

Психологические игры - упражнения для формирования коммуникативных навыков и снижения уровня агрессивности детей старшего дошкольного возраста

Подготовила: Майданович Наталия Васильевна, педагог психолог
МБДОУ г. Иркутска детского сада №151

С целью развития коммуникативных навыков, снижения агрессивности, воспитания нравственных чувств, повышения уровня эмпатии, обучения способам конструктивного взаимодействия с детьми старшего дошкольного нами были подобраны коррекционные игры, которые направлены на снятие эмоционального и мышечного напряжения, снятие агрессии, регулирование внутреннего состояния, развитие эмпатии и коммуникативных навыков, сотрудничеству со сверстником.

Цель: снижение уровня агрессивного поведения детей старшего дошкольного возраста, через развитие коммуникативных навыков и развитие эмпатии.

Задачи:

1. Обучить способам снятия эмоционального и мышечного напряжения.
2. Обучать способам регулирования внутреннего состояния.
3. Развивать коммуникативные навыки воспитанников.
4. Развивать способности к эмпатии при взаимодействии с партнером.

Название игры	Цель	Техника проведения
Игра «Разноцветные шарики»	Цель: снятие психоэмоционального напряжения.	Дети садятся в круг, психолог обращается к ним с просьбой сделать из ладошек «лодочку». Дети закрывают глаза, а затем психолог выкладывает каждому ребенку в ладошку стеклянный шарик (шарики должны быть разноцветные) и говорит, что шарики надо согреть, покатать, подышать на них, отдавая шарикую часть своего тепла, нежности, ласки. После этого дети открывают глаза, ведущий предлагает посмотреть на шарик и рассказать о том, что испытывал каждый из них, держа его в руках, о тех чувствах, которые возникли во время выполнения упражнения.
Игра: «Маленький котенок»	Цель: снятие эмоционального, мышечного напряжения, установление положительного настроения в группе.	Дети находятся на ковре, звучит спокойная, тихая музыка. Ведущий (педагог, психолог) обращается к детям и предлагает придумать сказку про маленького котенка, который: <ul style="list-style-type: none"> - нежится на солнышке; - потягивается; - умывается; - царапает лапками.

<p>Игра «Колючий ежик»</p>	<p>Цель: снятие агрессии, мышечных зажимов.</p>	<p>Ведущий (педагог, психолог) предлагает детям мысленно представить себя ёжиками, которые приготовились встретить опасность. Для этого им необходимо «защищаться иголками» и сильно «сжиматься в клубочек». А, когда опасность минует, «неприятели» разбегутся, ежики соберутся в круг (дети собираются в круг, берутся за руки). Вместе с ведущим по его команде они медленно тянутся к воображаемому солнышку, взявшись за руки, чтобы «согреться». Игру следует сопровождать добрыми детскими песенками о дружбе.</p> <p>Игра повторяется 3 раза.</p>
----------------------------	---	---

<p>Упражнение «Любопытная Варвара»</p>	<p>Цель: снятие мышечного напряжения</p>	<p>Дети садятся на коврик, и скрещивают ноги, ведущий (педагог, психолог) показывает и объясняет: «Поверните голову влево, вправо, чтобы увидеть как можно дальше, при этом мышцы шеи будут сильно напряжены, это неприятно. Посмотрите вверх, запрокиньте голову, даже дышать трудно. А теперь расслабьтесь... слушайте, повторяйте и делайте, как я:</p> <p>Любопытная Варвара смотрит влево, смотрит вправо,</p> <p>А потом вперед – тут немного отдохнет.</p> <p>Шея не напряжена и расслаблена...</p> <p>А Варвара смотрит вверх – выше всех, выше всех!</p> <p>Возвращается обратно – расслабление приятно.</p> <p>Шея не напряжена и расслаблена...</p> <p>А теперь посмотрим вниз – мышцы шеи напряглись!</p> <p>Возвращение обратно – расслабление приятно.</p> <p>Шея не напряжена и расслаблена...</p>
--	--	---

<p>Упражнение «Лодочка»</p>	<p>Цель: снятие мышечных зажимов, напряжения.</p>	<p>Ребятам предлагается встать сбоку у ковриков – «лодок», руки спрятать за спину. Затем ведущий (педагог, психолог) показывает движения и объясняет: «Расслабьтесь. Слушайте и делайте, как я: Стало лодочку качать – ногу к лодочке прижать! Крепко ножку прижимаем, а другую расслабляем. Сели, руки - на колени, а теперь немного лени. Напряженье улетело и расслабленно все тело. Наши мышцы не устали, и еще послушней стали. Дышим легко...ровно...глубоко...»</p>
<p>Упражнение: «Возьмем себя в руки»</p>	<p>Цель: регулирование внутреннего состояния.</p>	<p>Ведущий говорит детям о том, что, когда они испытывают неприятные эмоции (злость, раздражение, желание ударить, толкнуть кого-либо), то этого можно избежать - «взять себя в руки», сдержаться и остановиться. Для этого нужно несколько раз глубоко вздохнуть и выдохнуть. Выпрямиться, прикрыть глаза, посчитать до 10, улыбнуться, открыть глаза.</p>

<p>Игра «Маленькие привидения»</p>	<p>Цель: обучение методу снятия гнева.</p>	<p>Ведущий (педагог, психолог) обращается к детям со словами: «Ребята! Сейчас мы с вами будем играть роль маленьких добрых привидений. Нам захотелось немного похулиганить и слегка напугать друг друга. По моему хлопку вы будете делать руками вот такое движение (педагог приподнимает согнутые в локтях руки, пальцы растопырены) и произносить страшным голосом звук «У-у-у-у». Если я буду тихо хлопать, вы будете тихо произносить звук «У-у-у-у», если я буду громко хлопать, вы будете громко произносить звук «У-у-у-у». При этом надо не забывать, что мы добрые привидения и хотим только слегка пошутить».</p>
<p>Игра: «Липучка-приставучка»</p>	<p>Цель: снятие мышечного напряжения, развитие групповой сплоченности, взаимодействия.</p>	<p>Дети двигаются, бегают по комнате. Двое детей, держась за руки, пытаются поймать сверстников, приговаривая: «Я липучка-приставучка, я хочу тебя поймать». Каждого пойманного ребенка, «липучки» берут за руку и присоединяют к своей компании.</p> <p>Когда все станут «липучками», зазвучит спокойная музыка.</p>

<p>Игра «Воздушный шарик»</p>	<p>Цель: расслабление мышц, регуляция эмоционального состояния.</p>	<p>Ведущий (педагог, психолог) предлагает ребятам сесть на коврик, и скрестить ноги, затем показывает и объясняет: «Представьте, что каждый из вас надувает воздушный шар. Положите руку на живот так, будто это воздушный шар. Мышцы живота напрягаются. Плечи не поднимаются. Выдохнули воздух – будто шарик лопнул. Живот расслабился. Слушайте и делайте, как я:</p> <p style="padding-left: 40px;">Шарик дружно надуваем и руками проверяем...</p> <p style="padding-left: 40px;">Шарик лопнул, выдыхаем, мышцы наши расслабляем...</p> <p style="padding-left: 40px;">Дышится легко, свободно, глубоко.</p>
-------------------------------	---	---

<p>Упражнение «Серая тучка»</p>	<p>Цель: развитие эмпатии, взаимодействия, снятие эмоционального напряжения.</p>	<p>Ведущий (педагог, психолог) обращается к детям: «Представьте себе теплый, чудесный день (звучит музыка). Над вами ярко-голубое небо. Мягкие лучики солнца и теплый ласковый ветерок прикасаются к вашим глазам и щекам. Вы видите, как по небу проплывает серая тучка. Давайте отдадим ей все наши обиды, огорчения, переживания, волнения, неприятности. Пусть они улетают от нас далеко-далеко и никогда-никогда больше не возвращаются. А мы станем радостными, добрыми, сильными, смелыми, отзывчивыми друг к другу. Радость, доброта, смелость, сила, поддержка нам всем необходимы.</p> <p>Ребята, а теперь откройте глаза и улыбнитесь друг другу».</p>
---------------------------------	--	---

<p>Упражнение "Рисунок на спине"</p>	<p>Цель: развитие эмпатии, группового взаимодействия.</p>	<p>Ведущий (педагог, психолог) прикрепляет детям к спине лист бумаги и говорит о том, что сейчас они будут рисовать на спине друг друга, что захотят. Для этого нужно взять в руки любой понравившийся фломастер и начать передвигаться по (группе), подходить друг к другу и рисовать на спинах то, что им нравится. Нужно проявлять активность и не проходить мимо друг друга.</p> <p>В завершении за активную работу дети вместе с педагогом аплодируют друг другу.</p>
--	---	--