сказать, где лежат бабушкины очки, а третьеклассник уже способен изобразить жестами и сами очки и то, что они сломались, так как кто – то по неосторожности на них сел. В этой игре, как и в предыдущей, вариантов может быть великое множество. Всё зависит от вашей коллективной фантазии.

22) «Доверяющее падение»

(для детей 6 – 9 лет)

Игра снимает застенчивость перед взрослыми.

В игре участвует один взрослый и несколько детей. Задача – упасть на руки спиной к ведущему взрослому. Для повышения интереса можно несколько усложнить правила. Очко получает только тот, кто упадёт, не отступившись, не согнув ноги в коленях и не размахнув руками. В конце игры все должны получить поощрительные призы.

23) «Конспиратор»

(для детей 5 – 10 лет)

Игра снимает застенчивость перед взрослыми.

Игроки встают в круг, лицом к центру. Водящий с завязанными глазами стоит внутри круга. Игроки водят вокруг него хоровод, пока он не скажет: «Стоп!» Затем водящий должен на ощупь, начиная с головы, узнать всех играющих (они, естественно, помалкивают). Узнавший игрок выходит из круга. Лучший конспиратор – тот, кого узнали последним.

24) «Скульптура»

(для детей 5 – 7 лет)

В игре должно участвовать как минимум три человека. Двое договариваются, какую фигуру они хотят изобразить, и затем первый игрок «лепит» её из второго, постепенно заставляя его принять нужные позы. Третий же игрок должен отгадать, что это за скульптура.

25) «Что бывает зелёным?»

(для детей 4 – 8 лет)

Старайтесь привлечь к этой игре побольше детей. Ведущий задаёт вопрос «Что бывает? ...» по очереди всем играющим, они отвечают.

Выигрывает тот, кто даст наибольшее количество ответов. Как вы понимаете, на место слова «зелёный» можно поставить любое другое, обозначающее цвет, форму, вкус и т.п. Естественно, уровень сложности вопросов должен соответствовать возрасту и развитию

детей. Четырёхлеток бессмысленно спрашивать «Что бывает овальным или шелковистым?». Когда ваш ребёнок освоит эту игру и не будет затрудняться с ответами, усложните правила. Теперь игра должна вестись на время. Нельзя слишком долго медлить с ответом. Поставьте временную границу (например, 10 секунд или чуть больше, а сами можете незаметно давать некоторым детям поблажку, чтобы они не оказывались постоянно побеждёнными). Не сообразивший вовремя, что ответить, вылетает из игры. Чтобы дольше поддерживать интерес к ней, давайте победителям маленькие призы.

Следующий этап, необходимый застенчивому ребёнку, постепенное вовлечение его в подвижные игры. Для этого «Что бывает?..» модифицируется следующим образом: когда малыш привыкает шустро отвечать на вопросы, не нервничая из – за ограничения времени, поставьте детишек в круг, а сами встаньте в середину и возьмите мяч. Теперь, задавая вопрос, вы будете бросать мяч кому–нибудь из играющих (сначала по очереди, а потом и в разбивку), а они должны будут вместе с ответом прислать вам мячик обратно.

26) «Знакомство» (для детей 4 – 7 лет)

Каждый участник должен сказать, как его зовут и предложить другим ребятам что–то, помогающее завязать общение. Например: «Давайте поиграем в машинки (роботов, «Лего», куклы, какую – то конкретную настольную игру и проч.)», «Хотите конфет? (печенья, яблок и проч.)», «Давайте я расскажу вам, что мы видели в зоопарке (как растут бананы, как получается снег, кто такие головастики и проч.)». Побеждает тот, кто назовёт больше всего вариантов. Даже пассивное участие в этой игре важно для застенчивого ребёнка, поскольку она позволяет ненавязчиво дать ему множество «рецептов» преодоления травмирующей ситуации.

27) «Дорисуй рисунок» (для детей 5 – 8 лет)

Застенчивому ребёнку она поможет стать более инициативным, преодолеть страх самовыражения. Условия такие: дети по очереди рисуют на листе бумаги, стараясь угадать и развить смысл друг друга. Вслух этот замысел не разглашается. Когда рисунок будет закончен, ребёнок, который начал рисовать первым, говорит, что же он задумал, и игроки сравнивают его идею с получившимся результатом.

28) «Озорной двойник» (для детей 4 – 7 лет)

Ведущий договаривается с детьми о том, что они повторяют все его жесты, кроме одного, вместо которого они делают свой, тоже заранее оговорённый жест (допустим, когда он подпрыгивает, они должны будут присесть). Тот, кто ошибётся, выбывает из игры.

С детьми 6 – 7 лет можно, во – первых, увеличить количество неповторяемых жестов, а во – вторых, индивидуализировать их. Каждый ребёнок должен будет сделать что – то своё. То есть, перед ним будет стоять цель не поддаться не только внушению ведущего,

но и влиянию остальных игроков. А это не так – то просто, учитывая, что истинно застенчивые дети очень внушаемы.

29) «Пишущая машинка»

(для детей 6 – 14 лет)

Взрослый ведущий распределяет между детьми буквы алфавита.

Затем ведущий произносит какое – то слово, а игроки «распечатывают» его на «пишущей машинке»: сначала первая «буква» хлопает в ладоши, потом вторая и т.д. Если дети маленькие и их немного, распределите не все, а несколько букв, и складывайте из них коротенькие слова.

30) «Упрямый ослик»

(для детей 4 – 5 лет)

Истинно застенчивые дети покладисты. Родители почти никогда не жалуются на их упрямство и негативизм. Ребёнок другого склада начинает бунтовать, когда на него давят. А «невидимки» терпят, хотя сила давления, оказываемая на них родителями, обычно больше, чем в других семьях.

Поэтому истинно застенчивому ребёнку полезно хотя бы в игре побыть упрямым. Не бойтесь, он не переймёт дурных привычек, а просто ещё немного раскрепостится. Тем более, что ослик по сюжету будет попадать в смешные и нелепые ситуации. Игра проводится на ширме.

Всё должно вертеться вокруг нежелания ослика подчиняться хозяину.

Вот он идёт навьюченный с базара и на полпути ложится на дорогу, отказываясь идти дальше. Вот он увидел аппетитную колючку и бежит к ней, не поддаваясь на уговоры хозяина. А потом молчит, когда надо закричать, и наоборот, кричит, когда надо замолчать, и т.п. Поинтересуйтесь мнением ребёнка (но не в самом начале игры, а немного погодя), добрый ли у ослика хозяин, не слишком ли он нагружает ослика разными заданиями. Может быть, ослик просто устаёт и потому упрямится? Меняйтесь в процессе игры ролями.