

О.В. Хухлаева
О.Е. Хухлаев
И.М. Первушина



ТРОПИНКА К СВОЕМУ Я



Дошкольники



Ирина Первушина

**Тропинка к своему Я. Как
сохранить психологическое
здоровье дошкольников**

«Теревинф»

2017

УДК 373.2.015.3
ББК 74.3я73

Первушина И. М.

Тропинка к своему Я. Как сохранить психологическое здоровье дошкольников / И. М. Первушина — «Теревинф», 2017

ISBN 978-5-98563-516-4

Цель настоящей книги – привлечь внимание взрослых к психологическому здоровью детей и к необходимости организации специальных воздействий по его сохранению. С этой позиции рассмотрены содержание психологического здоровья, факторы риска его нарушения. Представлена организационная структура психологической поддержки дошкольников. Подробно описаны групповые развивающие занятия для трех возрастных групп. Книга может быть использована родителями, воспитателями, психологами дошкольных учреждений.

УДК 373.2.015.3

ББК 74.3я73

ISBN 978-5-98563-516-4

© Первушина И. М., 2017

© Теревинф, 2017

Содержание

От издательства	6
Вместо введения	7
Часть первая	8
Глава 1	8
Глава 2	12
Глава 3	17
Глава 4	29
Глава 5	38
Часть вторая	43
Глава 1	43
Тема 1	43
Тема 2	45
Тема 3	48
Тема 4	49
Тема 5	50
Тема 6	51
Глава 2	54
Тема 1.	54
Тема 2	56
Тема 3	62
Тема 4	72
Глава 3	75
Тема 1	75
Тема 2	80
Тема 3	81
Тема 4	84
Тема 5	86
Приложение	94
Литературе	98

**Ольга Хухлаева, Олег
Хухлаев, Ирина Первушина
Тропинка к своему Я. Как сохранить
психологическое здоровье дошкольников**

Деривативное электронное издание на основе печатного издания: Тропинка к своему Я. Как сохранить психологическое здоровье дошкольников / О. В. Хухлаева, О. Е. Хухлаев, И. М. Первушина. – 8-е изд., исправленное – М.: Генезис, 2017. – 176 с. – ISBN 978-5-98563-466-2.

В соответствии со ст. 1299 и 1301 ГК РФ при устранении ограничений, установленных техническими средствами защиты авторских прав, правообладатель вправе требовать от нарушителя возмещения убытков или выплаты компенсации.

От издательства

Мы живем в эпоху кризисов и социальных перемен. Тем не менее в одних и тех же обстоятельствах люди ведут и чувствуют себя по-разному. На некоторых людей жизненные сложности действуют угнетающе, приводят к ухудшению их физического состояния. У других те же проблемы способствуют пробуждению скрытых ресурсов, духовному совершенствованию и успешной самоактуализации – как бы вопреки экстремальным ситуациям. Что же позволяет человеку проявлять жизнестойкость? Что дает ему силы для сохранения здоровья, душевного комфорта, активной созидательной позиции в сложных условиях? Как помочь человеку уже с детства находить опору в себе самом, наращивать ресурсы психологического противостояния негативным факторам реальности? Ребенок беспомощен, но мудрость взрослых дает ему защиту, так как именно окружающие ребенка взрослые способны создать приемлемые условия для его полноценного развития. Основа такого развития – психологическое здоровье, от которого во многом зависит здоровье человека в целом.

Необходимо, чтобы родители, воспитатели и учителя владели элементарным психологическим инструментарием, базовыми сведениями о возрастных психологических проблемах детей. В этом им должна помогать психологическая служба. Однако в отечественной практике теоретические знания в области возрастной психологии и реальный воспитательный и образовательный процесс пока что существуют автономно. Психологическое обеспечение обучения и воспитания, применение программ сохранения психологического здоровья пока не стало неотъемлемой частью учебного и воспитательного процесса, оно осуществляется эпизодически и фрагментарно, а нередко и вовсе отсутствует.

О.В. Хухлаева, доктор педагогических наук, профессор кафедры этнопсихологии и психологических основ поликультурного образования МГППУ, разработала уникальную программу сохранения и формирования психологического здоровья детей.

Книга, которую вы держите в руках, – первая из трех, объединенных под одним названием «Тропинка к своему Я». В них представлены сценарные разработки программы О.В. Хухлаевой для дошкольников, младших школьников и подростков.

Психолог, который возьмет за основу публикуемые сценарии, получит возможность последовательно и планомерно работать с детьми сначала в детском саду, а затем в школе с момента их поступления и до старших классов.

Воспитатели и учителя пополняют свой педагогический арсенал новыми приемами конструктивного общения с детьми и получают возможность более продуктивной организации учебной и воспитательной работы, научатся распознавать психологические трудности ребенка, пересматривать собственные привычные представления о причинах детской лени, апатии, агрессии.

Родители получают представление о факторах риска нарушения психологического здоровья у детей, о возможностях объединения их собственных усилий с работой воспитателей и школьных педагогов.

Вместо введения

А вы были когда-нибудь маленьким?

Ну конечно же были! И конечно, вы помните себя маленького в детском саду или дома с мамой, а может быть, на улице в песочнице. У вас еще были такие интересные формочки. Вы помните и свою любимую игрушку: мишку, слоника, куклу или что-то еще. Интересно, а что с ней стало теперь? А как-то раз вам подарили что-то удивительно интересное... Вот радости было!

А теперь у вас свои дети. Кто вы – мама, воспитательница или психолог? У вас один ребенок или целая группа? Впрочем, это не важно. Главное, вы помните себя маленьким и поэтому стремитесь, чтобы ваш ребенок вырос *веселым и активным, самостоятельным и доброжелательным, помогающим и любознательным, инициативным и уверенным в себе, открытым и сопереживающим*, – то есть, прежде всего, психологически здоровым. Если вы действительно этого хотите, тогда эта книга для вас.

Она расскажет о том, что такое психологическое здоровье и как вырастить психологически здорового ребенка. Но главное, она поможет организовать игры, необходимые для психологического здоровья дошкольников. Игры разбиты на три возрастные группы: для младших, средних и старших дошкольников, поэтому легко можно выбрать подходящие для ваших детей. Психолог найдет для себя поурочное планирование занятий, воспитатель может использовать отдельные игры-упражнения. Ну а родители могут сразу обратиться к Части 2. Можно проигрывать со своими детьми отдельные упражнения или целые занятия и даже включать их в домашние праздники.

Интересно, а как относятся к психологическим занятиям сами дети и те взрослые, которые «непсихологи»?

Вот что говорит воспитанник дошкольного отделения Ломоносовской школы г. Москвы Коля Назаров: «Мне нравится, что с нами играют. Нравится чувства изучать. Весело». А его мама Ольга Петровна соглашается с ним: «На занятиях дети становятся дружнее, меняется общение между ними. Мне кажется, что меняется и отношение к родителям. В лучшую сторону, разумеется». Директор Тамара Николаевна Чечина обращается к своим коллегам – руководителям детских учреждений – с предложением «дать зеленый свет» психологическим занятиям: «С каждым годом все больше детей с трудностями в развитии: тревожных, агрессивных, замкнутых. Моим детям очень помогает психология. Попробуйте – поможет и вашим».

Часть первая

Теоретические основы психологической работы с детьми

Глава 1

Психологическое здоровье как цель и критерий успешности психологической поддержки детей

Не вызывает сомнений тот факт, что практически все российские дети требуют той или иной психологической поддержки, поскольку находятся под воздействием ряда неблагоприятных факторов.

Важнейший фактор, неблагоприятно влияющий на детей сегодня, – это нестабильность: экономическая, политическая, ценностная. К сожалению, негативное влияние нестабильной ситуации в основном лишь декларируется, то есть обсуждается в средствах массовой информации, но практически отсутствует серьезное научное изучение механизма этого влияния, а главное – его последствий.

Помимо общего фактора нестабильности, среди возможных психотравмирующих условий необходимо выделить быструю трансформацию социальной ситуации. В особенности это касается изменения социального статуса и благосостояния людей. Резкое увеличение уровня дохода, так же как и его уменьшение, можно рассматривать как психотравмирующий фактор как для родителей, так и для их детей.

Следующее, на чем необходимо остановиться, это возрастающий информационный поток, в котором находятся современные дети. Нам близка позиция ученых, которые обсуждают проблему выживания в условиях современной цивилизации. Они говорят, что такое выживание качественно своеобразно и, более того, уникально для истории человеческого рода, поэтому требует глубокого осмысления и выработки соответствующей помощи хрупкой душе ребенка.

Помимо факторов, негативно влияющих на детское развитие, некоторые исследователи обсуждают общую проблему кризисности развития российских детей. Многие психологи говорят, что современные дети отличаются от детей, которых изучали Ж. Пиаже и Л.С. Выготский. В частности, стали другими внешние формы активности, например, заметно потускнела сюжетно-ролевая игра, распались многие социально-культурные механизмы, задававшие специфику детства (многопоколенная и многодетная семья, разновозрастное сообщество ребят в деревне или городском дворе). Сказывается и кризис, испытываемый сегодня семьей. Интересно, что распад наиболее характерен для семей с очень низким и очень высоким уровнем доходов. Кроме того, типичной становится однодетная семья, в которой процесс социализации ребенка происходит при дефиците общения со сверстниками. Поэтому все чаще мы видим детей с внешними признаками взрослости (интеллектуализм, излишний рационализм) при внутренних социальной незрелости и инфантилизме. И безусловно, другим детство делает повсеместное внедрение раннего обучения, приводящего к перераспределению темпов развития познавательных процессов и, как убедительно показывают физиологи, являющегося фактором риска нарушения здоровья детей.

В целом же можно согласиться, что для современных российских условий характерна широкомасштабная социальная депривация (то есть лишение либо ограничение тех или иных условий, материальных и духовных ресурсов, необходимых для выживания, полноценного раз-

вития и социализации детей), приводящая к ухудшению здоровья детей: физического, психического, социального. Можно утверждать, что сегодня здоровье практически всех детей требует внимания и помощи взрослых: врачей, психологов, педагогов.

Соответственно, целью практической психологической работы с детьми должно стать психологическое здоровье, то есть психологические аспекты психического здоровья, позволяющие отделить собственно психологические проблемы детей от проблем медицинских.

Что понимать под психологическим здоровьем?

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

Что включает в себя понятие «психологическое здоровье»?

Психологическое здоровье является необходимым условием полноценного функционирования и развития человека в процессе его жизнедеятельности. Таким образом, с одной стороны, оно является условием адекватного выполнения человеком (ребенком или взрослым, учителем или менеджером, россиянином или австралийцем и т. п.) своих возрастных, социальных и культурных ролей, с другой стороны, обеспечивает человеку возможность непрерывного развития в течение всей его жизни.

Говоря о развитии, следует подчеркнуть отличие содержания этого понятия от понятия «изменение». Развитие, в отличие от изменения, предполагает не только отсутствие застоя и наличие движения, но и существование конкретной цели, определяющей последовательное накопление человеком позитивных новообразований. Безусловно, вопрос о цели развития человека сегодня является одним из наиболее спорных и решается по-разному. Возможно, он выходит за рамки психологии и должен рассматриваться в междисциплинарном контексте. Мы полагаем, что для организации психологической поддержки в качестве цели развития можно принять выполнение человеком личных жизненных задач, то есть полную реализацию своих возможностей и ресурсов для обеспечения прогресса в целом. Можно использовать для описания целей развития метафору пути: «Каждый человек имеет свой путь, поэтому важно определить, какой путь является именно твоим».

Однако если психологическое здоровье – необходимое условие полноценного функционирования, то насколько оно взаимосвязано с физическим здоровьем? Здесь нужно отметить, что само использование термина «психологическое здоровье» подчеркивает неразделимость телесного и психического в человеке, необходимость и того, и другого для полноценного функционирования. Кроме того, проблема взаимосвязи психики и тела хорошо изучена психосоматической медициной, поэтому возможность влияния психологических факторов на развитие и течение болезней достаточно очевидна, хотя дискуссионным остается вопрос о том, какие именно факторы или комплексы факторов могут расцениваться как предпосылки возникновения риска тех или иных психосоматических заболеваний. Признавая сложность ответа на данный вопрос, мы полагаем, что в рамках организации психологической поддержки в качестве предпосылки сохранения физического здоровья можно принять здоровье психологическое. И в качестве иллюстрации (но не доказательства) можно привести результаты изучения психологических характеристик людей, благополучно доживших до 80–90 лет. Оказалось, что все они обладали оптимизмом, эмоциональным спокойствием, способностью радоваться, самодостаточностью и умением адаптироваться к сложным жизненным обстоятельствам, что полностью вписывается в портрет психологически здорового человека.

Если составить обобщенный портрет психологически здорового человека, то можно получить следующее. Психологически здоровый человек – это, прежде всего, человек спонтанный и творческий, жизнерадостный и веселый, открытый, познающий себя и окружающий мир не только разумом, но и чувствами, интуицией. Он полностью принимает самого себя и при этом признает ценность и уникальность окружающих его людей. Такой человек берет на себя

ответственность за свою жизнь и извлекает уроки из неблагоприятных ситуаций. Его жизнь наполнена смыслом, хотя он не всегда формулирует его для себя. Он находится в постоянном развитии и, конечно, способствует развитию других людей.

Можно сказать, что «ключевым» для описания психологического здоровья является слово *гармония*, или *баланс*. Прежде всего, это гармония между различными сторонами самого человека: эмоциональной и интеллектуальной, телесной и психической и т. п., но также между человеком и окружающими людьми, природой, космосом. При этом гармония рассматривается не как статическое состояние, а как процесс жизнедеятельности. Соответственно, можно говорить о том, что психологическое здоровье представляет собой динамическую совокупность психических свойств человека, обеспечивающих гармонию между потребностями индивида и общества и являющихся предпосылкой ориентации личности на выполнение своей жизненной задачи. При этом жизненная задача понимается как то, что необходимо сделать для окружающих именно конкретному человеку со своими способностями и возможностями. Выполняя ее, человек чувствует себя счастливым, в противном случае – глубоко несчастным.

Если согласиться с тем, что ключевым словом для описания психологического здоровья является «гармония», то в качестве центральной характеристики психологически здорового человека можно назвать адаптивность. Здесь следует акцентировать внимание на возможных трудностях адаптации именно к благоприятной ситуации. Традиционно считается, что к ней-то человек всегда готов и она не потребует особого напряжения. Однако, понаблюдав за людьми, быстро достигшими социального и экономического успеха, можно увидеть много тех, кто «заплатил» за это существенными нарушениями психологического здоровья. Если же говорить об адаптации к трудным ситуациям, то необходимо, чтобы человек не только умел противостоять им, но мог использовать их для самоизменения, для роста и развития. И, ввиду особой важности этой способности, несколько позднее мы рассмотрим ее подробно. Пока же сделаем вывод, что основная функция психологического здоровья – это поддержание активного динамического баланса между человеком и окружающей средой в ситуациях, требующих мобилизации ресурсов личности.

Далее необходимо сопоставить понятие психологического здоровья с понятием зрелости личности, поскольку ряд авторов употребляют их практически в качестве синонимов. Действительно, если понимать развитие человека как последовательное движение к зрелости, то зрелость и психологическое здоровье взрослого, на наш взгляд, могут использоваться как синонимичные понятия. Однако если говорить о психологическом здоровье ребенка, то оно является не личностной зрелостью, а лишь предпосылкой ее достижения в будущем.

Бесспорно, психологическое здоровье детей имеет свою специфику. Для того чтобы ее рассмотреть, можно обратиться к взглядам И.В. Дубровиной (см. Практическая психология в образовании, 2003) о соотношении психологического здоровья и развития личности. Она утверждает, что основу психологического здоровья составляет полноценное психическое развитие на всех этапах онтогенеза. Следовательно, психологическое здоровье ребенка и взрослого отличаются совокупностью личностных новообразований. Они еще не развились у ребенка, но должны присутствовать у взрослого. Таким образом, можно говорить о том, что психологическое здоровье формируется в течение жизни человека, хотя, безусловно, его предпосылки создаются еще в пренатальном периоде. Естественно, в ходе жизни оно постоянно изменяется через взаимодействие внешних и внутренних факторов.

Следующая дискуссионная позиция, которую необходимо рассмотреть для содержательного наполнения понятия психологического здоровья – это взаимосвязь его с духовностью. И.В. Дубровина утверждает, что с точки зрения богатства развития личности в понятие «психологическое здоровье» следует включить духовное начало, ориентацию на абсолютные ценности: Истину, Красоту, Добро. Таким образом, если у человека нет этической базы, то невоз-

можно говорить о его психологическом здоровье. И, как нам кажется, с этим положением можно полностью согласиться.

Подводя итог сказанному выше, мы можем выделить психологическое здоровье в качестве **предмета** психологической поддержки детей.

Глава 2

Оптимальные условия формирования психологического здоровья ребенка

Итак, мы рассмотрели содержательное наполнение понятия «психологическое здоровье». Перейдем к обсуждению его специфики у детей, а также определим, каковы оптимальные условия формирования основных его характеристик.

Понятно, что психологическому здоровью ребенка соответствует сформированность основных возрастных личностных новообразований. Причем те или иные трудности в их формировании свидетельствуют о нарушении психологического здоровья.

Так, уже *младенчество* вносит важный вклад в формирование Я ребенка. К концу этого периода у него складывается позитивная эмоциональная представленность Я как предпосылка самоуважения, а также первичный образ окружающего мира, к которому испытывается базовое доверие. Но могут сформироваться и неустойчивое или негативное чувство Я, потребность в постоянной помощи, заботе, а также недоверие к окружающему миру, диффузное чувство небезопасности. Кроме того, в младенчестве формируются первые стереотипы взаимодействия с окружающими людьми: стремление к вступлению в близкие отношения или же страх таких взаимоотношений, стереотипность контактов. Можно сказать, что здесь же закладываются основы эмоциональной сферы ребенка, а именно – оптимизм и жизнерадостность, эмоциональная отзывчивость. Но возможно и развитие апатии, неспособности к эмоциональному заражению (асинтонии) или же эмоциональным контактам в целом (синдром «потери чувств»).

Важнейшее условие формирования в младенчестве позитивных новообразований – взаимодействие с матерью, адекватное возрасту и темпераменту. В первые 3–4 месяца многие говорят о необходимости наличия «ансамбля» мать – ребенок, в котором ребенок солирует, что требует от матери значительных усилий. Но и в последующие месяцы влияние матери велико. «Аффективные взаимодействия между матерью и ребенком, включая визуальные, тактильные и кинестетические переживания, обеспечивают фон, на котором ребенок начинает строить чувство собственного Я и восприятие другого» (Тайсон Ф., Тайсон Р., 1998, с. 160). Через прикосновения, разговоры, но в первую очередь через свое собственное положительное эмоциональное состояние мать обеспечивает ребенку чувство безопасности, любви и принятия, служит прообразом внешнего мира. Именно благодаря матери ребенок развивает свою активность и учится ею управлять. Так, если мать приходит в восторг от исследовательских попыток ребенка, то тем самым она как бы закладывает фундамент будущей активной жизненной позиции ребенка и его уверенности в себе.

В *раннем возрасте* Я ребенка получает дальнейшее развитие за счет постепенного осознания ребенком себя и своих желаний. Важнейший аспект этого – осознание Я как активного фактора. И действительно, к концу раннего возраста формируется автономная позиция, то есть возможность самостоятельно совершать собственный выбор и добиваться его реализации. Однако вероятно и затруднение в развитии этой позиции, следствием чего может явиться пассивность, зависимость от оценок взрослых или же постоянное стремление всеми силами утверждать, отстаивать свою свободу. Этот период также является достаточно важным для формирования у ребенка способности подчиняться принятым в обществе нормам. К концу его ребенок учится следовать некоторым «можно» и «нельзя», сознательно принимать простейшие правила (самому одеваться, убирать разбросанные кубики и т. п.). В случае нарушения развития возможно формирование у ребенка стереотипа некритичного подчинения общественным правилам и значимым лицам или же демонстративного неподчинения любым нормам даже в ущерб самому себе.

Ранний возраст вносит важный вклад в развитие эмоциональной сферы ребенка, то есть определяет отношение его с собственной агрессивностью. Как известно, в этот период происходит количественное возрастание агрессивности, которая направляется преимущественно на главный объект любви – мать. В норме к трем годам агрессивность ребенка снижается, он приобретает умение сдерживать ее или использовать в конструктивных целях – например, в игре. В противном случае может произойти вытеснение агрессивности или переход ее в собственную противоположность – подчеркнутую миролюбивость. К примеру, ребенок, испытывающий ревность и гнев к младшей сестре, будет подходить к ее кровати и беспокоиться, «дышит ли она». В другом варианте развивается деструктивная агрессивность, то есть стремление разрушать предметы (ломать игрушки, рвать книжки, собственные вещи) или нарушать нормы поведения, то есть в первую очередь не слушаться значимых взрослых.

Каковы условия приобретения ребенком позитивных новообразований в раннем возрасте?

Прежде всего – адекватная реакция матери на процесс отделения от нее ребенка, ее способность оставаться физически доступной ему, но не слишком навязчивой. Кроме того, необходимо сохранение нежного, ласкового отношения с ее стороны, без подсознательной агрессии в ответ на агрессивные действия ребенка. Большое значение имеет приучение ребенка к опрятности. Горшок является основной «ареной», на которой разыгрывается борьба между ребенком и матерью за самостоятельность или контроль. В этот период увеличивается значимость отца. Наблюдая за нежными отношениями матери и отца, ребенок получает представление о существовании отношений любви между взрослыми людьми. Отец также выступает прообразом внешнего мира. Присутствие физически и эмоционально доступного отца облегчает отделение от матери, поскольку оно становится не уходом «в никуда», а уходом «к кому-то» (Фигдор, 1995). В случае если воспитанием ребенка занимаются несколько человек, например, мать и бабушка, важно наличие общих требований к ребенку, соблюдение которых строго контролируется взрослыми. Авторитарный или попустительский стили воспитания, а также их чередование могут привести к довольно серьезным последствиям.

В дошкольном возрасте происходит стабилизация, упрочнение Я ребенка и осознание им своих качественных характеристик: какой Я – плохой или хороший? Важнейшее значение для стабилизации играет процесс идентификации с родителем своего пола. Под последним понимается не просто подражание, но появление возможности чувствовать себя сильным, уверенным, то есть таким, каким хочет себя видеть ребенок. Это происходит за счет того, что родитель как идеальное Я включается в еще достаточно слабое Я ребенка, укрепляя его и предоставляя силы для развития (Фигдор, 2000). Если этого по тем или иным причинам не происходит, то у ребенка сохранится инфантильное, слабое Д которое с возрастом нарабатывает те или иные способы психологической защиты, например, стремление к обязательному успеху, поощрениям и т. п.

В дошкольном возрасте также активно развивается самосознание. Ребенок осознает себя в целом хорошим, но имеющим некоторые недостатки, и начинает понимать, что основное условие, которое надо выполнять, чтобы быть хорошим, – это соответствовать родительским требованиям. Некоторые авторы считают, что можно говорить о так называемом явлении родительского программирования – формировании под воздействием родительских директив основных жизненных сценариев ребенка. Если же ребенок ощущает себя недостаточно хорошим, чтобы получать должное внимание позитивными способами, то у него могут складываться и закрепляться различные формы получения негативного внимания: нарушение поведения, ложь, драки, и т. п. В этом случае ребенок предпочтет даже быть наказанным, но обязательно замеченным взрослыми.

Значительно расширяется сфера общения за счет включения в нее сверстников и воспитателя детского сада – первого чужого взрослого. Через общение к концу дошкольного возраста

формируется такое важнейшее новообразование, как эмоциональная децентрация – умение принимать во внимание чувства и мысли других людей.

Существенную динамику можно наблюдать в эмоционально-волевой сфере дошкольника. Среди основных тенденций назовем возрастание волевой регуляции поведения, начало осознания ребенком своих и чужих чувств, развитие пространственно-временного смещения – возможности помнить свои эмоциональные состояния или предвосхищать их в той или иной ситуации.

Каковы условия приобретения позитивных новообразований ребенком дошкольного возраста? Если в младенчестве основное влияние на развитие личности ребенка осуществлялось матерью, в раннем возрасте становилось важным наличие эмоционально и физически доступного отца, то теперь на ребенка-дошкольника воздействует семейная система в целом. Для нормального развития ребенка становится необходимым не только собственное общение с матерью и отцом, но и наличие теплого, неконфликтного общения между ними. Конфликтные взаимоотношения между родителями или их крайний вариант – развод – существенно нарушают процесс идентификации. Кроме того, достаточно важен и первый чужой взрослый – воспитатель детского сада, опыт общения с которым во многом ляжет в основу восприятия ребенком последующих чужих значимых фигур.

Помимо сформированности основных возрастных личностных новообразований, психологическое здоровье включает наличие таких характеристик, как саморегуляция (внешняя и внутренняя), принятие себя и окружающих, рефлексия, потребность в саморазвитии. Понятно, что о наличии этих характеристик можно говорить только с учетом возрастного аспекта, то есть возрастных возможностей их проявления.

Наиболее рано, в младенчестве, формируется и проявляется такая характеристика, как принятие ребенком себя. Подчеркнем, что основа ее – первичное самоуважение. Кроме того, в этот период начинают формироваться начальные механизмы внешней саморегуляции в виде способности переносить кратковременные состояния депривации, например, голод, отсутствие матери, мокрые пеленки и т. п.

В раннем возрасте к первичному самоуважению добавляется возможность совершения самостоятельных решений, действий. А к способности переносить состояния депривации – самостоятельное преодоление этих состояний, то есть первые попытки преодоления трудностей. Впервые начинает формироваться первичная внутренняя саморегуляция – как отсрочка немедленного удовлетворения потребностей – и первичная эмпатия – как способность почувствовать состояние другого и пожалеть его. В период от 2 до 3 лет закладываются основы регулирующей функции речи. Большое значение для формирования внутренней саморегуляции у ребенка имеет выработка прочной и действенной реакции на два главных словесных сигнала взрослых: на слово «надо», требующее действия даже вопреки желанию ребенка, и на слово «нельзя», запрещающее действие, желаемое ребенком.

В дошкольном возрасте образ Я ребенка усиливается за счет возможности проявлять инициативу, выполнять действия с опорой на собственную фантазию. Происходит дальнейшее развитие внешней саморегуляции за счет приобретения опыта адаптации к детскому саду. Интенсивно начинает развиваться внутренняя саморегуляция. Дети старшего дошкольного возраста уже способны мысленно произносить слова «надо», «можно», «нельзя», которые становятся основой для изменения поведения. К концу дошкольного возраста формируется такое важнейшее личностное новообразование, как эмоциональная децентрация, то есть умение принимать во внимание, учитывать в поведении чувства и мысли другого человека.

В 3–4 года возникает способность воспринимать собственные чувства, а затем чувства других людей, то есть начинает формироваться первичная рефлексия. Примерно в это время ребенок начинает осознавать свое желание быть хорошим и стремится к этому, то есть можно сказать, что появляется первичная потребность в саморазвитии.

Обратимся к обсуждению условий становления выделенных характеристик психологического здоровья ребенка. Ранее мы уже рассмотрели общие условия развития личности ребенка в норме. Добавим к ним следующие.

Во-первых, содействие формированию активности ребенка, которая в первую очередь необходима для саморегуляции. Можно говорить о существовании сензитивных периодов для развития того или иного вида активности (двигательной, познавательной, коммуникативной и др.). При этом необходимо, чтобы в сензитивный период активность ребенка реализовывалась в условиях общения и при соответствующих способах организации обучения. Неадекватная же организация жизненных структур блокирует активность, снижает ее уровень или придает ей другую направленность.

Во-вторых, одним из важнейших условий становления психологического здоровья детей является наличие опыта самостоятельного преодоления препятствий. Таким образом, широко распространенное мнение о необходимости полного эмоционального комфорта является абсолютно неверным.

В-третьих, необходима всемерная поддержка развития рефлексии, когда взрослый побуждает ребенка к пониманию себя, своих особенностей и возможностей, причин и последствий своего поведения.

В-четвертых, чрезвычайно важно наличие ценностной среды в развитии ребенка, когда он получает возможность видеть вокруг себя идеалы, определенные ценностные устремления взрослых и соответственно определять собственные ценностные приоритеты.

Итак, рассмотрев специфику психологического здоровья детей, обратимся к обсуждению такого важнейшего вопроса, как взаимосвязь психологического и физического здоровья детей. Ранее этот вопрос обсуждался применительно к взрослым. Оказывается, чем младше ребенок, тем более выражена эта взаимосвязь. Существует мнение, что в период младенчества психологические и соматические процессы практически неразрывны, а по мере взросления эта их слитность должна ослабевать. Более того, многочисленные исследования этой области в рамках психоанализа называют психосоматику «языком младенца», с помощью которого он сообщает о чувстве дискомфорта, тех или иных нарушениях своего функционирования. Так, повторяющиеся инфекции, отиты и бронхиты, астма, расстройства питания и нарушения сна сегодня рассматриваются как реакции ребенка на плохо переносимые внешние условия. В отличие от взрослых, психосоматические проявления у детей понимаются несколько шире, то есть в них включаются не только чисто соматические симптомы. Известный французский психиатр Л. Крейслер приводит следующую классификацию психопатологий младенчества, преобладающее значение в которой имеют психологические факторы.

1. Соматически проявляющиеся расстройства:

- бессонница;
- анорексия;
- булимия;
- рвота;
- запор, понос;
- расстройства дыхания.

2. Нарушения развития:

– задержки и дисгармония в овладении речью, двигательными навыками, социальными отношениями.

3. Расстройства, проявляющиеся в моторике:

- чрезмерная двигательная активность или инертность;
- ритмическое раскачивание корпуса, вращение головой.

4. Умственно-душевные расстройства:

- депрессия;

- возбужденность;
- апатия;
- фобические расстройства и т. п.

Выделены типичные возрастные психосоматические проявления, а также варианты психосоматического реагирования детей на различные неадекватные взаимоотношения с матерью. Так, желудочные колики наиболее характерны для младенцев 1–3 месяцев жизни. Во втором полугодии наиболее вероятными становятся отклонения пищевого поведения, а спастический плач приходит на втором или третьем году. Под последним понимается внезапный бурный плач, который появляется в присутствии самого «слабого» родственника, то есть самого жалостливого, наиболее остро реагирующего на поведение ребенка.

Основываясь на работах Л. Крейслера (см. Мать, дитя, клиницист, 1994) и Р. Шпица (1994), рассмотрим варианты психосоматического реагирования младенцев на неадекватные взаимоотношения с матерью.

Открытое отвержение матерью ребенка в экстремальном варианте может привести к коме младенца, в других случаях оно становится причиной повторяющейся рвоты. Тревожная гиперопека матери приводит к появлению желудочных колик, а враждебность под маской внешней тревоги – к младенческой экземе. При нарушении материнской функции возможны два варианта взаимоотношений матери и ребенка. Первое – это постоянное колебание между баловством и враждебностью. В этом случае после 6 месяцев у детей наблюдается тенденция к постоянному раскачиванию в положении на четвереньках, а потом стоя. Второй вариант – также колебания между баловством и враждебностью, но при этом периоды баловства и враждебности могут длиться по несколько месяцев. В этом случае наблюдается такое нарушение развития, как игра с фекалиями и копрофагия (поедание фекалий).

Необходимо отметить, что психосоматические проявления, кроме возраста ребенка и взаимоотношений с матерью, зависят от специфики его темперамента. Как отмечает Л. Крейслер, преобладание активности или пассивности ребенка существует уже в первый период жизни. При преобладании первой у ребенка могут проявляться нарушения сна, питания или дефекации. Пассивности может соответствовать, к примеру, пассивная форма тучности.

Возникает вопрос: насколько психосоматика младенчества сохраняется в более поздних возрастах? Л. Крейслер дает на него такой ответ: возможно полное излечение без дальнейшей патологии, «доказывающее, что структуры раннего детства отнюдь не предопределяют судьбу ребенка». Однако вероятна и непрерывность соматической патологии с раннего детства до зрелого возраста, что выявлено для некоторых форм астмы, тучности. Но более серьезная опасность заключается в том, что у ребенка может закрепиться психосоматический способ реагирования на эмоциональный дискомфорт. Это серьезно осложняет жизнь в детстве (включая дошкольный и младший школьный возраст), а во взрослом возрасте это может привести к развитию серьезной психосоматической патологии.

В целом можно заключить, что улучшение психологического здоровья будет позитивно сказываться на физическом здоровье детей.

Глава 3

Возрастные особенности дошкольников, или Некоторые «штрихи» к портрету

Большинство взрослых (исключая, конечно, психологов) не придают особого значения детской игре, считая ее чуть ли не второстепенным занятием. К примеру, расспрашивая ребенка о прожитом в детском саду дне, родители обычно интересуются, что делалось на занятиях, как ребенок спал или что ел. А воспитатели недоверчиво-презрительно относятся к психологическим тренингам с детьми: «Там они только играют». С каждым годом все больше времени ребенок тратит на посещение развивающих кружков, занятий по подготовке к школе, соответственно, все меньше времени отводится игре.

Однако сегодня многие педагоги и психологи начинают бить тревогу и говорить о том, что детская игра в опасности. Игра является ведущей деятельностью дошкольника. Именно в игре должны формироваться важнейшие новообразования, но в жизни детей она занимает все меньше места. В детском саду играют урывками, в перерывах между занятиями или на прогулке. Да и дома тоже играют редко.

Поэтому детским психологам необходимо по возможности поднимать значимость игры в глазах родителей и воспитателей детских садов, обращая их внимание на творческий характер игры, ее содействие развитию воображения, мышления, речи ребенка. А наблюдая за игрой, можно многое сказать об уровне развития ребенка в целом.

– *Здравствуй, Катя!*

– *Здравствуй. Давай поиграем, а то мне скучно одной.*

– *Давай.*

– *Сейчас мы будем играть в мой сон. Я – это Кряша-утенок. Мама уложила меня спать (укладывает утенка в постельку) и ушла из комнаты. И тут началось! Все медвежата с обоев пооживали и начали на меня нападать (изображает нападающих медвежат). А полиция почему-то не едет. И даже комиссар Рекс не идет меня спасать. Тогда я сделала так, как учил меня папа. Я их раскидала, я дралась из последних сил (все это изображает игрушками). А потом меня пришлось везти в больницу (привозит машину, укладывает утенка, везет в другой угол комнаты, там расстилает постельку). «Места-то нет, надо подождать», – говорит белка-медсестра. «И тут доллары нужны, это же ребенок, на него напали, а вы... (интонация выразительная). Сейчас я вам заплачу и надеюсь, что все будет хорошо (достает из сумочки цветные бумажки). На рубли не успела поменять, приходится так отдавать» (перекладывает утенка из машины в постель, гладит его, целует, обещает, что все будет хорошо).*

Далее приходит олень-доктор, осматривает утенка, говорит, что надо сделать укол и забинтовать (выполняет все эти действия).

– *Ну все, поболели... Пора возвращаться домой (сажает утенка в машину и увозит домой).*

(С Катей пяти лет беседовала Соловьева Т.)

Можно также говорить о том, что игра является действенной формой самопомощи ребенка. Ведь в ней он может проигрывать беспокоящие его фантазии, ситуации, переживания, в том числе трудности во взаимопонимании с родными.

Когда я пришла, Машенька выбежала мне навстречу, схватила за руку:

– Пойдем поиграем.

Затем вытащила из шкафчика куклу Барби и маленького пупсика.

– Это мамочка и доченька. Мамочка привела дочку из детского садика.

Надо помыть ручки, переодеться, а потом кушать.

– Расскажи мне про своих куколок.

– Ну, мама очень добрая, доченька – послушная. Мама каждый день ходит на работу, девочка – в детский садик, там она играет с другими детишками, спит, ест, а вечером мама забирает ее домой.

Девочка долго играет, рассказывает про куклу – своего двойника, которая, как и она сама, не имеет отца.

(С Машей четырех лет беседовала Еремян Ж)

– Привет, меня Оля зовут, а тебя?

– Артем.

– А что ты строишь?

– Я строю дом, красивый и большой.

– А кто будет жить в нем?

– Я с мамой. А папу с Машкой мы поселим в другом доме.

– Кто такая Машка?

– Это сестра моя старшая. Она плохая и глупая. Я слышал, как мама ей это говорила. А мама у меня хорошая. Она делает колбасу и домой приносит. Мы с голоду не умрем...

(С Артемом пяти лет беседовала Иванова О.)

В игре ребенок учится осваивать различные роли. Это умение будет очень полезно при поступлении в школу, когда он будет знакомиться с новой для него ролью ученика. А во взрослой жизни ему придется включаться в новые роли: мужа, отца, представителя той или иной профессии, что не всегда удается. Сталкиваясь в жизни с трудностями, взрослые не видят их истоков в собственном детстве, поэтому не уделяют внимания ролевому развитию детей: умению проигрывать различные по статусу и содержанию роли.

Иногда, просыпаясь по утрам и услышав мое «Доброе утро», сын отвечает:

– Нет, я не сын. Я – жук.

Теперь весь оставшийся день он будет жуком. Я его в этом поддерживаю.

(С мамой Марка четырех лет беседовала Соловьева В.)

Особое значение в жизни ребенка-дошкольника имеет любимая игрушка. Недаром, вспомнив про игрушку, оживляются взрослые любого возраста, а лица их при этом теплеют. Многие же, наоборот, с горечью рассказывают о том, что с детской игрушкой им пришлось расстаться.

Я помню, что в детстве у меня было несколько мягких игрушек: плюшевый Мишка, оранжевый Слоник, собака Филя. Филя – собака из вельвета с красной одежкой, шерсть коричневая. Уши по бокам висели. Я его потеряла. Оставила на окошке в магазине. По-видимому, потеря была очень острой, раз я до сих пор помню этот день, это окошко рядом с кассой.

Мы все были очень близки: Д Мишка, Слоник и Филя. Я с ними играла, они были мои старшие сестры, а я – самая любимая младшенькая дочка, умница и хозяйюшка. Я их кормила, спать укладывала всегда с собой. А наутро очень злилась, когда обнаруживала, что родители положили их на пол рядом.

К сожалению, многое из памяти стерлось. Но помню, однажды приехала из лагеря, а папа выпотрошил Мишку. Разделил его на части. «Из лапок, – сказал он, – мы сошьем тапочки». И убрал все это на антресоли. Я не помню, что стало со Слоником. И я не стала собирать части от Мишки, слишком было больно. С тех пор я не лазаю на антресоли. И очень может быть, что именно с того момента я не подпускаю родных ни на шаг к своей личной жизни. (Рассказала Петрова О.)

Я хочу рассказать историю, которая связана с большой детской обидой. Мне было три с половиной года. Я обожала животных и просила родителей купить мне собаку или хотя бы какое-нибудь животное, чем их очень доставала. Мне нужен был маленький друг. Но родители говорили: «Хорошо, завтра пойдем покупать», – думая, что наступит завтра, и ребенок все забудет. Но не тут-то было, я все прекрасно помнила, и каждое утро начиналось со слез и обид. У меня была большая мягкая игрушка – собака. Я привязывала к ней воображаемый поводок и так ходила с ней. А родители продолжали говорить, что подарят настоящую, но уже на день рождения. Дни рождения наступали, но долгожданный подарок не был подарен. Я выросла, но детская обида осталась. С тех пор я не люблю справлять свой день рождения. (Рассказала Кузнецова М.)

Почему столь важна для ребенка игрушка?

Она играет в его жизни тройную роль.

Во-первых, она является для него идеальным *Другим*. Она всегда принимает и любит его. Она готова слушать про все самое сокровенное и никому не расскажет об услышанном. Она может быть такой, какой хочет ее видеть ребенок: умной или глупой, одетой в платье или голенькой. Можно сказать, что ребенок через игрушку компенсирует дефицит общения со взрослыми или сверстниками, учится жалеть другого, сопереживать, заботиться.

Во-вторых, игрушка является идеальным Я для него самого. На нее он проецирует свои желания и качества. Она может быть сильной, красивой, выходить замуж за принца или водить машину, то есть делать то, что хочется самому ребенку. Именно поэтому при расставании с любимой игрушкой ребенок испытывает боль – ведь при этом теряется значимая часть самого себя.

В-третьих, игрушка является символическим *ключом к внутреннему миру* ребенка. Через нее он выстраивает свой мир, абсолютно подвластный ему. Во взрослом мире от ребенка мало что зависит. Ведь сам он слишком мал. А в мире игрушек он большой, сильный и делает то, что хочет. Можно сказать, что игрушка способствует формированию личностной автономии ребенка, развитию его самосознания.

Поэтому необходимо убедить взрослых в том, что нужно с уважением относиться к игрушкам детей и быть внимательными к ситуациям, когда ребенок проявляет безразличие или жестокость к игрушкам. Возможно, это сигналы его внутреннего неблагополучия.

– Как дела, Вика?

– Я устала, не хочу больше ходить в садик!

– Почему?

– Там нет моей любимой игрушки. А мне без нее плохо.

– А какая игрушка у тебя любимая?

*– Самая первая – тигренок. С ней мы вместе всегда. Сейчас я уже большая, но все равно она моя любимая. Давай построим для нее домик.
(С Викой трех с половиной лет беседовала Кучмук В)*

Следующее, на чем стоит остановиться, – общение дошкольника с родителями. Некоторые из них, в особенности молодые по возрасту, недооценивают довольно важные моменты. Первое – недопустимо грозить ребенку уходом от него или тем, что его отдадут в детский дом. Ребенок хотя умом и понимает, что этого не произойдет, но в данный конкретный момент верит этому. Ситуация ухода родителей, пусть и мнимого, является настоящим горем для ребенка и травмирует его – иногда надолго.

Я могу рассказать о себе один случай, который запомнился мне очень четко и ясно. Я до сих пор помню все пережитые тогда мной ощущения.

Мне было три года. Мама забирала меня из детского сада. Помню, что это было зимой, так как на мне была надета тяжелая шуба. Мы шли с мамой домой в солнечный морозный день. Вдруг мама стала от меня убежать (так она со мной играла). В тот момент я подумала, что мама убежит и никогда не вернется. Я помню, как попыталась догнать ее, но бежать в зимней шубе оказалось сложно. От страха было трудно дышать. Я стала громко плакать и кричала: «Мама, подожди!». Бежала, падала, но все равно вставала и еще громче плакала. Наверное, это длилось секунды, но мне казалось, что это было очень долго.

Мама стала меня успокаивать, взяла на руки. И дальше я уже ничего не помню. Но этот эпизод, пока я сейчас писала, стоял перед глазами, как будто это было вчера.

(Рассказала Соловьева А., 19 лет)

Когда я в первый раз привела дочку в детский сад, была зима. Не успела я ее раздеть, как она тут же пошла со всеми знакомиться. Я поговорила с воспитательницей, и та, увидев, что ребенок увлекся игрой, посоветовала мне незаметно уйти. Когда я пришла за ней через два часа, то увидела горько плачущего ребенка и растерянную воспитательницу. Последняя рассказала, что через пять минут после моего ухода дочка стала искать меня и, обнаружив в раздевалке, расплакалась, постоянно повторяя при этом: «Мама быва, быва и ушла. Забыва Дашу...».

И так продолжалось все два часа, пока я не появилась. Мне пришлось просить прощения, что ушла, не попрощавшись.

(С мамой трехлетней Даши беседовала Горлова Д)

Второй очень важный момент, который для психологов является очевидным и отчасти надоевшим, но при этом далеко не всегда известен родителям, – необходимость безусловной любви к ребенку, то есть не за что-то и при каких-либо условиях, а просто, несмотря ни на что. При этом любовь должна иметь те или иные внешние проявления.

Мы долго играли с Леночкой, потом я задала ей самый сокровенный вопрос: «Лена, а кого больше всего на свете любит твоя мама?».

Лена тихим голоском прошептала: «Это большой секрет. Ты его не знаешь?» – «Нет», – ответила я.

Тут девочка с широкой улыбкой поделилась со мной своим секретом: «Больше всего на свете мамуля, конечно, любит меня – свое сокровище».

(С Леной трех лет восьми месяцев беседовала Шалиманова Н.)

Однако бывают ситуации, когда мать горячо любит ребенка, а сказать ему это не может, и каждый из них замыкается в своем одиночестве. А иногда есть вполне объективные причины, по которым родители не всегда могут быть рядом, уделяя ребенку необходимое тепло и внимание. Но если они будут знать о последствиях своих действий, то многие найдут способ оставить в своем сердце место для ребенка.

Первое, что сказала сестра, увидев меня: «Я же хотела братика. А нельзя ее отвезти в роддом и поменять на братика?».

Когда у родителей завязался спор о моем имени, Таня авторитетно заявила, что раз уж ей обещали братика, а подсунили сестру, пусть меня хотя бы назовут по ее воле Наташкой.

У меня была тяжелая родовая травма, поэтому родителям приходилось огромное количество времени уделять моему здоровью. И у Тани сложилось впечатление, что она никому не нужна. Подобное перенесение родительского внимания сильно отразилось на ней. Ведь ей самой было только три года.

Сейчас мне 18. Ей – 21. Но ревность ко мне проявляется у нее до сих пор, не только относительно родителей, но даже в плане друзей.
(Рассказала Арбузова Н.)

Внутреннее одиночество ребенка-дошкольника может проявляться по-разному. Обычный вариант – некоторая демонстративность, привлечение к себе внимания всеми доступными способами, от нарушения поведения до требования индивидуального внимания на занятиях. Иногда это дополняется «прилипанием» к тому или иному взрослому при отторжении других.

Ване 5 лет. Мама занимается своей жизнью. Его передоверила няням. К одной он привязался, у них свои отношения. В детском саду первый год и никак не адаптируется. Правила выполнять отказывается. Не спит, не ест. На занятиях, правда, работает, потому что воспитательницу принял, доверяет ей и ходит за ней «хвостиком». От нее ни на шаг. Ни к психологу, ни к логопеду не идет, начинает громко кричать.

(Рассказала детский психолог Козырева Н.)

Но для ребенка значимо не только принятие его родителями, ему во всех жизненных областях очень хочется быть хорошим. Грамотные взрослые могут использовать это открытое желание ребенка в тех или иных воспитательных целях.

Мы учим цифры. Через пять минут малышу становится скучно. Приношу игрушечную собаку и предлагаю ей, совершенно неграмотной, учиться у сына считать. Мальчик мгновенно оживает и на протяжении четверти часа хвалится своими познаниями перед собакой: «Смотри, собака, это цифра семь, а это три. Видишь, ты не знаешь, а я знаю».

(С мамой четырехлетнего Леши беседовала Соловьева В.)

Важно отметить, что родители для дошкольника – образцы для подражания. Они могут даже не внушать ребенку какие-то истины, ценности, а просто следовать им. А ребенок в этом возрасте, как губка, быстро и глубоко впитывает их.

– Здравствуй, как тебя зовут?

– Саша.

– Чем ты любишь заниматься?

– Смотреть телевизор. Я смотрю мультки разные. Но больше всего мне нравится фильм «Бригада». Мы с папой его смотрим. Такой классный,

во-о-ще! Я когда в школу пойду, я тоже себе таких друзей хочу. Мы вместе всех мочить будем.

– А что значит «мочить»?

– А это значит бить. А еще я пистолет у папы возьму, ну это когда из армии вернусь. Он уже старый будет, ему не нужно.

– Ты хочешь быть похожим на этих мужчин? Почему?

– Конечно, они сильные. Чё захотели, то и берут. Им все можно.

– Разве нельзя получить то, что хочешь, не применяя силы?

– Нет. Папа говорит – нельзя. Побеждает везде самый-самый сильный, у кого пистолет есть. Пистолета все боятся и папу боятся.

– А ты папу боишься?

– Да.

(С Сашей шести лет беседовала Никитская Е.)

Иногда родители или другие взрослые обижаются на ребенка и даже наказывают его, не понимая, что ребенок находится в процессе освоения речи и зачастую придает словам не те значения, что взрослые. Кроме того, дошкольники еще не умеют (и не должны уметь) скрывать свои чувства, поэтому открыто их проявляют. Необходимо дать право на существование так называемой детской непосредственности, которая является отражением процесса творческой переработки ребенком впечатлений от окружающего мира и, соответственно, залогом его будущей познавательной активности.

Однажды сели обедать. Я предложила Олеся перец и спросила:

– Какой ты будешь перчик – свежий или фаршированный?

Олеся переспросила:

– Как это фаршированный?

Я стала объяснять, что вот он перчик, а внутри – мясо и рис. И тут Олеся говорит:

– А, знаю, знаю. Я все время вижу машины, фаршированные людьми.

(С мамой Олеси трех лет беседовала Гришина О.)

Папа замечает:

– Посмотри, какая у нас мама красавица, верно?

Сын с хвастовством:

– Да, мама – красавица. Я – тоже красавица. Папа...

Оценивающе смотрит на папу и с огорчением:

– Папа – не красавица.

Как-то услышав, что сын хочет борща, говорю:

– Вот скоро придет бабушка. Она сварит тебе борщ. А пока ешь супчик.

Через две недели сообщаю, что приезжает бабушка. Вместо выражения радости слышу деловитое:

– Варить борщ?

(С мамой четырехлетнего Леши беседовала Соловьева В.)

Как-то раз заболела маленькая дочь, и пришлось посылать в магазин сына. Я стала объяснять ему:

– Вот тебе деньги, возьми хлеб, дай тете деньги, а тетя даст тебе сдачу.

Он посмотрел на меня обиженными глазами, ничего не понимая. После того как я объяснила все три раза, он заплакал:

– Почему мне тетя даст сдачу, ведь я ее не бил?!

* * *

Однажды сын подходит ко мне и спрашивает:

– А что такое синева, я его в песне услышал?

Объясняю:

– Вот, допустим, синева моря, неба. Когда мы смотрим издали и долго, то воздух и вода нам кажутся синими. Продолжаю мыть посуду и слышу:

– Мама, а почему ты не синеешь? Я же долго на тебя смотрю и издали, а ты все не синеешь.

(С мамой пятилетнего Миши беседовала Бурева Н.)

Важно иметь в виду, что нормальный дошкольник живет в мире фантазии. И она для него так же истинна, как и реальность. Истинными любые придумки ребенка делает его желание верить в них. Поэтому можно наблюдать парадоксальные ситуации, в которых ребенок сам себе противоречит. Родители иногда считают, что ребенок врёт. А он всего-навсего разрешает себе верить в то, во что захочет.

Однажды моя сестра попросила забрать из детского сада ее дочь Олю.

Когда мы возвращались домой, она, увидев трамвай, спросила:

– Почему трамвай бежит туда-сюда? А искры у него отчего?

Я решила поиграть с ней и ответила:

– Он бежит, потому что живой. А искры оттого, что он сердится. Он хочет спать, а его заставляют бегать.

– Это неправда, неправда! – закричала Оля. – Он не живой и не умеет сердиться. Там такая машина есть. Мне сам папа сказал. Я знаю.

Я была сбита с толку и замолчала. Через некоторое время услышала, как Оля поучает свою подружку:

– А ты разве не знаешь, что трамвай живой? Если бы он не был живой, он не смог бы бегать взад и вперед.

(С Олей пяти лет беседовала Данилина О.)

Но дотошные взрослые могут задать вопрос: не вредно ли для ребенка верить в сказку, одушевлять природу? Как же он тогда будет получать знания, готовиться к школе? Имеет смысл объяснить, что детская вера в сказку – это предпосылка последующего жизненного оптимизма, умения верить в благополучное разрешение любой, даже самой трудной ситуации. А одушевление природы – залог будущей близости с ней, возможности получать через нее отдых, равновесие, покой.

Возвращаясь с учебы, около детской площадки увидела девочку, дочку моей соседки. Я спросила:

– Чем ты занимаешься?

Удивленно посмотрев на меня, она ответила:

– Жду.

– Кого?

– Ты что, не понимаешь?

– Нет.

– Сейчас уже скоро будет вечер, а вечером все цветочки ложатся спать.

И я жду, пока они лягут.

(С Юлей пяти лет беседовала Митрофанова С.)

- Лева, что ты сегодня в садике делал?
– Гулял, играл в конструктор. А к нам скоро Дед Мороз придет. Угадай – почему?
– Почему?
– Потому что мы сегодня песенку учили про Деда Мороза. А как же он к Ване (старшему брату) придет, ведь он песенку не учит?
(Слевой четырех лет беседовала Климова О.)

Примерно в 4 года ребенок активно начинает интересоваться рождением детей. Хорошо, если его вопросы не приведут к смущению взрослых, а найдут свои ответы в соответствии с возможностью ребенка их понять.

До четырех лет Оле говорили, что детей покупают в магазине или в роддоме.

Но после четырех посыпались вопросы ко всем взрослым:

– А в каком магазине меня купили? Там, где памперсы продаются? Я видела там картинки с маленькими детьми.

Пытаюсь объяснить:

– Оля, детей не покупают, а рожают. Вот мама родила тебя, а баба Лида – твою маму.

– А как это – рожают?

– Сначала мальш растет у мамы в животике, а потом его оттуда вытаскивают. Тебе понятно?

– Понятно. А дедушка Коля кого родил? Ведь если тети родят девочек, то дяди – мальчиков?

Была очень возмущена, когда я ей ответила, что дяди не могут рожать. Вопросы продолжились:

– А почему я родилась не у тебя, а у мамы? Ты, наверное, не захотела, чтобы я была в твоём животике? Почему? Почему Люда (подруга) родилась позже меня и теперь она меньше меня? Почему она не захотела родиться вместе со мной?

Я долго объясняла, и в итоге она спросила:

– Я поняла, что мамы рожают и мальчиков, и девочек. А папы тогда для чего?

Я замешкалась с ответом. Тогда Оля побежала к маме и начала все сначала:

– Мама, кто меня родил?

– Я – ответила та.

На что Оля сказала:

– Я так и знала. Если бы меня родил папа, я была бы с усами.

(С Олей пяти лет беседовала Данилина О.)

В детском саду, где я проходила практику, были две сестренки. Когда мама пришла в мою группу за старшей, я в шутку сказала:

– Подари мне свою сестренку, Наташа.

– Как же подари? – серьезно возразила Наташа. – Мы за нее деньги платили.

– Зачем же вы их платили? – спросила я.

*– Ну как же зачем? Чтобы сестренку выкупить из магазина. Мы долго денежки собирали для этого. Вы что, разве не знаете?
(С Наташей пяти лет беседовала Данилина О.)*

Параллельно с интересом к рождению детей появляется интерес к теме собственного замужества.

*Поставив стул на стол, дочка залезла в мои «драгоценности», вытащила какое-то колечко, цепочку. Унесла их в садик и сказала детям, что ей их муж подарил. После сада она мне все отдала и призналась. Я ее не очень ругала.
(С мамой шестилетней Гали беседовала Зыкова О.)*

Последнее время дочь начала бурно интересоваться проблемой свадьбы. Стала спрашивать:

– Где я была, когда вы были женихом и невестой?

По пять раз на дню женится и разводится с мамой, бабушками. Ищет куклам женихов. Как-то раз искала, но не нашла подходящую по размеру. Не растерялась и сказала:

– Ну ладно, тогда я буду женихом. Меня зовут Сергей Степанович.

(С мамой четырехлетней Ани беседовала Олейник М.)

Большое место в жизни дошкольника занимают сверстники. Конечно, ведь надо же с кем-то играть. Поэтому особо привлекательными для них являются ребята, которые умеют интересно играть. Хорошо, если ребенок легко общается, имеет много друзей.

Беседую с мальчиком, сидящим на скамейке:

– Расскажи о своих друзьях. Кто они?

– Моих друзей зовут Игорь, Ваня, Саша, Марина и Света. А еще у нас есть девочка Карина. Она нравится Саше. Она его невеста.

(С Севой пяти лет беседовала Гордеева Е.)

Понятно, что дети в этом возрасте легко ссорятся и так же легко мирятся. Поэтому конфликты не стоит акцентировать. Без помощи взрослых они, как правило, быстрее разрешаются.

– Вова, у тебя, наверное, много друзей?

– Ой, много. Только вот Саша теперь не мой друг. Он сломал мой пистолет. А в детском саду я играю с Димкой, Толиком, Сашкой. Ой, нет, я теперь с ним не играю. Еще есть Лена, Катя, Юля. Юля – это моя невеста. Мы поженимся...

– А лучший друг у тебя есть?

– Конечно, это – Дима, Толик, Петя, Илюша, Павлик и еще Артем.

(С Вовой пяти лет беседовала Баловнева М.)

Однако мнение взрослых очень важно при выработке отношения детей друг к другу. Если значимый взрослый – воспитатель – отторгает ребенка, вероятнее всего, его отвергнут и дети.

– Давай я тебе расскажу про Таню. Это у нас девочка в детском саду. Ее все обижают.

– А тебе она нравится?

– Нет. В тихий час не спит. Наглая она. Встает, начинает злиться, драться. А еще она нарисовала вишню. А воспитательница ее поставила в угол. За три минуты надо было нарисовать с картинки банан, грушу, вишню. А Таня болтала с мальчиком и не успела. А мальчик только яблоко нарисовал.

– Его тоже в угол поставили?

– Нет, только Таню. А еще у нас есть Никита и Егор. Они плохо говорят. Они из других стран. А Антон не ест омлет, дерется, орет на всех. Когда терпение у воспитательницы лопнуло – наругалась. Он не понимает, когда воспитательница говорит ему: «Ешь».

(С Настей шести лет беседовала Разживина А.)

Большую роль в общении детей играют подражательность и соревновательность. Если что-то есть у одного, то это обязательно нужно и другому, причем в тот же самый момент. Часто это приводит к конфликтам. А если ребенок не становится первым, не побеждает, это может довести его до слез.

Прихожу за сыном в детский сад. Их осталось двое: он и еще одна девочка. Сын недоволен:

– Зачем ты сейчас за мной пришла? Я хочу, чтобы ты меня последним забрала. Уходи.

Девочка говорит:

– Это я последняя, а ты не последний.

Сын замахивается на девочку.

– Вы вдвоем последние, – успокаиваю я их.

(Рассказала Маняшкина В. о сыне четырех лет)

Особо следует остановиться на развитии самосознания дошкольников. Некоторые психологи относят его начало только к подростковому возрасту. Но это не так. Дошкольники часто просто не имеют слов для того, чтобы выразить свои чувства, оценки. Впрочем, есть и исключения.

– Здравствуй, Сережа, как у тебя дела?

– Хорошо.

– А настроение какое?

– Плохое.

– Почему же дела идут хорошо, а настроение плохое?

– Потому что сегодня я хочу, чтобы у меня было так. Позавчера мне было весело, вчера – задумчиво.

– А что значит «задумчиво»?

– Я долго ходил и думал. Потом играл и думал. Когда папа пришел с работы, я с ним подумал. Мама со мной думать не стала. Она за компьютером сидела, он за нее думал. А я думал сам.

– И что ты придумал?

– Придумывают другое. А я думал. Вот почему, когда я беру без спроса у сестры книжку, она на меня обижается и кричит? А она мои вещи убирает сама, а меня не спрашивает.

– А что делаешь с книжкой сестры?

– Ничего не делаю, там картинок нет. Я просто с ней хожу гулять, чтобы Ваське показать. Только не специально я ее на улице забыл. Мама обиделась. Сестра тоже. Папа сказал, что это не по правилам, значит, я сделал плохо.

– Что же ты намерен делать дальше?

– С папой буду советоваться. Мы с ним два умных.

(С Сережей шести лет беседовала Поплавская К.)

Активное развитие самосознания определяет горячее желание дошкольника рассказывать взрослым о себе. По нашим наблюдениям, многие дети страдают от того, что их некому слушать.

– Как тебя зовут?

– Вова.

– Расскажи про свой детский сад.

– Сегодня утром ехал в детский сад на машине, по дороге играл в тетрис. Когда приехали, позавтракали. Занимались, играли, гуляли. У меня есть друг Тимофей. Мы с ним сегодня гоняли велик ногами, как мяч.

– Вы балуетесь в детском саду?

– Настя жалуется воспитательнице на нас за то, что девочек догоняем. А еще я люблю рисовать машины, самосвалы, танки. Недавно купили новый самосвал серебристый. Колесики большие. Я его берегу. Дома один играю. Еще я строю машины из кубиков, песок копаю.

– А кого ты любишь?

– Маму больше всего. Папу тоже, только не очень сильно. Потому что меня мама рожала.

– Спасибо за разговор, пока.

– Пока, но у меня еще много интересного есть рассказать. Я только забыл, что именно. Приходи ко мне еще.

(С Вовой шести лет беседовала Киреева О.)

Детство современного ребенка сократилось на один год. Теперь в шесть лет, а не в семь он уже становится взрослым со всеми присущими обязанностями. А с пяти начинает готовиться к тому, чтобы перешагнуть этот взрослый порог. Доверяя взрослым, ребенок активно хочет туда, где, как ему кажется, будет лучше и интереснее. И чаще всего он не понимает, что его ждет. Может быть, это и хорошо, иначе его жизнь уже с пятилетнего возраста была бы омрачена ожиданием будущих трудностей. Но мы не изменим ситуацию в стране, поэтому, наверное, имеет смысл ближе к шести годам формировать у ребенка отношение к школе не как к постоянному празднику, а как к получению знаний, что требует некоторых усилий.

– Здравствуй, Наташа. Как дела?

– Плохо, в детский сад ходить не хочу, надоел. Там одни мальчиши, даже читать не умеют.

– Ты, наверное, уже в школу хочешь?

– Да, хочу. И мои подружки – Оля и Лена – тоже хотят в школу побыстрее. Мы с девочками придумали, что найдем дорогу до школы, чтобы мамы нас не водили за ручку, а мы ходили сами. Вот только жалко, что моего Антошку (любимый пупсик) нужно дома оставлять. Но я придумаю, чем его занять, когда буду уходить «на работу». Вот поскорее бы наступило лето. А потом осень, и я с цветами и моим новым рюкзаком пойду в школу. Он такой синего цвета, и на нем нарисован Пикачу – мой любимый покемон. Еще я хочу найти новых покемонов у детей, которые будут сидеть со мной в классе.

(С Наташей шести лет беседовала Полубояринова Ю.)

– Здравствуй. Как тебя зовут?

– Игорь, но мама называет меня Игоряшкой.

– Ас кем ты дружишь?

– С Вовой, Олегом и Мишей. Мы все в следующем году пойдем в школу.

– А что ты там будешь делать?

*– Я еще не знаю, но думаю, что мне понравится. Ведь все дети туда
хотят.*

(С Игорем пяти лет беседовала Тимошина И.)

Итак, мы кратко рассмотрели некоторые особенности дошкольников, которые необходимо принимать во внимание при проведении групповых занятий, взаимодействии с родителями и воспитателями.

Глава 4

Типология нарушений психологического здоровья детей и факторы риска

Безусловно, для эффективной организации психологической поддержки необходимо определить факторы риска нарушения психологического здоровья детей и их типологию.

Для начала обсудим: какого ребенка можно считать нормальным? Проблема нормы является одной из сложнейших в психологии и смежных науках (психиатрии, медицине), и на сегодняшний день она далека от однозначного решения. Может быть, потому, что определяется множеством социальных и культурных факторов. Поэтому стоит предварить обсуждение этого вопроса кратким историческим обзором динамики понятия «нормальное детство».

Исторически понятие детства связывается не с биологическим состоянием незрелости, а с определенным социальным статусом, то есть с кругом прав и обязанностей, с набором доступных видов и форм деятельности и т. д. Социальный статус ребенка не всегда был таким, каким мы можем наблюдать его сейчас. Р. Зидер пишет, что «детство крестьян (и сельских низов) в XVIII–XIX веках было прямой противоположностью детству в современных индустриальных обществах» (1997, с. 36), а по мнению Ф. Арьеса, вплоть до XIII века «никто, очевидно, не считал, что ребенок заключает в себе человеческую личность» (1999, с. 16). Есть мнение, что подобное равнодушное отношение к ребенку, безразличие к детству в целом является следствием демографической ситуации того времени, то есть высокой рождаемости и большой детской смертности. Мы же полагаем, что оно также зависит от культурно-духовного уровня развития общества.

На данный момент наблюдается повышение социального статуса ребенка и детства в целом, увеличивается продолжительность детства, а вместе с этим усиливаются требования к ребенку и контроль над ним. Возрастают требования к его личности, умениям, знаниям и навыкам. Так, значительно изменилась учебная программа: многое из того, что раньше дети изучали в 5–6 классах, теперь изучают во 2–3. Повсеместно распространилось раннее обучение детей с 3-летнего возраста. Существует литература с развивающими программами для младенцев. Таким образом, можно сделать вывод, что одной из тенденций развития нормы в детстве является ее сужение, то есть появление личностных и познавательных «рамочек», нормативов, которым ребенок обязан соответствовать, причем это соответствие контролируется окружающими взрослыми: педагогами, психологами, родителями через различные формы тестирования, собеседований и т. п.

С другой стороны, современная европейская педагогика придает большое значение детской индивидуальности. Воспитание, при котором ребенок выступал как объект соответствующих воздействий, уходит на задний план, уступая место субъект-субъектным отношениям, где ребенок является активным и действующим началом, способным изменять себя и окружающий мир. Все чаще звучат слова о ценности индивидуальных характеристик ребенка, о необходимости развития его собственного неповторимого потенциала. Появился даже такой термин, как «личностно-ориентированное обучение», то есть обучение, условием которого является бережное отношение к индивидуальным особенностям ребенка.

Кроме того, на понимание нормы развития в детстве оказывает влияние характерное для современного европейского общества изменение полоролевого стереотипа, то есть ослабление поляризации стереотипов маскулинности и фемининности в целом. Как известно, резкие социальные перемены привели к гибели патриархальной семьи, власть мужчины пошла на убыль, а вместе с тем изменилось положение женщины в социальной структуре общества. Возрастает спрос на женскую рабочую силу, что влечет за собой и изменение представлений

о «естественном» разделении мужских и женских обязанностей в семье. Изменения в иерархии норм повлекли за собой изменения в процессе воспитания разнополых детей. Так, современные нормы не предполагают жесткого закрепления полоролевых функций, соответственно, традиционные нормы воспитания мальчика и девочки постепенно уступают место современным, более гибким.

В итоге наблюдается расширение нормы: внимание к детской индивидуальности, смягчение полоролевых стереотипов и появление новых аспектов социализации мальчиков и девочек.

Таким образом, можно заключить, что норма на данный момент развивается из противоречия между ослаблением требований к ребенку, с одной стороны, и ужесточением – с другой, или, иначе говоря, наблюдается расширение границ нормы и ее сужение.

Кратко коснувшись основных тенденций развития нормы в историческом контексте, разведем норму психического и психологического здоровья.

Норме психического здоровья должно соответствовать отсутствие патологии, то есть симптомов, мешающих адаптации человека в обществе. Для психологического здоровья норма – это, наоборот, присутствие определенных личностных характеристик, позволяющих человеку не только адаптироваться к обществу, но и, развиваясь самому, содействовать его развитию. Норма, таким образом, – это некий ориентир для организации педагогических условий ее достижения. Следует также отметить, что альтернатива норме в случае психического здоровья – это болезнь. Альтернатива норме в случае здоровья психологического – отнюдь не болезнь, а отсутствие возможности развития в процессе жизнедеятельности, неспособность к выполнению своей жизненной задачи.

Поскольку теоретической основой психологической коррекции является психология развития, то и в решении проблемы нормы необходимо обратиться к ее положениям.

Вспомним, что развитие является необратимым процессом, заключающимся в изменении типа взаимодействия с окружающей средой. Это изменение проходит все уровни развития психики и сознания и заключается в качественно иной способности интегрировать и обобщать опыт, получаемый в процессе жизнедеятельности.

С этих позиций понимание нормы должно основываться на анализе взаимодействия человека с окружающей средой, что предполагает прежде всего гармонию между умением человека адаптироваться к среде и умением адаптировать ее в соответствии со своими потребностями. Следует особо отметить, что соотношение между приспособляемостью к среде и приспособлением среды не является простым равновесием. Оно зависит не только от конкретной ситуации, но и от возраста человека. Если для младенца гармонией можно считать приспособление среды в лице матери к его потребностям, то чем старше он становится, тем более необходимым становится приспособление его самого к условиям среды. Вступление человека во взрослую жизнь характеризуется тем, что начинают преобладать процессы приспособления к среде, происходит освобождение от инфантильного «мир должен соответствовать моим желаниям». И человек, достигший зрелости, в состоянии поддерживать динамический баланс между изменением внешней ситуации и приспособлением к ней.

Основываясь на таком понимании нормы, как динамическая адаптация, можно заключить, что нормальному развитию соответствует отсутствие деструктивного внутриличностного конфликта. Остановимся на этом подробнее. Общеизвестно, что внутриличностный конфликт характеризуется нарушением нормального механизма адаптации и усилением психологического стресса. Для разрешения конфликтов используется огромное количество разных способов. Предпочтение того или иного способа определяется полом, возрастом, личностными особенностями, уровнем развития, преобладающими принципами наивной семейной психологии индивида. По типу разрешенности и характеру последствий конфликты могут быть конструктивными и деструктивными.

Конструктивный конфликт является одним из механизмов развития личности ребенка, приобретения новых черт, интериоризации и сознательного принятия моральных ценностей, приобретения новых адаптивных умений, адекватной самооценки, самореализации, а также является источником положительных переживаний. В частности, М. Кляйн отмечает, что «конфликт и потребность в его преодолении – это фундаментальные элементы творчества» (1997, с. 25). Поэтому столь популярные сегодня идеи по поводу необходимости абсолютного эмоционального комфорта полностью противоречат закономерностям нормального развития ребенка.

Деструктивный конфликт перерастает в жизненные кризисы и ведет к развитию невротических реакций, угрожает эффективности деятельности, тормозит развитие личности, является источником неуверенности и нестабильности поведения, приводит к формированию устойчивого комплекса неполноценности, потере смысла жизни, деструкции существующих межличностных отношений, агрессивности. Деструктивный конфликт неразрывно связан с невротической тревогой, причем эта связь двусторонняя. При постоянном неразрешимом конфликте человек может вытеснить из сознания одну сторону этого конфликта, и тогда появляется невротическая тревога. В свою очередь, тревога порождает чувство беспомощности и бессилия, а также парализует способность действовать, что еще более усиливает психологический конфликт. Таким образом, сильное и стойкое повышение уровня тревоги, то есть тревожность ребенка, является показателем наличия деструктивного внутреннего конфликта и нарушения психологического здоровья. Однако необходимо иметь в виду, что тревога не всегда проявляется явно и нередко обнаруживается только при глубоком изучении личности ребенка.

Ряд авторов считают, что определяющими причинами возникновения деструктивного внутреннего конфликта ребенка являются трудности, возникающие на разных стадиях формирования его Я. При этом развитие на этих стадиях понимается в русле теории Э. Эриксона. Если в младенчестве не формируется базовое доверие к окружающему миру, это приводит к возникновению страха внешней агрессии. Не сформированная в раннем возрасте самостоятельность (Я сам) может явиться причиной страха независимости и, соответственно, привести к зависимости от мнения, оценок окружающих. Отсутствие инициативности, истоки которой лежат в дошкольном возрасте, обусловит появление страха новых ситуаций и самостоятельных действий. Однако другие теоретические и практические исследования утверждают, что то или иное нарушение развития может быть скомпенсировано при адекватном воздействии и помощи со стороны взрослых.

В то же время в некоторых ситуациях происходит резонанс между нарушениями развития на детских стадиях и неблагоприятными влияниями внешней среды, то есть совпадение содержания конфликта, вызываемого внешними факторами, с содержанием уже имеющегося. Тем самым осуществляется усиление внешними факторами внутренних трудностей ребенка и их последующее закрепление. Таким образом, именно *резонанс* можно считать определяющим в возникновении и содержании внутреннего конфликта ребенка.

Какие внешние причины можно назвать факторами риска в плане возникновения резонанса? Мы полагаем, что для дошкольников определяющей является семейная ситуация, поскольку влияние детского сада обусловлено ею. К примеру, ребенок, даже абсолютно неуспешный в детском саду, при поддержке семьи и создании ситуаций успеха в других областях может не испытывать внутреннего конфликта, связанного с теми или иными трудностями в саду.

Соответственно, все семейные факторы риска можно условно разделить на три группы:

- нарушения психологического здоровья самих родителей (их повышенная тревожность или эмоциональная холодность);
- неадекватный стиль воспитания ребенка (гиперопека или сверхконтроль);

– нарушения механизмов функционирования семьи (конфликты между родителями или отсутствие одного из родителей).

Впрочем, следует подчеркнуть, что неблагоприятное влияние на психологическое здоровье ребенка оказывает не сама актуальная или прошлая семейная ситуация, но субъективное восприятие ее ребенком, его отношение к ней. Ряд авторов описывают так называемых неуязвимых или жизнестойких детей, выросших в трудных условиях, но сумевших состояться в жизни. Почему же объективно неблагоприятная ситуация не оказала на них негативного влияния? Было проведено достаточно глубокое изучение личностных особенностей молодых незамужних беременных женщин. Все они выросли в ситуации материнского и отцовского отвержения, некоторые из них подвергались сексуальному и физическому насилию. Однако часть женщин продемонстрировала очень высокий уровень тревоги, другая – низкий, адекватный ситуации, причем вторая группа отличалась от первой тем, что женщины принимали свое прошлое как объективный факт, а родителей – как реальных фигур, которые таковы, какие они есть. Можно сказать, что у них отсутствовал разрыв между субъективными ожиданиями и объективной реальностью. Таким образом, вторая группа женщин отличалась от первой не прошлым опытом, а отношением к нему. Мы полагаем, что эти выводы можно распространить на детей. Неблагоприятная семейная ситуация будет негативно влиять на ребенка только в том случае, если она субъективно воспринимается им как неблагоприятная, если она служит источником страдания, чувства ревности или зависти к окружающим. К сожалению, влияние зависти на развитие ребенка недостаточно исследовано, однако нужно иметь в виду, что роль ее очень велика.

Обсудив условность понятия «неблагоприятная семейная ситуация», вернемся к явлению резонанса между содержанием внутреннего конфликта, появившегося на той или иной стадии развития, и содержанием конфликта, вызываемого актуальной семейной ситуацией.

Если внутренний конфликт имеет своим источником проблемы *младенчества*, то есть формирование недоверия к окружающему миру, то резонанс – усиление и закрепление внутреннего конфликта – будет вызываться наличием высокого уровня тревоги у самих родителей, что внешне может проявляться как повышенное беспокойство по поводу ребенка (здоровья, учебы и т. п.) или как тревога в связи со своей профессиональной деятельностью, взаимоотношениями друг с другом, ситуацией в стране. Дети в этом случае отличаются выраженным *чувством незащищенности*, ощущением небезопасности окружающего мира. Усиливают его педагоги, обладающие этим же чувством. Но они, как правило, прячут его под маской авторитарности, иногда доходящей до открытой агрессии.

Если внутренний конфликт сформировался в *раннем возрасте (1–3 года)*, то есть у ребенка не появилась автономная позиция, то к резонансу приведут гиперопека и сверхконтроль, имеющийся в актуальной семейной ситуации. Под автономной позицией понимается формирование потребности и умения чувствовать, думать, действовать самостоятельно. Ребенок с таким внутренним конфликтом будет страдать от *чувства несвободы*, необходимости соответствовать требованиям окружения и в то же время, будучи зависимым от окружения, избегать совершения самостоятельных действий. Усиливают это, как и в предыдущем случае, педагоги, сами имеющие тот же внутренний конфликт. Понятно, что внешне они научились его не проявлять, хотя их стремление быть первыми, лучшими, а также супераккуратность, повышенная ответственность и чувство времени могут свидетельствовать о наличии проблем, берущих начало в раннем детстве.

В *дошкольном* возрасте ребенок проходит через нормативный эдипов конфликт, важный для личностного развития. Мальчики направляют большую часть нежных «обладательных» стремлений на мать, девочки – на отца, соответственно, однополый родитель становится соперником. При благоприятных обстоятельствах эдипов конфликт завершается идентификацией себя с эдиповым соперником, обретением спокойствия и формированием сверх-Я. Особенно

важно, что в процессе идентификации с родителями ребенок включает сильное Я родителей в свое, еще неокрепшее, и тем самым существенно его укрепляет.

Можно утверждать, что для ребенка-дошкольника семейные взаимоотношения имеют особую важность. Конфликты, развод родителей или уход из жизни одного из них могут привести к нарушению эдипова развития. Так, в случае развода родителей или конфликтов между ними он заменяется на конфликт лояльности. Как указывает Г. Фигдор в книге «Дети разведенных родителей...» (1995), конфликт лояльности заключается в том, что ребенок вынужден выбирать, на чьей стороне он находится: на маминой или на папиной. И если он проявляет любовь к одному из родителей, под угрозой оказываются его отношения с другим. Следствием конфликта лояльности может явиться развитие тех или иных невротических симптомов: страхов или фобий, сильно выраженной общей готовности к реагированию, излишней покорности, недостаточности фантазирования и т. п. При этом ребенок чувствует свою ненужность, покинутость, поскольку переживание родителями супружеских конфликтов отвлекает их внимание от эмоциональных трудностей ребенка. Более того, нередко нарушения в развитии ребенка в той или иной степени используются родителями в ссорах, а его душевные страдания вменяются в вину друг другу. Возможен несколько иной вариант, когда родители частично переносят на ребенка свои негативные чувства к партнеру и тем самым превращают отношения в довольно противоречивые, имеющие существенный агрессивный компонент.

Необходимо отметить, что конфликты между родителями или развод далеко не всегда имеют такие выраженные неблагоприятные последствия, а только тогда, когда родители (бессознательно или осознанно) привлекают детей в качестве союзников в борьбе друг против друга. Иногда к такому же итогу приводит рождение в семье второго ребенка, в особенности если до этого старший являлся кумиром семьи. Таким образом, преобладающим у ребенка в этой ситуации является *чувство одиночества*.

Хотя оно нередко возникает у дошкольника и в полной семье, если у него нет возможности вступать с родителями в эмоционально близкие отношения. Причиной этого может быть сильная занятость родителей или стремление заниматься собственной жизнью. Достаточно часто такой ребенок живет рядом с эмоционально холодной матерью, замкнувшейся в собственном одиночестве. Нередко такую семью дополняет одинокий отец. По сути дела, одинокий ребенок страдает от отсутствия близости с людьми, поэтому ощущает свою слабость и малоценность.

Один и тот же внутренний конфликт по-разному проявляется внешне в зависимости от стиля поведения ребенка в конфликте. Современные исследователи выделяют *два основных деструктивных стиля поведения в конфликте*: пассивный и активный. Пассивный стиль поведения характеризуется стремлением ребенка приспособиться к внешним обстоятельствам в ущерб своим желаниям и возможностям. Неконструктивность проявляется в его ригидности, в результате чего ребенок пытается полностью соответствовать желаниям окружающих. Ребенок с преобладанием активных средств, наоборот, занимает активно-наступательную позицию и стремится подчинить окружение своим потребностям. Неконструктивность такой позиции заключается в негибкости поведенческих стереотипов, преобладании экстернального локуса контроля, недостаточной критичности. От чего зависит выбор ребенком активных или пассивных средств? По мнению Л. Крейслера, «пара “активность – пассивность” появляется на сцене уже в первый период жизни» (см. Мать, дитя, клиницист, 1994, с. 137), то есть даже младенцев можно различить по преобладанию активного или пассивного поведения. Более того, уже в младенчестве дети с линией активности и линией пассивности проявляют различные психосоматические симптомы, например, пассивные дети склонны к тучности. Можно предположить, что склонность ребенка к активным или пассивным средствам во многом определяется темпераментными особенностями, закрепленными, естественно, условиями развития.

Конечно, ребенок может в разных ситуациях использовать и тот и другой стили, например, в детском саду и дома. Поэтому можно говорить лишь о преобладающем стиле поведения для конкретного ребенка. Но условное отнесение поведения ребенка в конфликте к пассивному или активному стилю удобно, поскольку дает возможность выйти на поведенческие проявления внутреннего конфликта. Кроме того, основываясь на стиле поведения в конфликте и его содержании, можно составить классификацию нарушений психологического здоровья детей.

Классификация нарушений психологического здоровья по поведенческим признакам

Время появления проблем развития	Личностные нарушения	Нарушение поведения	
		Активная форма	Пассивная форма
Младенчество	Чувство незащищенности	Защитная агрессивность	Страх
Ранний возраст	Чувство несвободы, зависимости	Деструктивная агрессивность	Социальные страхи
Дошкольный возраст	Чувство одиночества	Демонстративная агрессивность	Страх самовыражения
Подростковый возраст	Чувство неполноценности	Компенсаторная агрессивность	Страх взросления

Рассмотрим подробно каждое из нарушений психологического здоровья, представленное на данной схеме.

Так, если следствием резонанса проблем развития в *младенчестве* и актуальной тревожности родителей является закрепление у ребенка чувства опасности, страха окружающего мира, то при наличии у ребенка активной позиции в поведении отчетливо проявится *защитная агрессивность*. Поясним, что будем понимать под ней – разведем с понятием нормативной агрессивности. Прежде всего, стоит отметить, что агрессия традиционно рассматривается как состояние, поведение, черта личности. Агрессивное поведение и состояние присущи всем людям и являются необходимым условием жизнедеятельности. Если говорить о детях, то в некоторые возрастные периоды – ранний и подростковый возраст – агрессивные действия считаются не только нормальными, но и в определенной степени необходимыми для становления самостоятельности, автономности ребенка. Полное отсутствие агрессивности в эти периоды может быть следствием тех или иных нарушений развития, например, вытеснения агрессивности или формирования реактивных образований, к примеру, подчеркнутой миролюбивости. Агрессивность, необходимую для обеспечения развития ребенка, принято называть *нормативной*.

Ненормативная агрессивность, то есть склонность ребенка к частому проявлению агрессивного поведения, формируется по разным причинам. В зависимости от причин несколько различаются и формы ее проявления.

Защитной назовем агрессивность, основной причиной которой является нарушение развития в младенческом возрасте, закрепленное актуальной семейной ситуацией. Основная функция агрессии в этом случае – защита от внешнего мира, который представляется ребенку небезопасным. Поэтому у таких детей в той или иной форме присутствует страх смерти, который они, как правило, отрицают.

Итак, мы рассмотрели детей с выраженной линией активности, которые используют агрессивное поведение как защитный механизм от чувства опасности, страха окружающего мира. Если же у детей преобладают пассивные формы реагирования на окружающую действи-

тельность, то в качестве защиты от чувства опасности и возникающей при этом тревоги ребенок демонстрирует различные *страхи*. Маскировочная функция детских страхов подробно описана. Их иррациональный и непредсказуемый характер можно объяснить, если допустить, что многие из так называемых страхов представляют собой не страх как таковой, но скорее объективацию скрытой тревоги. Действительно, часто можно наблюдать, что ребенок боится не тех животных, которые его окружают, а льва, тигра, которых видел только в зоопарке, да и то за решеткой. Более того, становится понятным, почему снятие страха одного объекта, например, волка, может привести к появлению другого: устранение объекта не ведет за собой устранения причины тревоги. Усугублению ситуации способствует наличие повышенного уровня тревоги и страхи самих родителей. Приводятся данные, свидетельствующие о закреплении детских страхов родительскими. Одно из исследований показало, что коэффициент корреляции между выраженными детскими страхами и страхами матери составляет 0,667. Было выявлено, что в случае наличия страхов у ребенка, дети, живущие в одной с ним семье, чаще всего тоже подвержены страхам. Но более всего подвержены влиянию родительских страхов дети, находящиеся с ними в симбиотических отношениях (полной эмоциональной слитности). В этом случае ребенок играет роль «эмоционального костыля матери», то есть помогает ей компенсировать те или иные собственные внутренние конфликты. Поэтому симбиотические отношения, как правило, достаточно устойчивы и могут сохраняться не только у детей, но и позже: в подростковом, юношеском возрасте и даже у взрослых.

Перейдем к обсуждению нарушений психологического здоровья, истоки которых лежат в *раннем возрасте*. Если у ребенка отсутствует автономность, способность к самостоятельным выборам, суждениям, оценкам, то в активном варианте у него проявляется *деструктивная агрессивность*, в пассивном – *социальные страхи*: не соответствовать общепринятым нормам, образцам поведения. При этом для обоих вариантов характерно наличие проблемы проявления гнева, поскольку ее истоки также относятся к раннему возрасту. Ввиду особой важности рассмотрим эту проблему подробнее.

Как известно, в раннем возрасте агрессивные действия являются для ребенка не просто нормальной, но особо важной формой активности – предпосылкой его последующей успешной социализации. Агрессивные действия ребенка – это сообщение о своих потребностях, заявление о себе, установление своего места в мире. Однако сложность состоит в том, что первые агрессивные действия направляются на мать и близких людей, которые нередко из самых лучших побуждений не допускают их проявления. И если ребенок столкнется с неодобрением проявлений своего гнева, отвержением и тем, что он считает потерей любви, он будет делать все, чтобы избежать открытого проявления гнева. В этом случае невыраженная эмоция, как пишет В. Оклендер (1997), остается внутри ребенка, как камень преткновения, мешая здоровому росту. Ребенок привыкает жить, систематически подавляя свои эмоции. При этом его Я может стать настолько слабым и диффузным, что ему будет требоваться постоянное подтверждение собственного существования. Дети с активным стилем поведения все-таки находят косвенные способы проявления агрессии, с тем чтобы заявить свою силу и индивидуальность. Это могут быть насмешки над окружающими, побуждение к агрессивным действиям других, воровство или внезапные вспышки ярости на фоне общего хорошего поведения. Основная функция агрессии здесь – это стремление заявить о своих желаниях, потребностях, выйти из-под опеки социального окружения. А основная форма – разрушение чего-либо. Это позволяет назвать такую агрессивность деструктивной.

Если у ребенка отсутствует автономность, способность к самостоятельным выборам, суждениям, оценкам, то в пассивном варианте он проявляет в различных формах социальные страхи: не соответствовать общепринятым нормам, образцам поведения. И это понятно. Дети с пассивным стилем поведения в конфликте не имеют возможности проявлять чувство гнева. Чтобы защититься от него, они отрицают само наличие у себя этого чувства. Но с отрицанием

чувства гнева ими отрицается часть самого себя. Дети становятся робкими, осторожными, угождают окружающим, чтобы услышать слова поощрения. Более того, у них пропадает способность различать истинные мотивы своего поведения (вызвано оно своими желаниями или желаниями окружающих). В некоторых случаях исчезает сама возможность хотеть чего-либо, действовать по собственному желанию. Понятно, что фокусируются детские трудности в социальных страхах: не соответствовать установленным нормам, требованиям значимых взрослых.

Перейдем к обсуждению нарушений психологического здоровья, истоки которых лежат в *дошкольном возрасте*. Как мы упоминали, в это время для ребенка особо значимы стабильные внутрисемейные отношения. В конфликте дети с активным стилем реагирования могут использовать различные способы получения негативного внимания, иногда прибегая для этого к агрессивным действиям. Но цель их, в отличие от уже описанных нами вариантов – не защита от окружающего мира и не причинение вреда кому-то, а привлечение внимания к себе. Поэтому такую агрессивность можно назвать *демонстративной*. В связи с демонстративной агрессивностью можно вспомнить работу Р. Дрейкурса (см. Помощь родителям в воспитании детей, 1992), в которой он описывает четыре цели плохого поведения детей. Первая цель – получение внимания – вполне могла бы быть названа демонстративной агрессивностью. Как отмечает Р. Дрейкурс, ребенок ведет себя так, что у взрослых (педагогов, психологов, родителей) создается впечатление, что ребенок хочет, чтобы абсолютно все внимание было сосредоточено на нем. Если же внимание взрослых отвлекается от него, за этим следуют различные бурные моменты (выкрикивания, вопросы, нарушение правил поведения, кривлянье и т. п.). Жизненный стиль таких детей основан на тезисе: «Мне будет хорошо, только если меня будут замечать. Если меня замечают, значит, я существую». Иногда дети привлекают к себе внимание и без агрессивности. Это может быть стремление нарядно одеться, ответить первым у доски или даже использовать такие социально неодобряемые действия, как воровство и ложь.

В этой же ситуации дети с пассивным стилем поведения в конфликте действуют противоположным образом. Они замыкаются в себе, отказываются говорить со взрослыми о своих проблемах. При внимательном наблюдении за ними можно заметить существенные изменения в их поведении, хотя родители обращаются за помощью только в том случае, когда у ребенка появляются уже те или иные невротические или психосоматические проявления или ухудшается успеваемость в школе. При длительном пребывании ребенка в этом состоянии у него формируется *страх самовыражения*, то есть боязнь показать окружающим свои истинные чувства. Взрослые недооценивают негативное воздействие данного страха на развитие ребенка. Возможно, это объясняется недооценкой значения непосредственности самовыражения в нашей культуре в целом. Некоторые терапевтические школы в работе со взрослыми уделяют особое внимание помощи в становлении их спонтанности, непринужденности, свободы выражения своего Я. Это необходимо, поскольку следствием заблокированности или ограниченности самовыражения человека может стать чувство собственной ничтожности, ослабление его Я. Как правило, через некоторое время становятся заметными телесные изменения: скованность движений, монотонность голоса, избегание зрительного контакта. Ребенок как бы пребывает все время в защитной маске.

Чтобы сохранить логику изложения, продолжим рассмотрение нарушений психологического здоровья детей *подросткового возраста*.

Часто истоки проблем подростка лежат в младшем школьном возрасте, и в подростковый возраст он вступает с выраженным чувством собственной неполноценности. В этом случае в активном варианте он будет стремиться компенсировать это чувство через проявление агрессии по отношению к тем, кто слабее его. Это могут быть сверстники и в некоторых случаях даже родители и педагоги. В этой ситуации агрессия чаще всего проявляется в косвенной форме, то есть в виде насмешек, издевательств, использование ненормативной лексики. Основная цель этого – унижение другого человека, и негативная реакция окружающих только

усиливает стремление подростка к таким действиям, поскольку служит для него доказательством собственной полноценности. Такой подросток демонстрирует *компенсаторную агрессивность*, которая позволяет ему в момент ее проявления почувствовать собственную силу и значимость, поддержать чувство собственного достоинства. Можно предположить, что в основе многих форм асоциального поведения лежит именно компенсаторная агрессивность. Чувство неполноценности в пассивном варианте принимает форму *страха взросления*, когда подросток избегает принятия собственных решений, демонстрирует инфантильную позицию и социальную незрелость.

Итак, мы рассмотрели основные варианты нарушения психологического здоровья детей, для полноты картины расширив нашу схему включением в нее подростков. Еще раз подчеркнем, что у ребенка может присутствовать сразу несколько видов нарушений, что затрудняет их различение.

Рассмотрели мы также и факторы риска нарушений психологического здоровья. Попробуем пофантазировать. Что, если ребенок вырастет в абсолютно комфортной среде? Наверное, он будет абсолютно психологически здоровым? Какую личность мы получим в случае полного отсутствия внешних стрессогенных факторов? Опасаемся, что довольно скучную, малоинтересную и к тому же абсолютно нежизнеспособную.

В целом можно сделать вывод, что психологическое здоровье формируется при взаимодействии внешних и внутренних факторов, причем внешние факторы не только могут преломляться через внутренние, но и в чем-то зависят от них. Например, если ребенок в ответ на обиду всегда бросался на обидчика с кулаками и начинал драку, то в этом случае он может среагировать конструктивно и блокировать тем самым конфликт в самом начале.

Еще раз подчеркнем, что для психологически здоровой личности необходим опыт борьбы, увенчавшейся успехом.

Глава 5

Формы и содержание групповой психологической поддержки дошкольников

Понятно, что для эффективной психологической поддержки детей необходимо использовать как *групповые*, так и *индивидуальные* формы работы в зависимости от выраженности нарушений психологического здоровья и, естественно, наличия в дошкольном учреждении объективных возможностей для этого. В современных социально-экономических условиях индивидуальная работа с дошкольниками в детском саду практически невозможна: нет специально оборудованных помещений, слишком большое количество детей приходится на одного психолога. Поэтому основной упор делается на групповую работу с детьми, в которой учитывается специфика детей, имеющих выраженные нарушения психологического здоровья. При этом нужно иметь в виду, что ведущим групповых занятий не обязательно должен быть психолог. Им может быть и воспитатель, видящий их необходимость и обладающий некоторыми психологическими знаниями.

Перейдем к определению основных задач групповой психологической поддержки. Для этого обратимся к обсуждению структуры психологического здоровья.

Анализ опубликованных данных и наши исследования позволяют утверждать, что психологическое здоровье можно описать как систему, включающую аксиологический, инструментальный и потребностно-мотивационный компоненты. При этом *аксиологический* компонент содержательно представлен ценностями собственного Я человека и ценностями Я других людей. Ему соответствует как абсолютное принятие (при достаточно полном знании) самого себя, так и принятие других людей вне зависимости от пола, возраста, культурных особенностей и т. п. Безусловной предпосылкой этого является личностная целостность, а также умение принять и вступить в диалог со своим «темным началом». Кроме того, необходимыми качествами являются умение разглядеть в каждом из окружающих «светлое начало», даже если оно не сразу заметно, умение по возможности взаимодействовать именно с этим «светлым началом» и дать право на существование «темному началу» в другом так же, как и в себе.

Инструментальный компонент предполагает, что человек владеет рефлексией как средством самопознания, способностью концентрировать свое сознание на себе, своем внутреннем мире и своем месте во взаимоотношениях с другими. Ему соответствует умение понимать и описывать свои эмоциональные состояния и состояния других людей, возможность свободного и открытого проявления чувств без причинения вреда другим, осознание причин и последствий как своего поведения, так и поведения окружающих.

Потребностно-мотивационный компонент определяет наличие у человека потребности в саморазвитии. Это означает, что человек становится субъектом своей жизнедеятельности, имеет внутренний источник активности, выступающий двигателем его развития. Он полностью принимает ответственность за свое развитие и становится автором собственной биографии.

Подводя итог разговору о выделенных нами компонентах психологического здоровья – положительном самоотношении и отношении к другим людям, личностной рефлексии, потребности в саморазвитии, – необходимо остановиться на их взаимосвязи или, точнее сказать, динамическом взаимодействии. Как известно, для развития позитивной, а не невротической рефлексии необходимо наличие у человека положительного самоотношения. В свою очередь, саморазвитие человека способствует изменению самоотношения, а личностная рефлексия является механизмом саморазвития. Соответственно, можно сделать вывод, что самоотношение, рефлексия и саморазвитие взаимообуславливают друг друга, находятся в постоянном взаимодействии.

Выделение компонентов психологического здоровья позволяет определить следующие задачи психологической поддержки детей:

- обучение положительному самоотношению и принятию других людей;
- обучение рефлексивным умениям;
- формирование потребности в саморазвитии.

Программа групповых занятий должна, с одной стороны, обеспечить формирование психологического здоровья в соответствии с его трехкомпонентной структурой, выделенной нами ранее, с другой стороны – обеспечить формирование основных новообразований. Поэтому к выделенным задачам нужно добавить четвертую:

- содействие росту, развитию ребенка.

Соответственно, в занятиях можно выделить следующие основные направления.

Аксиологическое направление предполагает формирование умения принимать самого себя и других людей, при этом адекватно воспринимая свои и чужие достоинства и недостатки.

Инструментальное направление требует формирования умения осознавать свои чувства, причины поведения, последствия поступков, строить жизненные планы, то есть личностной рефлексии.

Потребностно-мотивационное направление содержит формирование умения находить в трудных ситуациях силы внутри самого себя, принимать ответственность за свою жизнь, делать выбор, формирует потребность в самоизменении и личностном росте.

Развивающее направление предполагает для дошкольников адекватное ролевое развитие, а также формирование эмоциональной децентрации и произвольной регуляции поведения.

Организация занятий

Занятия могут проводиться воспитателем или психологом один раз в неделю в течение всего года. Продолжительность занятия зависит от возраста детей: для детей 3–4 лет – 15 минут, для старших дошкольников – 30 минут.

Большое значение имеет способ размещения детей в комнате. Дошкольников лучше всего рассаживать «парашютиком», то есть полукругом-куполом, ведущий при этом находится на некотором расстоянии от купола. Это дает возможность ведущему держать в поле своего внимания всю группу, а детям – хорошо его видеть. Дети 3–4 лет ставят по куполу «парашютика» свои стульчики. Старших дошкольников можно рассаживать «бусинками» прямо на полу (ковре) с помощью разложенной полукругом веревочки.

Методические средства, используемые в программе

В процессе групповой и индивидуальной работы используются приемы, содержание которых отвечает развивающим, профилактическим и коррекционным задачам программы. В основном это авторские разработки либо модификации. Некоторые упражнения были предложены самими детьми и затем вошли в программу как обязательные. В программу включено много полифункциональных упражнений, с одной стороны, дающих возможность решать несколько задач, с другой – позволяющих оказывать на разных детей различное воздействие. Обратимся к описанию основных методических приемов, основываясь на классификации их по теоретическим основаниям, формам осуществления, решаемым задачам.

Ролевые игры построены на понимании необходимости ролевого развития человека. Общеизвестно, что для обеспечения психологического здоровья необходимо адекватное ролевое развитие. К основным нарушениям ролевого развития у детей обычно относят ролевую ригидность – неумение переходить из роли в роль, ролевую аморфность – неумение принимать любую роль, отсутствие ролевой креативности – неумение продуцировать новые образы, принятие патологических ролей. Соответственно, ролевые методы проведения занятий пред-

полагают принятие ребенком ролей, различных по содержанию и статусу; проигрывание ролей, противоположных обычным; проигрывание своей роли в гротескном варианте.

В нашей программе ролевые методы можно разделить на две подгруппы: ролевую гимнастику (ролевые действия и ролевые образы) и психодраму.

Дошкольники начинают осваивать ролевую гимнастику с ролевых действий, которые усложняются по мере взросления детей (походить как кошечки, зайцы, волки и т. п.). Важным для дошкольников является включение в ролевые действия голоса (помяукать как испуганный котенок, злой котенок, радостный котенок и т. п.), а также пальчиковых игр (пальчиками походить как зайцы, лягушки, медведи и т. п.).

Для старших дошкольников чаще используются ролевые образы животных (льва и зайца, волка и цыпленка и т. п.), сказочных персонажей (Кошечка Бессмертного, Змея Горыныча, Бабы-яги, Ивана-царевича и т. п.), социальных и семейных ролей (учителя, директора, мамы, бабушки и т. п.), неодушевленных предметов (стола, шкафа, машины, лодки и т. п.). Роль изображается при помощи мимики и жестов, иногда озвучивается.

В основе психодрамы может быть разыгрывание расправы с пугающими объектами. При этом либо используется смена ролей (ребенок играет поочередно роли нападающего и жертвы), либо создается ситуация подвига и подключается эмоциональное сопереживание объектам нападения. Кроме того, могут быть драматически разыграны или «оживлены» мысленные картинки, составленные детьми, или предложенные ведущим терапевтические сказки. Достаточно интересно и эффективно проходят пальчиковые драматизации, то есть разыгрывание этюдов или сказок только пальцами.

Психогимнастические игры основываются на теоретических положениях социально-психологического тренинга о необходимости особым образом формировать среду, в которой становятся возможными преднамеренные изменения. Эти изменения могут происходить в состоянии группы как целого, а могут – в состояниях и характеристиках отдельных участников. Однако изменения, предусматриваемые социально-психологическим тренингом, недостаточны для формирования психологического здоровья и не соответствуют возрастным особенностям детей. Важнейшие необходимые нам изменения – это формирование самоприятия и принятия других людей. Поэтому для структурирования изменений нами была выбрана структура самосознания личности, предложенная В.С. Мухиной (1999), согласно которой в самосознании выделяется имя человека, притязание на социальное признание, психологическое время личности (ее прошлое, настоящее, будущее), социальное пространство (ее права и обязанности). Таким образом, в психогимнастических играх у детей формируются:

- принятие своего имени;
- принятие своих качеств характера;
- принятие своего прошлого, настоящего, будущего;
- принятие своих прав и обязанностей.

Коммуникативные игры, используемые в программе, делятся на три группы:

- 1) игры, направленные на формирование у детей умения увидеть в другом человеке его достоинства и давать другому вербальное или невербальное «поглаживание» (<Сидоренко, 1995);
- 2) игры и задания, способствующие углублению осознания сферы общения;
- 3) игры, обучающие умению сотрудничать.

Особое место должно отводиться играм первой группы, ведь обычно человек склонен фиксировать свое внимание на недостатках другого. Возможно, следствием именно этого является преобладание в активном словаре ребенка негативной лексики над позитивной. Кроме того, многие люди имеют так называемые «запреты на поглаживания» (<Сидоренко, 1995), то

есть им трудно, а порой они вовсе не способны продуцировать положительные оценки и принимать их со стороны других людей.

Игры и задания, направленные на развитие произвольности. Для дошкольников особенно большое значение имеют игры, способствующие формированию произвольности. Однако важно, чтобы формирование произвольности осуществлялось достаточно осознанно, поэтому еще дошкольникам разъясняют значения таких понятий, как «хозяин своих чувств» и «сила воли».

Игры, направленные на развитие воображения, можно разделить на три группы: игры вербальные, невербальные и «мысленные картинки»¹.

Вербальные игры представляют собой либо придумывание детьми окончания к той или иной необычной ситуации (например: «Что произойдет, если учительница припрыгает в класс на одной ножке?»), либо коллективное сочинение сказок или подбор различных ассоциаций к какому-либо слову.

Невербальные игры предполагают изображение детьми того или иного живого существа или неживого предмета «как можно интереснее», по-своему. В этом они частично пересекаются с ролевыми методами.

Достаточно часто могут использоваться «*мысленные картинки*». Дети закрывают глаза и под музыку (звуки дождя, грома, моря, утреннего леса и т. п.) каждый придумывает картинку, а затем рассказывает ее группе. Задание может усложняться тем, что детям дается определенная тема для картинки (например, тема дружбы или что-то очень страшное) или, помимо звукового, добавляется кинестетический раздражитель (детям дают подержать пушистый хвостик или кусочек мрамора и т. п.). Мысленная картинка может «оживляться»: автор картинки выбирает детей на роли героев и предметов своей картинки, объясняет им, где стоять, как двигаться, что говорить. По команде «раз, два, три, картинка, оживи» герои и предметы картинки начинают двигаться, затем все дети хлопают автору и актерам картинки.

Задания с использованием терапевтических метафор. Главная особенность саморазвития – это то, что личность берет на себя ответственность за свое развитие. Для этого необходимо, чтобы у человека присутствовало знание о своих ресурсах и был доступ к ним. Наиболее эффективным для освоения этого знания является использование терапевтических метафор, поскольку уже в самой структуре метафоры заложено обращение к ресурсам. Обычно выделяют следующие компоненты терапевтической метафоры:

– метафорический конфликт, или появление ситуации, в которой герою становится плохо из-за имеющейся у него проблемы (непохожести на других, наличия страхов и т. п.);

– метафорический кризис – наступление невыполнимой для героя ситуации, несущей символику смерти;

– поиск и нахождение ресурсов внутри себя – открытие героем в себе новых возможностей, необходимых для разрешения кризиса;

– торжество и праздник – приход ситуации успеха, признание со стороны окружающих.

Чаще всего метафоры отражают тот или иной симптом в трудной для ребенка (детей) ситуации. Мы же полагаем, что, помимо снятия симптомов и разрешения трудных ситуаций, систематическое предъявление детям метафор приведет к усвоению ими основной идеи: в сложной ситуации необходимо искать ресурсы внутри самого себя, и это обязательно приведет к успеху. Таким образом, у ребенка формируется «механизм самопомощи»: ищи силы

¹ При этом упражнения, которые будут многократно повторяться на разных занятиях, отмечены знаком Ж.

для разрешения конфликта в самом себе, ты их обязательно найдешь и наверняка сможешь победить трудности.

Эмоционально-символические методы основываются на представлении К. Юнга и его последователей о том, что формирование символов отражает стремление психики к развитию и превращение символов или образов фантазии в осязаемые факты с помощью рисования, сочинения рассказов и стихов, лепки способствует личностной интеграции. Нами использовались две основных модификации эмоционально-символических методов, предложенных Дж. Алланом.

1. Групповое обсуждение различных чувств: радости, обиды, гнева, страха, печали, интереса. Как необходимый этап обсуждения используются детские рисунки, выполненные на темы чувств. Причем на стадии рисования иногда исследуются и обсуждаются чувства и мысли, которые не удастся раскрыть в процессе вербального общения.

2. Направленное рисование, то есть рисование на определенные темы. В нашей программе использовалось рисование при прослушивании терапевтических метафор. Детям предлагалось рисовать все, что навеивает метафора.

Релаксационные методы построены как антипод стресса. В программу включены упражнения, основанные на методе активной нервно-мышечной релаксации Э. Джекобсона, дыхательные и визуально-кинестетические техники.

Метод нервно-мышечной релаксации предполагает достижение состояния релаксации через чередование сильного напряжения и быстрого расслабления основных мышечных групп тела. Из дыхательных техник используются глубокое дыхание и ритмичное дыхание с задержкой. Визуально-кинестетические техники предполагают использование визуально-кинестетических образов.

Итак, мы рассмотрели основные направления групповой работы с детьми и примерные методические средства. Далее представим программу для трех возрастных групп, безусловно, требующую модификации применительно к особенностям детей, с которыми будут проводиться занятия.

Часть вторая

Программы групповых занятий с дошкольниками

Глава 1

Программа групповых занятий с детьми 3–4 лет

Тема 1

Чувства. Введение в мир психологии

Занятие 1. Знакомство

• **«Ласковое имя».** Ведущий спрашивает имя ребенка, затем просит всех детей хором назвать его ласково. Если дети не могут придумать ласковое имя, ведущий помогает.

• **«Если он медведь, назови его ласково».** Ведущий дотрагивается до ребенка «волшебной палочкой», «превращая» его в какое-либо животное. Ребенок старается изобразить это животное, а остальные придумывают, как можно назвать его ласково – например, мишенька, мишутка, медвежонок и т. п. Используются известные детям животные: лиса, заяц, кошка, собака.

• **«Я – мама зайчиха».** Ведущий изображает какое-либо животное со словами «Я – мама зайчиха» (лисица, волчица и т. п.). Дети должны вслед за ведущим превратиться в зайчат, лисят, волчат – в детей своей мамы. Ведущий-мама показывает, как она любит своих детей.

📖 **«Тихий час для мышат»².** Ведущий предлагает детям превратиться в мышат. Показать, как они откусывают кусочки сыра – обедают. Гладят свои животики – наелись. Показывают сонным писком, что хотят спать. Затем дети-мышата укладываются на коврик «спать». Включается музыка для релаксации.

Этим упражнением заканчиваются занятия 1-24 для детей 3–4 лет.

Занятие 2. Веселые – грустные

• **«Здравствуй, я котик».** Ведущий надевает на руку куклу-котенка (можно использовать обычную игрушку) и предлагает детям по очереди поздороваться с котенком. Каждый ребенок жмет котенку лапку и представляется, называя себя ласковым именем, например: «Здравствуй, я котенок» – «Здравствуй, я Сашенька».

• **«Котик ласкает».** Ведущий в роли котенка по очереди ласкает каждого ребенка (лапками гладит по головке) со словами «Хороший(-ая) Сашенька, Машенька» и т. д. Затем дети по очереди надевают на руку котенка и ласкают друг друга. Ведущий помогает им произносить фразу «Хороший Сашенька...».

• **«Раз, два, три, зайцы – замри».** По команде ведущего дети замирают в позах, которые он показывает: зайцев, петушков, котят и т. п. (3–4 раза). Ведущий может спросить детей, не боятся ли они превратиться в волка, медведя и после этого замереть в позах этих животных.

² Этим упражнением заканчиваются занятия 1–24 для детей 3–4 лет.

- **«У птички болит крылышко».** Один из детей превращается в птичку, у которой болит крылышко. Старается показать, что он грустит. Ведущий предлагает ребятам пожалеть птичку. Первым жалеет сам ведущий-котенок, затем другие дети надевают котенка на руку и его лапками гладят «птичку» со словами «Птичка-Саша – хорошая».

«Тихий час для мышат».

Занятие 3. Веселые – грустные

- **«Здравствуй, я лисичка»** (см. Занятие 2). Упражнение проводится аналогично упражнению «Здравствуй, я котик». Можно дополнить его тем, что после ведущего лисичкой становится один из ребят и в этой роли здоровается с остальными.

- **«Лисичка веселая – грустная».** Ведущий просит теперь всех детей превратиться в лисичек, а затем показать веселых лисичек, когда они играют. После этого грустных лисичек, скучающих по маме. И наконец, снова веселых лисичек, когда им купили новую игрушку.

- **«Лисичка грустная, потому что она упала».** Проводится аналогично упражнению «У птички болит крылышко» (см. Занятие 2).

- **«Кто как веселится».** Ведущий говорит о том, что дети, когда веселятся, – смеются, собаки – весело лают, а котята – весело мячуют. Затем дети хором показывают, как весело лают собаки, мячуют котята, чирикают воробышки и т. д.

«Тихий час для мышат».

Занятие 4. Веселые – грустные

- **«Здравствуй, я зайчик».** Проводится аналогично упражнению «Здравствуй, я лисичка».

- **«Зайчик веселый – грустный».** Дети изображают зайчика, потом грустного зайчика, веселого зайчика (ведущий подает пример).

- **«Зайчик позвонил по телефону»** (для игры нужны две телефонные трубки). Ведущий-зайчик предлагает кому-то из детей поговорить с ним по телефону. Зайчик сначала здоровается с ребенком, а потом спрашивает его: «Ты сегодня веселый или грустный? Почему?».

- **«Зайчик отправился в лес».** Ведущий говорит детям, что зайчик пошел погулять по лесу и встретил там разных животных: веселых и грустных. Предлагает детям показать лицом и голосом, каких животных встретил зайчик (лягушат веселых и грустных, волчат веселых и грустных, воронят веселых и грустных). Зайчик всех грустных пожалел и сказал им добрые слова (ведущий-зайчик гладит всех детей по очереди), и все животные и птицы развеселились. Дети показывают, как они развеселились.

«Тихий час для мышат».

Занятие 5. Веселые – грустные

- **«Здравствуй, я мальчик Петя».** Проводится аналогично упражнению «Здравствуй, я лисичка» (см. Занятие 3).

- **«Петя грустный – веселый».** Дети не только изображают веселого и грустного Петю в ситуациях, которые задает ведущий, но и по возможности сами называют эти ситуации.

- **«Петю наказали».** Дети изображают Петю, которого наказали, и придумывают, за что его могли наказать.

- **«Петя в зоопарке».** Для игры нужны два стульчика, которые ставятся рядом спинками друг к другу. Между ними нужно оставить пространство, которое будет «клеткой». Дети по

очереди заходят в клетку и превращаются в различных животных. Ведущий может им предложить показать, как они веселятся, когда их покормили, как они грустят, когда хотят есть, и т. п.

«Тихий час для мышат».

Занятие 6. Страшный – Веселый

- **«Здравствуй, я пластилинчик».** Ведущий говорит ребятам о том, что в гости к ним пришел кусочек пластилина, хочет с ними подружиться, но сначала надо поздороваться.

- **«Пластилинчик».** Ведущий выбирает одного ребенка, предлагает представить, что он кусочек пластилина, и из него можно что-либо вылепить. Но сначала «пластилинчик» нужно размять. Ведущий разминает, растирает ребенка-пластилинчика и «лепит» из него какое-либо животное. Остальные ребята угадывают, какое животное было вылеплено.

- **«Страшный – веселый стульчик».** В центр группы ставятся два стульчика. Ребенок в роли какого-нибудь животного поочередно садится то на один стульчик, то на другой, изображая то страшное, то веселое животное.

- **«Чего боялся зайчик?».** Ведущий рассказывает детям: «Жил-был маленький зайчик. Все было у него хорошо: были любимые мама, папа, братик, сестра, дедушка и бабушка. Но одно было у зайчика плохо – он чего-то боялся. Чего он боялся? (Дети отвечают.) Итак, зайчик боялся (перечисляется то, что скажут дети) лисы, волка и медведя». Далее ведущий спрашивает, что случилось с зайчиком, дети придумывают свои рассказы (см. Приложение, с. 163).

- **«Ау».** Один ребенок поворачивается спиной к группе – он потерялся в лесу. Другие по очереди кричат ему: «Ау!». Водящему необходимо догадаться, кто его позвал, кто о нем позаботился.

«Тихий час для мышат».

Занятие 7. Радуетса – боится

- **«Хорошие ушки – красивые глазки».** Ведущий предлагает детям показать, где у них находятся хорошие ушки, красивые глазки, быстрые ножки. Затем погладить себя со словами «хороший мальчик» и «хорошая девочка».

- **«Кто погладит козочку?».** Ведущий «лепит» из одного ребенка какое-либо животное (например, козочку), спрашивает у детей, понравилось ли оно им, и предлагает желающим его погладить.

- **«Кто когда радуется и боится».** Дети превращаются в кошечку, которая радуется. Ведущий спрашивает детей, когда она радуется. Затем – в кошечку, которая боится. Обсуждается, когда и кого она боится. После этого они превращаются в радостных и испуганных детей – Таню и Гошу. В конце упражнения делается вывод о том, когда дети обычно боятся и когда радуются.

- **«Помяukai и похрюukai».** Ведущий предлагает детям помяukai радостно, испуганно, грустно. Затем так же похрюukai, полаять и т. п.

Тема 2

Чувства нужно уметь распознавать

Занятие 8. Радость, строк, злость

- **«Пластилинчик»** (см. Занятие 6).

- **«Как выглядят чувства».** Ведущий показывает детям поочередно картинки с изображением ребенка, который злится, радуется, боится. Просит их угадать чувство ребенка (если дети не могут этого сделать, то он помогает им), а затем изобразить это чувство (при этом сам ведущий тоже изображает его).

- **«Покажи чувства язычком».** Ведущий просит детей высунуть свои язычки, а затем показать, как язычок радуется, злится, боится.

- **«Покажи чувства руками».** Дети, ориентируясь на образец ведущего, показывают, как их руки прыгают по столу (радуются), толкают и кусают друг друга (злятся), сжимаются в кулачки и дрожат (боятся).

- **«Листочек падает».** Ведущий поднимает в метре над столом лист бумаги, затем отпускает его и обращает внимание детей на то, как плавно он спускается вниз и ложится на стол. Затем просит детей превратить свои руки в листочки бумаги. Ведущий снова поднимает лист бумаги – дети поднимают руки вверх. Ведущий отпускает лист, он опускается на стол. Детям нужно опустить руки на стол плавно, в одно время с листом бумаги. Упражнение можно повторить несколько раз.

«Тихий час для мышат».

Занятие 9. Радость, строк, злость

- **«Угадай чувство».** Ведущий показывает детям картинки, изображающие злость, страх, радость. Дети угадывают чувство и пытаются сами изобразить его.

- **«Как выглядят чувства»** (см. Занятие 8).

- **«Кто в домике живет?».** Дети «забираются в домики», то есть каждый над своей головой смыкает руки уголком в виде крыши. Ведущий стучится в каждый домик со словами: «Кто-кто в домике живет?». Ребенок называет свое имя, потом отвечает на вопросы ведущего: «Что ты любишь больше всего?»; «В чем ты самый-самый?» и т. п.

- **«Походи как...».** Дети встают и ходят по кругу как зайчики – радостные, испуганные, злые, затем – как медведи – злые, испуганные, радостные.

«Тихий час для мышат».

Занятие 10. Узнаю чувство по голосу

- **«Кто самый похожий?».** Дети показывают, как спит кошечка, собачка, волк, медведь. Можно предлагать детям показывать разных зверей по очереди, чтобы остальные были зрителями.

- **«Кто лучше разбудит?».** Один ребенок ложится на коврик в центре группы – он «уснул». Ведущий просит детей по очереди будить «спящую кошечку» по-разному (словами и прикосновением), но ласково. В конце упражнения дети все вместе решают, кому удалось разбудить наиболее ласково.

- **«Что чувствует кошечка?».** Ведущий на ушко загадывает ребенку одно из изученных чувств (радость, страх, грусть). Он изображает его при помощи мяуканья. Остальным необходимо догадаться, какое чувство было загадано. В итоге делается вывод, что чувство можно узнать по голосу.

- **«Что хочет сделать Колина мама?».** Ведущий принимает на себя роль Колиной мамы (важно, чтобы ребенка с таким именем не было в группе) и произносит слова «Подойди ко мне» с разной интонацией. Дети должны догадаться, что хочет сделать мама: приласкать Колю или отругать?

Занятие 11. Узнаю чувство по лицу

- **«Посудный магазин».** Ведущий говорит детям, что он пришел в магазин посуды и хочет купить очень красивую ложку, вилку, ножик. И просит ребят превратиться в ложки (руки полукругом вверх), вилку (руки вытянуть вверх), ножи (руки вверх, сомкнуты). Ведущий рассматривает ложки, вилки, ножи и говорит, что они все такие замечательные, что лучшие и не выберешь, поэтому он ничего не будет покупать.

- **«Кто пришел к нам в гости?».** Ведущий отводит в сторону двух-трех детей и договаривается, кто какое животное, пришедшее в гости к ребятам, будет изображать. Гости по очереди входят в круг, ведущий активизирует доброжелательное отношение к ним словами: «Посмотрите, какой замечательный зверь к нам пришел, какие у него глазки и т. п.». Детям необходимо сначала догадаться, какие звери к ним пришли, а потом – что чувствовали эти звери (радость). Затем ведущий спрашивает: «Как вы догадались, что звери радостные, ведь они молчали?». Делается вывод, что чувство можно узнать по выражению лица.

- **«Что подарили гости».** Ведущий раскладывает на полу 3–4 большие игрушки. Одному ребенку завязывают глаза. Он должен догадаться, что за игрушки принесли ему в подарок гости, ощупывая их ногой.

- **«Семья собачек».** Ведущий просит детей превратиться в семью собачек и показать, как собачки радуются; как собачки скулят, когда их обидели; как они лают, когда жалеют кого-то; как рычат, когда злятся; как поют.

- **«Мягкий мишка и твердый солдатик».** Ведущий дает детям потрогать мягкую игрушку, а затем твердого солдатика. После этого ведущий показывает поочередно то мягкую игрушку, то солдатика, просит детей превращаться в них и становиться то такими же мягкими, расслабленными, то твердыми, напряженными.

Занятие 12. Узнаю чувство по походке

- **«Карандашик – кисточка».** Ведущий показывает детям, как изображать карандашик – напряженная, вытянутая вперед рука. А кисточка – мягкая изогнутая рука. По сигналу ведущего «Карандашик!» дети напрягаются, изображая карандаш, «Кисточка!» – расслабляются. Через некоторое время в упражнение можно включить вторую руку.

- **«Я иду на день рождения».** Ведущий выбирает двух детей. Одному из них на ушко дает задание показать, как зайчик идет на день рождения к ежику, другому – как зайчик идет домой и прячется от лисы. Дети угадывают, какой из зайчиков идет на день рождения, какой прячется от лисы. Затем определяют, что первый зайчик чувствовал радость, а второй – страх. Делают вывод, что чувство можно узнать по походке (хорошо, если лица детей при этом закрыты масками).

- **«Вот так».** Ведущий рассказывает историю, сопровождая ее действиями (дети повторяют действия ведущего): «Жил на свете мальчик. Он любил радоваться (вот так). Радовался солнцу, когда просыпался, радовался папе и маме и говорил им радостно: «Доброе утро!» (вот так). И радостно шел в детский сад (вот так). Но однажды по дороге в сад он увидел большую собаку и испугался (вот так), закричал «А-а!» (вот так) и побежал быстрее к садику. Но собака-то быстрее бегаем, чем мальчик. Тем более что это была большая собака, а он – маленький мальчик. Собака догнала маленького мальчика и... лизнула его, и вильнула весело хвостом. Мальчик остановился и рассмеялся (вот так). И мы с вами тоже можем немного посмеяться (вот так)».

- # **«Тихий час для мышат».**

Тема 3

Полезные чувства: забота, радость, любовь

Занятие 13. Забота

- **«Превращение».** Ведущий называет животное и чувство, ребятам необходимо показать это чувство в роли названного животного.

- **«Игрушечный магазин».** Ведущий выбирает несколько детей и «превращает» их в игрушки (на ушко шепчет, кто в какую игрушку превращается). Ребята изображают свои игрушки, а остальные угадывают. В продвинутой группе можно предложить выполнить какие-либо действия с этими игрушками.

- **«Поехали, поехали».** Ведущий предлагает ребятам отправиться в путешествие: на поезде, самолете, пароходе, велосипеде, пешком. Все вместе дети показывают и озвучивают самолет, поезд и т. п.

- **«Маша упала».** Ведущий выбирает ребенка, которому нужно понарошку упасть и заплакать. Ребенок садится на стульчик, а все остальные по очереди подходят к нему и утешают его.

- **«Встану я утром».** Ведущий читает текст, а дети показывают к нему действия: «Встану я утром, глазки протру, бочок почешу, сильно потянусь, надену ботинки, шнурки завяжу, открою я дверку, выйду из дома и пойду... Куда я пойду?». Дети отвечают: «В детский сад». Затем ведущий продолжает: «В детском саду я позанимаюсь, потом поиграю, потом поем, хорошо посплю, приду я домой – и к маме на ручки, поглажу ее». Все вместе дети кричат: «Ой, как хорошо!».

«Тихий час для мышат».

Занятие 14. Радость, любовь

- **«Пальцы-мышки».** Дети превращают свои пальчики в мышат и тихонько бегают ими по столу, потом по своей коленке, по коленке соседа.

- **«Повторяй за мной».** Детям предлагается, повторяя за ведущим, показать и погладить свои ножки, ручки, щечки, пальчики.

- **«Кто как радуется».** Ведущий просит детей без слов показать, как радуются лисички, волки, медведи, мышки, дети, взрослые.

- **«У кого больше “любимок”».** Ведущий говорит о том, что у каждого человека есть много «любимок» – людей, которых они любят. Предлагается конкурс: назвать как можно больше людей, которых любит каждый ребенок. Делается вывод, что любить так много людей – это большая радость.

- **«Покажу, как я люблю».** Ведущий говорит, что можно показать человеку, что ты его любишь, погладив его. Далее один из ребят превращается в «маму», другой – в ее «дочку», и они «показывают», как они любят друг друга. Следующие пары – «папа» и «сыночек», «бабушка» и «внук» и т. п. В конце упражнения обсуждается, кто и как сумел удачнее всех показать, «как он умеет любить».

«Тихий час для мышат».

Тема 4

Вредное чувство – обида

Занятие 15. Кто как обижается

- **«Пальцы-зайцы».** Дети превращают свои пальчики в зайчиков и скачут ими по столу.
 - **«Мы – солдаты».** Ведущий просит ребят представить, что они превратились в солдат, защищающих свою страну, и им нужно четко выполнять команды. По команде «по коням» – громко топать, «в разведку» – шептать «тсс...», «в атаку» – кричать «ура!», «за пулеметы» – хлопать.
 - **«Кто как обижается».** Ведущий рассказывает ребятам о мальчике Ване, который утром обиделся на всех: на маму – за то, что кашу дала невкусную, на кота – за то, что он его поцарапал, на брата – за то, что не разрешил свой пистолет взять в детский сад. Предлагает детям по очереди садиться на «волшебный стульчик» и изображать обиженного. Затем ведущий продолжает свой рассказ о том, как обиженный Ваня вышел на улицу, увидел обиженную собаку (дети показывают обиженную собаку), а потом обиженного полицейского. Пришел в детский сад, а там обиженная воспитательница (дети показывают) детей воспитывает. Обиженная няня кашу по тарелкам раскладывает. Смотрел-смотрел на них обиженный Ваня и как рассмеется (все смеются). Все ребята вместе с ведущим проговаривают: «Не стоит обижаться – лучше рассмеяться».
 - **«Обижаться не могу, ой, смеюсь, кукареку!».** Один ребенок садится на «волшебный стульчик», другой понарошку должен обидеть его. Взрослый начинает: «Обижаться не могу...», ребенок продолжает: «Ой, смеюсь, кукареку!».
 - **«Кто медленнее».** Дети «превращаются» в черепах и делятся на две группы. Проводится соревнование, какая группа черепах доползет до противоположной стены медленнее.
- # «Тихий час для мышат».

Занятие 16. Пожалей обиженного

- **«Пальцы-медведи».** Дети превращают свои пальцы в медведей и с усилием «топают» ими по столу, по своей коленке, по коленке соседа.
 - **«Паровозик едет на полянку».** Ведущий говорит детям о том, что сегодня паровозик отвезет их на волшебную полянку.
Далее дети становятся друг за другом «паровозиком» и, озвучивая стук колес и гудок паровоза, двигаются по комнате.
 - **«Хоровод».** Дети встают в хоровод и идут по кругу со словами: «Были ребятки, а стали зверятки». Затем ведущий выбирает одного ребенка, который изображает какое-либо обиженное животное. Детям необходимо по-разному его пожалеть.
 - **«Цветы на полянке».** Ведущий дотрагивается до каждого ребенка «волшебной палочкой», превращая его в какой-либо цветок, и произносит при этом слова: «Какой чудесный василек!», «Какая красивая ромашка!».
 - **«В детский сад на самолете».** Ведущий говорит, что теперь пора возвращаться в детский сад. Детям предлагается «превратиться» в самолетчики и показать, как они летят в сад.
- # «Тихий час для мышат».

Тема 5

Ссора. какие чувства приводят к ссоре

Занятие 17. Поссорились – помирились

- **«Добрые – злые».** Дети делятся на две группы. Одна группа показывает злых животных, другая – добрых. Затем группы меняются, в конце все вместе изображают добрых.
 - **«Пальцы – звери добрые, пальцы – звери злые».** Дети превращают свои пальцы поочередно в добрых кошечек и злых мышек, в добрых волчат и злых зайчат и т. п.
 - **«Звери поссорились».** Ведущий выбирает двух ребят на роли зайчика и ежика. Предлагает детям показать, как ежик и зайчик поссорились. Потом ссорятся волк и медведь. Делается вывод, что ссорятся всегда двое, значит, и мириться нужно двоим.
 - **«Кто больше знает “мирилок”».** Ведущий играет роль слоника, который по очереди ссорится с каждым из ребят. Детям необходимо придумать, как по-разному помириться со слоником (например, мизинчиком или словами «Мир, мир навсегда, ссор, ссор никогда»).
 - **«Утро – вечер».** Дети «превращаются» в цветы. Когда ведущий говорит: «Пришел вечер, цветочки закрылись и заснули», – дети кладут руки на колени и опускают голову. А когда ведущий говорит: «Но вот пришло утро, цветочки проснулись и потянулись к солнышку», – дети поднимают голову и тянут руки вверх. Так повторяется несколько раз.
- # «Тихий час для мышат».

Занятие 18. Разозлился – поссорился

- **«Превратились».** Ведущий предлагает ребятам «превращаться» поочередно в больших, сильных и маленьких, слабых животных (лев – зайчик, волк – мышонок, слон – котенок, тигр – ежонок).
 - **«Большие – маленькие».** Дети «превращаются» поочередно то в маму, то в ее ребенка у различных животных (слониху – слоненка, кошку – котенка, лошадь – жеребенка).
 - **«Смелый – трусливый».** Ведущий просит детей изобразить сначала смелого, потом трусливого зайчика (волка, мышонка, медведя).
 - **«Если “да” – похлопай, если “нет” – потопай».** Детям предлагается угадать, какое из высказываний ведущего – верное, и в этом случае похлопать, а в случае неверного высказывания – потопать.
«Саша увидел Лизу, обрадовался ей и поссорился»; *«Петя подошел к Коле, разозлился на него за то, что он отнял у него игрушку, и поссорился с ним»;* *«Лена так любила Свету, что поссорилась с ней»;* *«Люда обиделась на Дениса и поссорилась с ним».*
- В конце делается вывод, что обида и злость дружат со ссорой.
- **«Пальчиковый этюд: поссорились, помирились».** Ориентируясь на помощь ведущего, дети выбирают пальчик на одной руке – Сашу, пальчик на другой руке – Дашу. Показывают, как два пальчика сначала поссорились друг с другом, потом помирились.
- # «Тихий час для мышат».

Занятие 19. Помирились бее

- **«Пусть встанет тот, на кого я смотрю».** Ведущий обводит взглядом детей, потом на ком-то останавливает взгляд. Этому ребенку нужно поймать взгляд и быстро встать.

- **«Моем стекла».** Ориентируясь на ведущего, дети изображают, как они моют окна, самого себя, колено соседа.
 - **«Покажи голосом».** Детям нужно показать голосом котят грустных, веселых, злых, обиженных, испуганных (затем мышат, щенят и поросят).
 - **«Ну-ка, игрушки, поменяйтесь местами».** Ведущий бросает двум участникам по игрушке. Детям нужно быстро поменяться местами.
 - **«Дай мне игрушку».** Детям нужно произнести эту фразу испуганно, со злостью, обиженно, радостно.
 - **«Самолет летит, самолет отдыхает».** Дети поднимают руки как крылья самолета, напрягают их (потому что нужны очень сильные крылья, чтобы самолет летел). Затем опускают их вниз расслабленными – самолет прилетел, крылья устали и хотят отдохнуть.
 - **«Пальчиковый этюд: Саша напугал Дашу».** Так же, как на предыдущем занятии, дети выбирают среди своих пальчиков Дашу и Сашу, показывают, как пальчик-Саша испугал пальчик-Дашу, неожиданно прыгнув на нее. Пальчик-Даша сначала сильно испугалась и задрожала, а потом поняла, что это Саша, и обняла его.
 - **«Танец мира».** Дети становятся в круг и берутся друг за друга мизинчиками. Затем начинают двигаться по кругу сначала медленно, потом быстрее и быстрее, стараясь, чтобы круг не разорвался.
- # **«Тихий час для мышат».**

Тема 6

Какие чувства живут в природе

Занятие 20. Природа умеет чувствовать

- **«Чувство, замри!».** Ведущий говорит слова: «Раз, два, три, радость (страх, обида, злость), замри!». Дети с помощью мимики изображают названное ведущим чувство.
 - **«Имя шепчет ветерок».** Ведущий просит детей представить, что с ребятами хочет подружиться... ветерок. И он зовет их по имени. Дети все вместе проговаривают имя каждого ребенка, как если бы его позвал ветерок, то есть тихонечко: «Ваня-я, шур-шур-шур». Потом дети придумывают, как их может позвать дождик или камешки на дороге.
- # **«Что чувствует природа?».** Для выполнения этого упражнения необходимы аудиозаписи из серии «Расслабьтесь вместе с природой»: «Стихающая гроза», «Лесная капель» и т. п. Ведущий говорит детям о том, что природа тоже умеет чувствовать, например, в грозу она явно злится, пугает, в дождик – грустит, в солнечный день – радуется. Затем дети закрывают глаза, слушают отрывки из аудиозаписей и определяют чувство природы, которое они услышали³.
- # **«Тихий час для мышат».**

Занятие 21. Природа умеет чувствовать

- **«Имя шепчут волны».** Ведущий просит детей представить, что с ребятами хочет подружиться... море. И оно зовет их по имени. Дети хором проговаривают имя каждого ребенка по очереди, как если бы его позвало море. Потом они придумывают, как их может позвать ручей или лужица во дворе.

³ Упражнение «Что чувствует природа?» проводится в занятиях 20–24 для детей 3–4 лет.

«Что чувствует природа?». Для выполнения этого упражнения, так же как и в предыдущем занятии, необходимы аудиозаписи из серии «Расслабьтесь вместе с природой». Можно использовать уже другие отрывки, а можно, кроме того, включить рассматривание иллюстраций. Дети сначала слушают отрывки, потом рассматривают иллюстрации, определяя чувство природы на слух или зрительно. После этого они подходят к окну и обсуждают, что чувствует природа сегодня.

• **«Ветер, ветерок, ураган».** Дети поднимают руки вверх и изображают по команде ведущего ветер, ветерок, ураган в различном порядке, затем присваивают им те или иные чувства (спокойствие, радость, любовь, злость).

• **«Приласкай, ветерок».** Ведущий говорит о том, что в предыдущем упражнении дети правильно определили, что ветерку соответствует чувство любви, значит, ветерок умеет ласкать. Он предлагает детям по очереди «превратиться» в ветерок и приласкать остальных так, как это бы сделал ветерок.

«Тихий час для мышат».

Занятие 22. Может ли плакать природа

«Что чувствует природа?» Дети подходят к окну и обсуждают, что сегодня чувствует природа.

• **«Капелька, льдинка, снежинка».** С помощью ведущего дети изображают капельку (руки вверх полукругом, свободные), льдинку (руки сомкнуты вверху, напряжены), снежинку (руки в стороны, свободные, очень мягкие).

• **«Когда природа плачет».** Ведущий говорит детям о том, что ребенок обычно плачет, когда его обижают. Предлагает придумать, в каких ситуациях плачет природа, кто и как может ее обидеть.

• **«Обиженный кустик».** Один из детей играет роль обиженного кустика, которому сломали несколько веточек. Он садится в центр круга и грустит. Дети по очереди пытаются утешить, пожалеть его.

• **«Птенец в яйце».** Один из детей садится в центр круга, прижимает голову к коленям. Он – птенец, который находится в своем яйце. Ведущий комментирует: «Но стал наш птенец расти быстро, быстро, вот уже тесно ему в яйце. И плечами он двигает, как будто просит: “Пустите меня”». К птенцу подходит другой ребенок, изображающий маму птенца, которая помогает ему выйти, разбивает яйцо. Птенец вылезает, трясет руками и ногами. Мама радуется ему. Затем птенец засыпает, а мама гладит его со словами: «Какой хороший птенец».

«Тихий час для мышат».

Занятие 23. Может ли плакать природа?

«Что чувствует природа?». Дети подходят к окну и обсуждают, что сегодня чувствует природа.

• **«Капелька – ветер, ветерок, ураган».** Дети изображают сначала капельку – на ветру, при ветерке или урагане, затем то же самое с льдинкой и снежинкой.

• **«Громко, тихо, средне».** Детям предлагается изобразить звуки ветра (дождя) с определенной громкостью, которую задает ведущий. Рука лежит на столе – тихо, на уровне груди – средне, поднята вверх – громко.

• **«Волшебный мешочек».** Для игры необходимо иметь несколько картинок с изображением природных объектов (например, дерева, цветка, моря, горы и т. п.), которые кладутся в непрозрачный мешочек. Ведущий по одной достает картинки из мешочка, детям необходимо быстро «превратиться» в показанный природный объект.

- **«Пожалею...».** Каждый ребенок выбирает для себя какой-нибудь природный объект, который обидели, и объясняет, что с ним произошло. Например, речка – ее замусорили, цветок – сорвали и выбросили, лужица – залили бензином и т. п. (Если детям будет трудно, помогает ведущий.) Затем ребенок садится в центр круга и грустит, а остальные жалеют и ласкают его.
- # «Тихий час для мышат».

Занятие 24. Радуюсь Вместе с природой

📖 **«Что чувствует природа?».** Дети подходят к окну и обсуждают, что сегодня чувствует природа.

- **«Походить как...».** Ведущий предлагает детям взяться за руки и походить как веселый дождик, грустный дождик, грустные снежинки, веселые снежинки и т. п.

- **«Не дам!».** Ведущий просит детей сказать: «Дай мне игрушку», как это могли бы сказать дождик, гром, птичка. Затем ответить: «Не дам!» – голосами тех же персонажей. Потом произнести просьбу как волны, ветер, котенок. В конце концов ребенок разрешает взять игрушку.

- **«Танец радости».** Дети становятся в круг, берутся за руки. Затем все вместе скачут, как радостные воробушки в солнечную погоду, подставляют бока солнышку, как радостные котята, а потом прыгают, как радостные ребята на солнечной прогулке.

«Тихий час для мышат».

Занятие 25. Итоговое

«Любимые игры»⁴. Дети вспоминают игры, наиболее понравившиеся им на занятиях психологией, и играют в них.

- **«Ладонка-шарик».** Вместе с ведущим дети превращают свои ладони в шарики (сжимают в кулачок), солнышко (пальчики в стороны, напряжены), дождик (пальцы расслаблены), флажок (пальцы напряжены, сжаты вместе).

- **«Рассмотри, кто перед тобой».** В большом листе бумаги щипковым движением делается дырочка диаметром 1 см. Дети по очереди подходят к дырочке, рассматривают через нее остальных и называют имена тех детей, которых они увидели.

- **«Мишка ночью и днем».** Дети по просьбе ведущего изображают мишку сначала ночью (спящего), затем днем (играющего). Затем грустного и счастливого мишку, злого и доброго, маленького и большого.

- **«Потерялась девочка».** Дети сидят в кругу, ведущий «делает объявление по радио»: «Внимание, внимание, потерялась девочка...» – и далее описывает внешность и одежду одного из детей. Тому, кто узнает себя, нужно громко крикнуть: «Это я себя нашел (-а), в детский садик к вам пришел(-а)!».

⁴ Это упражнение завершает каждую программу занятий.

Глава 2

Программа занятий с детьми 4–5 лет

Тема 1. Кто я?

Занятие 1. Я расту, изменяюсь

- **«Самое интересное летом».** Дети вспоминают и рассказывают группе самый интересный случай, который произошел с ними летом.

- **«Я – маленький, я – большой».** Ведущий предлагает детям по очереди принимать позу маленького ребенка, потом позу взрослого, потом вернуться в свой возраст.

- **«Я расту».** Ведущий просит одного из детей показать размеры ребенка, который недавно родился. Затем приложить этот размер к другому ребенку и сделать наблюдение, что все дети сильно выросли за 4–5 лет своей жизни. После этого, используя стулья, дети показывают рост взрослого человека. Размышляют над тем, сколько им еще предстоит расти.

- **«Интервью».** Дети по очереди залезают на стульчик, входя в роль взрослого человека. Ведущий берет у них интервью, просит представиться по имени и отчеству, рассказать, где и кем работают, есть ли дети и т. п.

- **«Ручеек радости»⁵.** Дети берутся за руки, закрывают глаза и мысленно передают друг другу радость.

Занятие 2. Я расту, изменяюсь

- **«Мысленная картинка»⁶.** Ведущий просит детей закрыть глаза, вслушаться в тихую музыку и попробовать придумать какую-либо картинку, подходящую к этой музыке, а затем описать ее группе.

- **«Умел – умею – буду уметь».** Один из детей сначала садится на корточки, потом поднимается, затем залезает на стул, изображая при этом себя маленького, себя сейчас и себя в будущем. И, соответственно, придумывает, что он умел раньше, умеет сейчас, чему еще научится. После того как это проделают все дети, начинается второй круг. Теперь дети говорят, как их называли раньше, как называют сейчас и как станут называть в будущем. В третьем круге дети называют одежду, которую носили, когда были маленькими, одежду, которую носят сейчас, и одежду, которую будут носить.

- **«Линия времени».** Ведущий и ребенок проигрывают основные этапы жизни человека. В центр круга рядом ставятся два стульчика – это кровать. Один из детей ложится на стульчики, двигает руками и ногами, изображая младенца. Ведущий – мама, которая качает ребенка. Далее ребенок вырастает – идет в детский сад. Ведущий сначала в роли мамы сопровождает туда ребенка, затем играет роль воспитательницы. Потом ребенок идет в школу, ведущий при этом становится учителем. Когда ребенок вырастает большим, он идет в армию, на работу, в институт (как сам придумает). Соответственно, ведущий – либо командир, либо начальник,

⁵ Этим упражнением заканчиваются занятия 1–25 для детей 4–5 лет.

⁶ С упражнения «Мысленная картинка» на ту или иную тему начинаются занятия 2–14 для детей 4–5 лет, а также занятия 2–10, 12–13, 15–20 для детей 5–6 лет (Глава 3).

либо преподаватель. Важно, чтобы ребенок сам строил линию времени, а взрослый только помогал в инсценировании «содержания возрастов».

«Театр»⁷. Дети с помощью ведущего инсценируют стихотворение Э. Мошковской.

*Нос, умойся
Кран, откройся!
Нос, умойся!*

*Мойтесь сразу
Оба глаза!*

*Мойтесь уши,
Мойся шейка!
Шейка, мойся
Хорошенько!*

*Мойся, мойся, обливайся!
Грязь, смывайся! Грязь, смывайся!!!*

«Ручеек радости».

Занятие 3. Я – мальчик, девочка

«Мысленная картинка».

• «Девочки и мальчики умеют». Ведущий берет два мяча разного цвета (или размера) и поочередно бросает их детям. Дети, которые получают первый мяч, называют то, что умеют мальчики, поймавшие второй мяч – то, что умеют девочки.

• «Я люблю». В центр круга ставятся два стульчика. Каждый ребенок садится сначала на первый стульчик и заканчивает предложение «Если я девочка, я люблю...», затем на второй стульчик и заканчивает предложение «Если я мальчик, я люблю...».

• «Я – мама». Дети по очереди загадывают и изображают одну из семейных ролей (маму, папу, бабушку, дедушку, брата), остальные стараются отгадать.

«Театр». Дети с помощью ведущего инсценируют стихотворение И. Мазнина.

*Почему киты молчат
Почему, почему
Говорят коровы – МУ,
Кошки – МЯУ,
ГАВ – собаки,
Овцы – БЕ,
Козы – МЕ,
А киты – ни БЕ ни МЕ?*

*Почему киты молчат,
Ничего не говорят,
Хоть имеют киты
Преогромные рты?*

*Потому, что киты
В рот набрали воды!*

«Ручеек радости».

Занятие 4. Какие девочки – какие мальчики

«Мысленная картинка».

• **«Какие девочки – какие мальчики».** Ведущий бросает детям мячик, называя поочередно то качество девочки (красивая, хозяйственная и т. п.), то качество мальчика (храбрый, сильный и т. п.). Если ребенок считает, что названо качество мальчика, он должен бросить мяч ведущему, если девочки, то откатить.

• **«Что любят мальчики, что любят девочки».** Ведущий бросает детям мячик, называя любимые занятия девочек и любимые занятия мальчиков. Если ребенок считает, что названо любимое занятие девочек, он должен бросить мяч ведущему, если мальчиков – откатить.

• **«Кто кого обидел».** Выбирается пара детей. Ведущий дает им задание показать ситуацию, в которой мальчик обидел девочку. Затем другая пара показывает ситуацию, в которой девочка обидела мальчика. Потом дети обсуждают, кто кого чаще обижает в реальной жизни и как обычно реагируют на обиду девочки и мальчики.

• **«Мама делает».** Дети задумывают какие-либо привычные действия мамы (варит суп, читает своему ребенку книжку и т. п.), затем по очереди показывают их группе, которая старается отгадать, что изображено.

«Театр». Дети с помощью ведущего инсценируют стихотворение Г. Кружкова.

Грозная хозяйка
*«Хозяйка сегодня грозна. Не к добру!» —
Почувствовал пес и полез в конуру.*

*«Подальше, мой милый, держись от собак!» —
Сказал себе кот и махнул на чердак.*

*«Коты – это скверно, пора уходить!» —
Подумала мышь и сквозь щелочку – фить!*

*– Ой! Мышка! Спасите меня! Караул! —
Вскричала хозяйка и влезла на стул.*

«Ручеек радости».

Тема 2

Я – хозяин своих чувств

Занятие 5. Кто такой хозяин своих чувств?

«Мысленная картинка».

• **«Собачка хочет ласки».** Дети по очереди «превращаются» в собачек, которым очень хочется, чтобы их погладили. Ребенок-«собачка» подходит к остальным, машет хвостиком и просит ласки. Остальные гладят его.

• **«Хозяин чувств».** Ведущий рассказывает детям о том, что у собак бывают разные хозяева. Одни хорошо ухаживают за животными, и собаки слушаются их. У других – такие непослушные собаки, что иногда даже кусают своих хозяев. Так же и с чувствами. Один человек бывает хорошим хозяином своих чувств, умеет управлять, командовать ими. А у другого – чувства командуют своим хозяином и приносят ему одни неприятности. Ведущий спрашивает у детей, хотят ли они быть хозяевами своих чувств, а затем предлагает поупражняться в управлении своими чувствами. Дети по команде «Прыг!» начинают прыгать по комнате. По команде «Стоп!» они должны быстро сесть на веревочку, разложенную по полу (команды могут даваться довольно тихо, чтобы дети старались их услышать).

• **«Стоп, кулак!».** Выбирается пара детей. Один ребенок понарошку говорит другому дразнильные слова, как бы пытаясь спровоцировать драку. Другому нужно продолжать улыбаться и мысленно говорить «стоп» своим кулакам. Ведущий обращает внимание на то, чтобы руки у «обижаемого» оставались расслабленными, не сжимались в кулаки.

• **«Танцы для пальцев».** Дети представляют, что их пальцы пришли на праздник. На своих коленях они танцуют вприсядку, по парам (палец одной руки с пальцем другой), вокруг елочки и т. п.

«Театр». Дети с помощью ведущего инсценируют стихотворение С. Маршака.

*Два маленьких котенка поссорились в углу,
Сердитая хозяйка взяла свою метлу
И вымела из кухни дерущихся котят,
Не справившись при этом, кто прав, кто виноват.
А дело было ночью, зимою, в январе,
Два маленьких котенка озябли на дворе.
Легли они, свернувшись, на камень у крыльца,
Носы уткнули в лапки и стали ждать конца.
Но съжалась хозяйка и открыла дверь.
«Ну что, – она спросила, – не ссоритесь теперь?».
Прошли они тихонько в свой угол на ночлег,
Со шкурки отряхнули холодный мокрый снег
И оба перед печкой заснули сладким сном,
А вьюга до рассвета шумела за окном.*

«Ручеек радости».

Занятие 6. Я учусь не драться

«Мысленная картинка» с заданием представить себе что-нибудь волшебное.

• **«Оживи картинку».** Ведущий показывает фотографию какого-нибудь животного и просит детей точно изобразить позу этого животного.

• **«Не-хозяин чувств».** Вспомнив вместе с детьми понятие «хозяин своих чувств», ведущий предлагает детям ситуации, релевантные их жизненному опыту. При этом дети по очереди пересаживаются со стульчика «хозяина своих чувств» на стульчик «не-хозяина чувств» и придумывают действия и реплики в этих ситуациях. Например, Миша толкнул Машу. Если Маша хозяйка своих чувств, то она... Если Маша не хозяйка своих чувств, то она...

• **«Стоп, кулак! А как?»**. Ребята начинают игру прошлого занятия «Стоп, кулак!», но продолжают ее обсуждением и показом конструктивных действий в ситуации обиды.

• **«Сказочная страна»**. Дети закрывают глаза и представляют себе сказочную страну. Ведущий просит детей «рассмотреть», что в их стране самое главное. Затем дети рассказывают о своей стране и рисуют ее.

«Театр». Дети с помощью ведущего инсценируют стихотворение Л. Барбаса.

Вова-растеряшка
Вова-растертика,
Где твоя рубашка?
Может, серые коты
Унесли ее в кусты?

Может, заяц приходил?
Может, ежик утащил?
Может, плюшевый медведь
Захотел ее надеть?

Стал рубашку примерять —
И засунул под кровать.
Вова-растеряшка,
Вот твоя рубашка!

«Ручеек радости».

Занятие 7. Я учусь не обзывать других

«Мысленная картинка» на тему «Волшебство».

• **«Кто больше знает обзывалок»**. Ведущий предлагает вспомнить все известные детям обзывалки и дразнилки. Спрашивает, в каких ситуациях дети обычно дразнят или обзывают друг друга. Делается вывод, что часто обзывалки употребляются как ответные реакции: «Ты —...» – «А ты —...».

• **«Обзывалки, стоп!»**. Проводится аналогично «Стоп, кулак!». Один ребенок понарошку обзывает другого, последнему нужно улыбнуться и найти конструктивный ответ.

• **«Оживи картинку»**. Ведущий предлагает детям внимательно рассмотреть фотографию или картинку с интересным для них сюжетом. Затем один ребенок «строит» такую же из остальных детей. Для некоторых элементов картинки, например, для дома, он может использовать несколько человек.

• **«Акулы – рыбки»**. Дети делятся на две группы: акул и рыбок. Посередине группы кладется веревочка. Акулы становятся по одну сторону веревочки, шелкают зубами, хотят съесть рыбок. Рыбки по другую сторону веревочки очень боятся. Затем дети меняются ролями.

«Театр». Дети с помощью ведущего инсценируют стихотворение В. Семерина.

Страшный зверь
Прямо в комнатную дверь
Проникает страшный зверь!
У него торчат клыки
И усы топорщатся,
У него горят зрачки —

*Испугаться хочется!
Хищный глаз косится,
Шерсть на нем лоснится...
Может, это львица?
Может быть, волчица?
Глупый мальчик крикнул:
– Рысь!!!
Храбрый мальчик крикнул:
– Брысь!!!*

«Ручеек радости».

Занятие 8. Я учусь не обижаться

«Мысленная картинка» на тему «Обида».

• **«Хозяин своих чувств».** Дети вспоминают понятие «хозяин своих чувств». Далее выбирают пару: «хозяина» и его «чувство». «Чувство» закрывает глаза, «хозяин» становится позади, берет его за локти, затем пара начинает двигаться по группе. Хозяину нужно управлять своим чувством так, чтобы уберечь его от столкновения с предметами.

• **«Какими чувствами нужно уметь управлять?».** Ведущий обсуждает с детьми вопрос: какими чувствами в первую очередь нужно уметь управлять? Делается вывод, что самые непослушные чувства – злость, страх, обида, и нужно уметь ими управлять.

• **«Обида, стоп!».** Ведущий спрашивает ребят, как можно по-разному обидеть другого. Затем они понарошку обижают сначала водящего, потом выбранных ребят и обсуждают способы, при помощи которых обижаемым удалось не обидеться.

• **«Волк-волчишко, пусти переночевать».** В угол комнаты ставят стульчик, на него садится ребенок, играющий роль волка. Остальные дети встают со своих стульев и подходят к волку со словами: «Волк-волчишко, пусти переночевать». Волк отвечает: «Хорошо, пушу, а ночью съем». Дети усаживаются вокруг волка, а ведущий говорит: «День, день, вечер, поздний вечер, ночь!». При слове «ночь» детям необходимо быстро подняться и добежать до своих стульчиков-домиков. Волк тоже встает и ловит детей. Тот ребенок, которого поймает волк, в следующем туре играет роль волка.

«Театр».

 Дети с помощью ведущего инсценируют стихотворение Э. Мошковской.

*Лежебока
Горько живет Лежебока —
Кровать Лежебоке высока.*

*Полы от кровати далеко.
Слезать Лежебоке – морока!*

*Вот и лежит Лежебока.
Спит Лежебока без срока.*

*Уже отлежал оба бока...
Спит и вздыхает глубоко:*

– Кабы еще два бока!..

«Ручеек радости».

Занятие 9. Можно ли обидеться на маму?

«Мысленная картинка» на тему «Обида».

• **«Хозяин своих чувств».** Дети вспоминают понятие «хозяин своих чувств». Далее выбирается пара: «хозяин» и его «чувство». «Хозяину» завязывают глаза. А «чувство» мимикой и позой изображает то или иное состояние. Хозяин ощупывает его и пытается узнать свое чувство. Узнав, обнимает со словами: «Я люблю тебя, мой страх, злость, радость» и т. п.

• **«Обида, стоп!».** Ведущий спрашивает детей, как может ребенок обидеть свою маму. Далее ведущий принимает роль мамы. Дети понарошку обижают его. Мама-ведущий сначала обижается, а затем прощает ребенка. Ведущий спрашивает: «Почему мамы всегда прощают своих детей?». Делается вывод, что мамы очень любят своих детей, поэтому всегда готовы их простить.

Работа со сказкой⁸. Дети слушают, придумывают окончание, а затем инсценируют сказку.

Как зайчик обиделся на свою маму (О. Хухлаева)

В уютном домике на лесной опушке жил Зайчик. Как-то раз захотелось ему поиграть с друзьями на солнечной полянке.

– Мама, можно я пойду погулять с друзьями? – спросил он.

– Конечно, можно, – сказала мама, – только не опоздай к обеду. Когда кукушка прокукует три раза, возвращайся домой, а то я буду волноваться.

– Я обязательно приду вовремя, – сказал Зайчик и побежал гулять.

На лесной полянке ярко светило солнышко, и зверята весело играли то в прятки, то в салочки, то в чехарду... Кукушка прокуковала и три раза, и четыре, и пять. Но Зайчик так увлекся игрой, что и не услышал ее. И только когда наступил вечер и зверята стали расходиться по домам, Зайчик тоже весело побежал домой к маме.

Но мама была очень сердита на него за то, что он опоздал. Она сильно отругала Зайчика и не разрешила смотреть телевизор. Зайчик очень огорчился и обиделся на нее. «Мама меня совсем не любит. Ведь если бы она любила, то не стала бы наказывать меня. Уйду-ка я из дома», – решил он.

Зайчик тихонечко вышел из дома и пошел в лес. В лесу ночью было очень неудобно, страшно, холодно. Зайчик захотел к маме, но не смог простить ее, поэтому остался в лесу, спрятался под куст и кое-как уснул.

Наступило утро. Зайчик все еще обижался на маму. Но все же решил пойти посмотреть в окошечко, что там мама делает без него. Он тихонько подошел к своему домику, заглянул в окно. А там мама... Что делает? Правильно ребята, мама горько плачет без Зайчика. Ну, а что было дальше? Дальше придумайте, ребята, сами (см. Приложение, с. 164).

«Театр». Дети с помощью ведущего инсценируют стихотворение Л. Квитко.

Вася хозяйничает

(в оригинале имя – Лемеле)

Мама уходит, спешит в магазин:

«Васенька, ты остаешься один».

⁸ Упражнение «Работа со сказкой» проводится на занятиях 9-11, 13-16, 21, 23 для детей 4-5 лет, а также на занятиях 1, 4, 6, 16, 18, 21-24 для детей 5-6 лет (Глава 3).

*Мама сказала: «Ты мне послужи —
Вымой тарелки, сестру уложи.*

*Дрова наколоть не забудь, мой сынок,
Поймай петуха и запри на замок».*

*Сестренка, тарелки, петух и дрова...
У Васи, однако ж, одна голова!*

*Схватил он сестренку и запер в сарай.
Сказал он сестренке: «Ты здесь поиграй!».*

*Дрова он усердно помыл кипятком,
Четыре тарелки разбил молотком.*

*Но долго пришлось с петухом воевать —
Ему не хотелось ложиться в кровать.*

«Ручеек радости».

Занятие 10. Ты обиду не держи, поскорее расскажи

«Мысленная картинка» на тему «Мальчик (девочка) обиделся(-лась)».

• **«Простучи обиду на барабане».** Детям предлагается придумать (пофантазировать), что они на кого-то из присутствующих

обиделись. Когда «обидевшийся» «простучит» обиду на барабане, дети начинают угадывать, на кого он обиделся. Разрешение почувствовать обиду или быть «загаданным» доставляет им удовольствие, они громко смеются. В конце концов «методом тыка» дети доходят до загаданного, после чего можно переходить к следующему упражнению.

Работа со сказкой. Дети слушают и обсуждают сказку о лисенке. Приходят к выводу, что следует рассказать о своей обиде, тогда она проходит. Затем разучивают секрет: «Ты обиду не держи, поскорее расскажи».

Сказка о лисенке, который обиделся (О. Хухлаева)

В большом лесу, где живет много зверюшек, жила-была семья лисичек с сыном лисенком. Лисенок любил играть со своими друзьями на поляне, которая была в самой середине леса. Это была очень красивая поляна. На ней росло много цветов: ромашек, колокольчиков, маков. А между ними была мягкая зеленая травка.

И вот в один теплый летний день лисенок собрался пойти погулять. Он уже почти выходил из дома, но в этот момент его позвала мама. Она попросила лисенка не уходить из дома и помочь ей.

«Ну как же так, – подумал лисенок, – именно в этот день, когда мы собрались строить шалаш на поляне, я должен остаться дома! Теперь они будут строить без меня!». Но как уйти без разрешения мамы? Если сказать ей про шалаш, она может не разрешить. Поэтому он отправился в свою комнату и заплакал. А позднее, когда он помогал маме, у него ничего не получалось и все падало из рук. Он опять пошел в свою комнату. Но там ему стало еще хуже. Он не стал играть в свои игрушки, просто сидел и обижался. Поэтому когда мама пришла к нему и стала расспрашивать, что с ним случилось, лисенок не стал с ней разговаривать.

И так он сидел почти до самого вечера. «А ежик с зайчиком, наверное, уже играют в шалаше», – вдруг подумал он и, совсем расстроившись, с криком побежал к маме: «Это все из-за тебя! Из-за тебя я один тут сижу!». Но мама не рассердилась на него за крик, наоборот, она приласкала его и сказала: «Ну что же ты не рассказал мне о шалаше сразу? Беги скорей, может быть, ты еще успеешь».

Лисенок действительно успел поиграть в шалаше и пришел домой совершенно счастливым. Но главное, он теперь знал, как ему справляться со своими обидами – просто надо рассказать о них.

• **«Чтоб не обижаться, надо расслабляться».** Ведущий говорит детям о том, что иногда от обиды хочется плакать. А чтобы не плакать, нужно научиться расслабляться. Детям демонстрируется мягкая игрушка, они ее трогают, проверяют, действительно ли она мягкая, а затем стараются стать такими же мягкими сами. Далее ведущий нескольким ребятам по очереди говорит «обидные» слова, а остальные проверяют сохранение ими расслабленного состояния.

«Театр». Дети с помощью ведущего инсценируют стихотворение К. Чуковского.

Котауси и Мауси
*Жила-была мышка Мауси
И вдруг увидела Котауси.
У Котауси злые глазауси
И злые-презлые зубауси.*

*Подбежала Котауси к Мауси
И замахала хвостауси:
«Ах, Мауси, Мауси, Мауси,
Подойди ко мне, милая Мауси!
Я спою тебе песенку, Мауси,
Чудесную песенку, Мауси!».*

*Но ответила умная Мауси:
«Ты меня не обманешь, Котауси!
Вижу злые твои глазауси
И злые-презлые зубауси!».*

*Так ответила умная Мауси —
И скорее бегом от Котауси!*

«Ручеек радости».

Тема 3 Мои чувства

Занятие 11. Строк

«Мысленная картинка» на тему «Кто-то очень страшный». Ведущий просит детей закрыть глаза, представить кого-то очень страшного, затем рассказать про него сказку (см. Приложение, с. 165).

• **«Руки-звери».** Дети делятся на пары, сидя в кругу. По команде ведущего рука одного из партнеров превращается в страшного зверя (тигра, крокодила, медведя), который гуляет по спине другого. При этом нужно обязательно оговорить, что нельзя делать друг другу больно.

• **«Я страшилок не боюсь, в кого хочешь – превращусь».**

Дети идут по кругу, держась за руки, и проговаривают хором эти слова. Когда водящий (первоначально им может быть ведущий) называет какого-либо страшного персонажа (Кощея, Бармалея и т. п.), детям нужно быстро «превратиться» в него и замереть. Ведущий выбирает самого страшного Кощея, он становится водящим и продолжает игру.

Работа со сказкой. Детям читают сказку о Зайчишке-трусишке. После чтения и обсуждения дети по очереди играют роль Зайчонка в финальной сцене – становятся на стульчик посреди группы, а остальные хором кричат: «Верь в себя – и ты победишь!».

Верь в себя (О. Хухлаева)

В одном лесу жил маленький Зайчонок. Больше всего на свете ему хотелось быть сильным, смелым, делать что-то полезное для окружающих. Но на деле у него никогда ничего не получалось. Он всего боялся и совсем не верил в себя. «Разве я что-то могу? Разве я что-то сумею? Мне страшно вечером в темноте, страшно одному дома, страшно далеко плавать», – думал он. Поэтому в лесу все его звали Зайчишкой-трусишкой. От этого ему становилось грустно, обидно. И он часто плакал, когда оставался один. А не дразнил Зайчонка только его единственный друг Барсучонок.

И вот как-то раз они вдвоем отправились играть к реке. Больше всего им нравилось догонять друг друга, бегая через деревянный мостик. Первым догонял Зайчонок. Но когда Барсучонок пробежал по мосту, одна доска сломалась, и он упал в реку. Он не умел плавать и стал барахтаться и кричать, прося о помощи. А Зайчонок умел немного плавать, но он сам очень испугался. Он бегал по берегу и звал на помощь, надеясь, что кто-нибудь услышит и спасет Барсучонка. Но никого поблизости не было. И тогда Зайчонок понял, что только он может спасти своего друга. Он сказал себе: «Я ничего не боюсь, я умею плавать и спасу Барсучонка». Не думая об опасности, он бросился в воду и вытащил друга на берег. Барсучонок был спасен!

Когда они вернулись домой и рассказали про случай на реке, никто сначала не мог поверить, что это Зайчонок спас друга. Но потом стали хвалить Зайчонка и устроили большой праздник в его честь. Этот день для Зайчонка стал самым счастливым. Все гордились им, и он сам гордился собой, потому что поверил в свои силы, в то, что способен делать доброе и полезное. И на всю жизнь он запомнил слова, которые сказал сам себе в трудную минуту: «Верь в себя – и ты победишь!».

«Театр». Дети с помощью ведущего инсценируют стихотворение Б. Заходера.

Приятная встреча
Встретились Бяка и Бука.
Никто не издал ни звука.
Никто не подал ни знака —
Молчали Бука и Бяка.

*И Бука думал со скукой:
«Чего он так смотрит – букой?».
А Бяка думал: «Однако
Какой он ужасный бяка!».*

«Ручеек радости».

Занятие 12. Кто живет в темноте?

«Мысленная картинка» на тему «Кто живет в темной комнате». Дети рассказывают группе свои «картинки», а затем каждый ребенок звуками и телом показывает то существо, которое он увидел.

• **«Темная комнатка»**. Из трех стульев, накрытых тканью, строится темная комнатка. Затем один из детей по желанию играет роль смелого ребенка. Ему завязывают глаза. А в это время другой ребенок залезает в темную комнатку. Смелого ребенка подводят к темной комнатке, помогают туда забраться. Ему необходимо на ощупь определить, с кем из детей он встретился в темноте.

• **«Грустная Темнота»**. Ведущий рассказывает детям о грустной Тетеньке Темноте, у которой совсем нет друзей. Ведь ночью все спят, а кто не спит, тот боится Темноты, норовит поскорее прогнать ее, свет включить. Далее дети по очереди укутываются темной тканью, принимая роль Тетеньки Темноты. Тетенька Темнота просит детей с ней подружиться, при этом она не умеет говорить словами (ведь ей не с кем было разговаривать!), а объясняется только звуками. Дети по желанию подходят к Темноте, гладят ее и говорят добрые слова.

• **«Фу, убирай!»**. Дети собираются вместе и ставят кулачки «столбиком», то есть один кулачок поверх другого. Ведущий произносит слова: «Ветром дунет, огнем сожжет – фу, убирай!». Дети должны быстро убрать кулачки и сесть на свои места.

• **«Сказка по кругу»**. Дети сочиняют сказку по кругу, добавляя каждый по 1–2 предложения (см. Приложение, с. 167).

«Театр». Дети с помощью ведущего инсценируют стихотворение К. Кангура.

Сороконожка
Муж-сороконожка
Собирался в гости,
Но, взглянув в окошко,
Сморщился от злости:
На дворе закапал дождь...
А день-то был хороший!
Как на улицу пойдешь?
Напяливай калоши!

Просит: «Выручай, жена,
Знаю, глаз твой зорок.
Где калоши? Здесь одна,
А нужны все сорок!».
Жена-сороконожка
В угол заползла
И тридцать три калоши
Ему приволокла.

Муж одну, другую ножку
Обувает понемножку,
Отдувается, ворчит,
По полу ногой стучит.
Лезет под кровать жена:
Тридцать пятая нужна!

– И за что мне столько мук?
На, держи еще пять штук!

*Муж-сороконожка
И сам уже устал.
Опять взглянул в окошко,
А дождик перестал!
Швырять он стал калоши
То в угол, то под стол.
Обиделся на дождик
И в гости не пошел.*

«Ручеек радости».

Занятие 13. Злость

«Мысленная картинка» на тему «Что-то очень злое».

• «Злая Черная Рука». Детям рассказывают сказку о Злой Черной Руке, которая била, толкала детей, отнимала игрушки, то есть всем причиняла боль и зло. Дети по очереди садятся на «волшебный стульчик» за ширму и показывают Злую Черную Руку. Далее они обсуждают, как выглядели Черные Руки, и вспоминают ситуации, в которых их руки были похожи на Черные (ситуации драки). В результате обсуждения делается вывод, что Черную Руку никому не хочется иметь.

• «Как Злую Черную Руку превратить в Добрую Белую Руку». По команде ведущего «Злая, злая, злая...» каждый ребенок своей рукой изображает Злую Черную Руку. По команде «Добрая, добрая, добрая...» дети быстро снимают напряжение и изображают Добрую Белую Руку.

Работа со сказкой. Дети слушают сказку.

Как злость Танечку и Ванечку в плен поймала (О. Хухлаева)

Жили-были веселые дети Танечка и Ванечка. Все их очень любили: и мама с папой, и воспитательница, и ребята в детском саду. Но как-то раз они вышли гулять во двор, налетела тут откуда-то злая туча и захватила Танечку и Ванечку в плен. А назывался тот плен «Королевство Злючек». И все, кто попадал в то королевство, тут же становились вот такими (дети показывают) – злыми и некрасивыми. И Танечка с Ванечкой злыми стали, научились кусаться, плевать, драться и даже ногами пинаться. Кто может показать, чему они научились? И даже обзывать они научились. Как вы думаете, какими словами? Но злая туча еще большее зло для наших ребят придумала. Она возвратила их обратно в свой двор, но расколдовывать не стала. И что тут началось! Танечка с Ванечкой на маму злятся. У папы потихоньку компьютер ломают. А ребят в детском саду то обзовут, то стукнут, а иногда и стукнут, и обзовут сразу. А как вы думаете, какая жизнь у Танечки с Ванечкой настала? Почему? Правильно вы догадались, совсем плохая жизнь у них стала, потому что злым очень трудно жить на свете.

Был у Танечки с Ванечкой лучший друг Паша. Решил Паша победить злую тучу, собрал все свое оружие и вызвал ее на бой. Подошла тут к Паше добрая волшебница – воспитательница Татьяна Кирилловна – и сказала: «Зло ты злом не победишь, только людям навредишь». «А чем же мне победить зло?» – растерялся Паша. «Злого надо полюбить, чтоб о зле он мог забыть», – ответила ему мудрая воспитательница. Вот и мы с вами запомним эти слова

и поиграем в заколдованных злых Танечку и Ванечку, которых будем все вместе расколдовывать.

• **«Превращаем Танечку, превращаем Ванечку».** Двое ребят – Танечка и Ванечка – садятся на стульчиках в центре группы и делают злые лица. Дети по очереди подходят к ним, гладят и говорят добрые слова до тех пор, пока Танечка и Ванечка не расколдуются и не улыбнутся.

«Театр». Дети с помощью ведущего инсценируют стихотворение М. Бородицкой.

Убежало молоко
Убежала молоко,
Убежало молоко!
Вниз по лестнице скатилось,
Вдоль по улице пустилось,
Через площадь потекло,
Постового обошло,
Под скамейкой проскочило,
Трех старушек подмочило,
Угостило трех котят,
Разогрелось – и назад:
Вдоль по улице летело,
Вверх по лестнице пыхтело
И в кастрюлю заползло,
Отдуваясь тяжело.
Тут хозяйка подоспела:
– Закипело? Закипело!

«Ручеек радости».

Занятие 14. Злость

«Мысленная картинка» – очень-очень добрая.

• **«Подыши как...».** Ведущий просит детей подышать, как дышит спокойный человек, разозлившийся, испуганный, человек перед сном.

• **«Кто больше всего боится злого».** Ведущий просит ребят вспомнить какого-либо злого персонажа, которого можно испугаться. Затем один ребенок принимает роль этого персонажа, остальные дети по очереди садятся на «волшебный стульчик» и показывают мимикой, телом, голосом, как им страшно.

• **«Кто меньше всех боится злого?».** Ведущий сам превращается в злого персонажа. Пугает детей (всю группу сразу). Детям нужно остаться расслабленными и не испугаться (не двигаться и не визжать).

Работа со сказкой. Дети слушают и обсуждают сказку.

Сказка о храбрых зайчатах, которые думали, что они трусливые (О. Хухлаева)

На берегу тихой, спокойной, светлой реки в зеленом лесу жили зайчата Прыг и Скок со своими папой и мамой. Замечательные зайчата! Красивые, веселые, умные, добрые, но немного трусливые. Идут с мамой по лесу. Закричит птица – трясутся от страха, гром загремит – со всех ног домой бегут. А однажды ночью пошли в лес цветы собирать. Это есть такие специальные цветы, их ночью собирают, а потом ими лечатся. Так вот, пошли они

ночью в лес, а там филин закричал, и наши зайчата от страха потерялись – до утра их мама искала. Родители очень горевали: «Такие славные дети, а всего боятся». Зайчата тоже огорчались. Но ничего с собой поделать не могли. Как-то раз ушли мама с папой в лес за травкой на обед. А тут волки пожаловали. Испугались зайчата, залезли под кровать, дрожат от страха. Но вдруг такая страшная мысль к ним пришла: «А как же мама с папой? Они вот-вот вернуться, а волки их и съедят». Что делать? И тогда Прыг и Скок опрокинули шкаф с посудой. Шум! Гром! Испугались волки и убежали.

Вскоре и мама с папой пришли, встревоженные – соседи волка видели. А дети им все рассказали. Так мама и папа узнали, что дети их на самом деле храбрецы. А зайчата потом все время повторяли: «Страх за других всегда свой страх побеждает».

• **«Волшебное животное».** Дети становятся в тесный круг, берутся за руки, представляют, что они все вместе – это одно большое сильное животное. Ведущий просит их послушать дыхание друг друга и постараться создать одно дыхание, как у большого сильного животного.

«Театр». Дети с помощью ведущего инсценируют стихотворение С. Черного.

Кто?
Ну-ка, дети!
Кто храбрее всех на свете?
Так и знал – в ответ все хором нараспев:
ЛЕВ!
Лев? Ха-ха... Легко быть храбрым,
Если лапы шире швабры.
Нет, не лев, не слон...
Храбрее всех мальчиш —
МЫШЬ!
Сам вчера я видел чудо,
Как мышонок влез на блюдо
Ну носа спящей кошки
Не спеша поел все крошки.

«Ручеек радости».

Занятие 15. Любовь. Я люблю маму— мама любит меня

• **«Погодный массаж».** Детям необходимо на своем теле (ногах, животе, руках, плечах) показать дождик (постукивающие движения), снег (короткие отрывистые поглаживания), солнце (плавные поглаживания).

• **«Ехал Грека...».** Дети сидят в кругу, руки держат вытянутыми за спиной. Ведущий идет по внешней стороне круга и один или вместе с детьми проговаривает: «Ехал Грека через реку, видит Грека – в реке рак, сунул Грека руку в реку, рак за руку

Греку...». Когда произносится слово «цап!», дети быстро убирают руки вперед, а ведущий должен успеть схватить руки какого-либо ребенка, который становится водящим.

Работа со сказкой. Дети слушают и обсуждают сказку.

Сказка о букашке Сашке (О. Хухлаева)

Букашка Сашка очень любил свою маму и хотел, чтобы мама тоже всегда его любила. Но ему казалось, что иногда мама не любила его. Например, когда он в детском саду дрался, а воспитательница жаловалась маме, то она его дома в угол ставила и кричала, что отка-

жется от него, такого нехорошего. А когда букашка Сашка сам одеваться не хотел, спать не хотел ложиться или как-нибудь по-другому не слушался, она говорила, что дяди полицейские непослушных мальчиков собирают в специальные домики и там учат их послушанию.

Букашка Сашка очень хотел, чтобы мама его любила, и часто спрашивал: «Мама, а ты любишь меня?». И она всегда отвечала одинаково: «Люблю, когда ты себя хорошо ведешь». «Значит, когда я плохо себя веду, она меня совсем не любит», – решил Сашка.

И вот случилось с Сашкой в детском саду сразу три «плохо»: букашке Наташке синяк на лбу поставил, в лужу упал и штаны измазал, а в группе коляску кукольную сломал. «Теперь уж мама меня совсем не будет любить, – решил Сашка, – а может быть, даже в специальный детский домик для непослушных букашек отдаст. Лучшие убегу я в Америку». Тихонечко выскочил он из сада на улицу и остановился. Где Америка находится, он и не знает. Стал он по улицам бродить, у взрослых спрашивать, а те только смеются. А тем временем...

А тем временем пришла за Сашкой в детский сад мама. А Сашки-то нету! Бросились все искать его. Воспитательница ищет, заведующая ищет, и даже медсестра ищет. А мама сидит на маленьком детском стульчике и плачет: «Где мой Сашка?» – «Он, наверное, боялся, что вы его разлюбите, у меня тоже такое бывает», – прошептала ей из-за угла букашка Наташка. А мама тогда еще громче заплакала: «Как же я могу разлюбить своего сына! Мама любит своего ребенка всякого: беленького и черненького, чистенького и грязненького, послушного и озорника. Где мой Сашка?».

А Сашка тем временем устал искать Америку, ноги промокли и есть захотелось. И хорошо, что не успел он далеко от своего сада уйти. Вернулся Сашка в детский сад. А там мама. Нашлепала мама Сашку за то, что потерялся. Поцеловала за то, что нашелся. И повела домой кормить. А Сашка крепко держал ее за руку и думал: «Как хорошо, что мамы всегда любят своих детей».

• **«Как я люблю мою маму».** Дети выполняют рисунок на эту тему.

«Театр». Дети с помощью ведущего инсценируют стихотворение А. Фройденберг.

Великан и мышь

Тсс! Тихо! Слушайте, ребята!
Жил великан один когда-то.
Во сне вздохнул он что есть сил
И мышь живую проглотил.
Бедняга прибежал к врачу:
– Я мышку съел! Я не шучу!
Помилуйте, какие шутки,
Она пищит в моем желудке...

Был врач умнейший человек,
Он строго глянул из-под век:
– Откройте рот, скажите «а-а».
Живую мышь? Зачем? Когда?
Сейчас? Так что же вы сидите?!
Идите кошку проглотите!

Занятие 16. Я люблю папу – папа любит меня

• **«Погода на спине».** Аналогично упражнению «Погодный массаж»: дети изображают погоду на спинах друг у друга.

- **«Я очень хорошая киска».** Детям необходимо изобразить фразу «Я очень хороший», «становясь» то кошкой, то собакой, то волком, то воробьем и т. п.

- **«Угадай, кто зарычал».** Один ребенок (водящий) поворачивается спиной к группе, остальные по выбору ведущего по очереди рычат. Водящему необходимо догадаться, кто из детей зарычал.

Работа со сказкой. Дети инсценируют маленькую сказку.

Сказка о папе и двух сестрах (О. Хухлаева)

Жили-были две сестры и папа. Как-то раз пошел папа в лес добывать еду и заблудился. Ждут сестры, ждут, а папы все нет. Пошли сестры папу в лес искать. А там – ух, как страшно! (Дети ухают, охают, изображая страшные лесные звуки, а сестры показывают, как им страшно.) Но нашли все-таки сестры своего папу. Он, оказывается, между деревьев застрял. Тащили, тащили они папу и наконец вытащили. И вернулись домой все вместе. А по городу потом долго ходили рассказы о том, как две смелые девочки своего папу спасли.

- **«Как я люблю моего папу».** Дети выполняют рисунок на эту тему.

«Театр». Дети с помощью ведущего инсценируют стихотворение К. Чуковского.

Черепаша

*До болота лягушкам идти далеко,
До болота лягушкам идти нелегко.*

*«Вот камень лежит у дороги,
Присядем и вытянем ноги».*

*И на камень лягушки кладут узелок.
«Хорошо бы на камне прилечь на часок!».*

*Вдруг на ноги камень вскочил
И за ноги их ухватил.
И они закричали от страха:*

«Это – ЧЕ!

Это – РЕ!

Это – ПАХА!

Это – ЧЕЧЕРЕ!

ПАПА!

ПАПАХА!».

«Ручеек радости».

Занятие 17. Я люблю мою семью – мол семья любит меня

- **«Кидаемся словами».** Дети кидают друг другу мячик, сопровождая броски какими-нибудь добрыми словами, например: любовь, подарок, праздник, солнце и т. д.

- **«Хочу – не хочу».** Дети по команде ведущего показывают без слов «хочу играть – не хочу играть», «хочу спать – не хочу спать», «хочу есть – не хочу есть» и т. п.

- **«Руки-волны».** На спине у соседа дети изображают руками сначала спокойное море (мягкие ласковые руки), затем шторм (твердые напряженные руки) и снова спокойное море.

• **«Я люблю свою семью, потому что...».** Один ребенок (водящий) загадывает, почему он любит свою семью. Остальным нужно догадаться, почему любит свою семью водящий.

• **«Имя моей мамы похоже...».** Один из детей рассказывает группе, на какой цветок, по его мнению, похоже имя его мамы, остальные пытаются определить ее имя. Тот, кому удастся догадаться, становится следующим водящим.

• **«Не думай, что мы тебя не любим».** Ведущий рассказывает детям о том, что в одном лесу жил зайчик, которому казалось, что его никто дома не любит. Затем ведущий предлагает детям придумать и рассказать сказку про этого зайчика (см. Приложение, с. 168).

• **«Нарисуем свою семью в виде цветов».** Детям предлагается представить, что волшебник превратил всю их семью в цветы и поместил на одной полянке, а затем нарисовать эту волшебную полянку, не забыв при этом самого себя.

«Театр». Дети инсценируют с помощью ведущего стихотворение В. Дж. Смита.

Час потехи
— Ура! Как раз потехи час! —
Расхохотался Дикобраз. —
Ха-ха!
— Хи-хи! — сейчас же подхватил
Веселый Нильский крокодил. —
Ха-ха! Хи-хи!
— Хе-хе! — откликнулся Жираф,
Высоко голову задрав. —
Хи-хи! Хе-хе!
— Хо-хо! — раздался хохот Льва.
— Уху! — отозвалась Сова. —
Хе-хе! Хо-хо! Уху! —
Смеялись все — и млад и стар.
Смеялся Ворон: «Кар-кар-кар!».
Смеялся Песик: «Гав-гав-гав!».
Кто веселится — тот и прав!
На небо поднялась Луна —
Заулыбалась и она.
По всей земле: у вас, у нас, —
Везде настал ПОТЕХИ ЧАС!

Занятие 18. Я люблю моих друзей – мои друзья любят меня

• **«Разговор частей тела».** Ведущий просит детей руками сказать: «Дай мне»; лбом: «Я думаю»; плечами: «Не знаю»; головой: «Не согласен» и т. п.

• **«Бинарная гимнастика».** Детям необходимо показать зайку: грустного – веселого, смелого – трусливого.

• **«Звериное пианино».** Дети садятся на корточки в одну линию. Они – клавиши пианино, которые звучат голосами разных животных. Ведущий раздает клавишам их голоса (кошки, свинки, лягушки и т. п.). Далее ведущий-пианист то быстро, то медленно дотрагивается до головок детей – «нажимает на клавиши». Клавишам нужно звучать полученными от ведущего голосами. При повторном выполнении можно задание усложнить. Если ведущий едва

дотрагивается до головки ребенка, «клавиша» звучит очень тихо, если просто дотрагивается – громко, если сильно давит на головку – очень громко.

- **«Я знаю пять имен своих друзей».** Один из детей кидает пять раз мячом об пол со словами «Я знаю пять имен моих друзей: Ваня – раз, Лена – два... и т. п.», затем передает мяч другому ребенку. Мяч должен обойти всю группу.

- **«Твое имя похоже...».** Выбирается водящий, остальные дети придумывают, на какой цветок похоже его имя. Ребенок, назвавший цветок, который больше всего понравился водящему, становится следующим водящим.

- **«Кто сильнее любит».** Выбирается водящий, остальные дети делятся на две группы. Водящий отходит в сторону, а группы по очереди громко кричат: «Мы любим... (имя водящего)». Водящий определяет, какая группа кричала громче, считается, что она выиграла.

Занятие 19. Я люблю всех людей

- **«Поругаемся руками».** Детям нужно показать, как руки говорят друг другу хорошие слова, затем ссорятся и ругаются друг с другом, затем опять мирятся и говорят друг другу добрые слова.

- **«Массаж чувствами».** Дети садятся «цепочкой» (каждый смотрит в затылок впереди сидящего), подушечки пальцев ставят на спину ребенка, сидящего впереди. По сигналу ведущего они изображают подушечками пальцев различные чувства: радость, злость, страх, любовь и т. п.

- **«Кто пришел?».** Ведущий просит детей представить, что в детский сад пришел кто-то очень добрый, веселый, ласковый. Предлагает придумать, кто бы это мог быть.

- **«Пусть всегда будет...».** Ведущий рассказывает детям о том, что один маленький мальчик придумал такие слова: «Пусть всегда будет солнце, пусть всегда будет небо, пусть всегда будет мама, пусть всегда буду я!», и предлагает придумать каждому свое самое заветное «пусть». Затем все дети хором кричат: «Пусть всегда будет...», а один из детей добавляет свое желание. Это действие проводится для каждого ребенка в группе.

- **«Большой круг – маленький круг».** Дети становятся в круг и берутся за руки. Не разрывая рук, они стараются сделать самый большой круг, потом – самый маленький. Так повторяется несколько раз.

- **«Все, кого я люблю».** Дети выполняют рисунок на эту тему. Ведущий при этом объясняет, что дети могут «поместить» всех, кого они любят, в любое место: на большой корабль, красивую поляну, в огромный замок – или посадить за красивый, полный вкусностей стол и т. п.

Занятие 20. Герой и подвиг

- **«Передай чувство».** Дети садятся «цепочкой» (каждый смотрит в затылок впереди сидящего), подушечки пальцев ставят на спину соседа впереди. Последний в «цепочке» загадывает чувство и передает его с помощью пальцев. Тот (молча) отгадывает его и передает следующему и т. п. Когда чувство дойдет до первого ребенка «цепочки», водящий спрашивает его, какое чувство он получил, и сравнивает его с тем чувством, которое передавали изначально.

- **«Чьи колени».** Одному из детей (водящему) завязывают глаза, раскручивают его и усаживают на колени какого-нибудь ребенка. Тот, изменяя голос, называет имя водящего. Водящему необходимо по голосу узнать, на чьих коленях он сидит.

- **«Герой и его подвиг».** Ведущий спрашивает детей, кто такой герой, кого можно назвать героем, какие подвиги совершают герои. Затем дети играют в героев. Один из детей идет спасать детский сад от злого волшебника. Для этого он сначала сражается со злым гово-

рящим лесом, потом со злой горой, наконец побеждает и самого волшебника (ведущий помогает проиграть ситуацию подвига). После этого на роль героя выбираются другие дети.

• **«Рисунок героя».** Ведущий обсуждает с детьми, кого можно считать героем. Затем дети рисуют портрет человека, который, по их мнению, является героем.

«Ручеек радости».

Занятие 21. Я люблю мою Землю – Земля любит меня

• **«Вулкан».** Один из ребят (вулкан) садится на корточки в центр круга. Он спит. Затем потихоньку поднимается с нарастанием гула – он просыпается. Группа помогает ему гудеть глухими утробными звуками – голосами Земли. Затем он резко подскакивает, поднимая руки вверх, – как будто выбрасывает все, что ему не нужно. Потом опять постепенно засыпает. После того как ребенок возвращается в круг, ведущий спрашивает у него, что он выбрасывал: может быть, ненужные чувства, мысли, а может быть, что-то другое?

Работа со сказкой. Дети слушают и инсценируют сказку.

Как зайчик свой дом искал (О. Хухлаева)

Жил в одном лесу зайчик. Играл он как-то раз на поляне с другими зверятами, но наступил вечер, и все они разошлись по домам. «А у меня нет дома, – грустно подумал зайчик, – пойду-ка я его искать». Шел-шел и увидел белочку. «Белочка, у тебя есть дом,пусти меня к себе», – попросил он. «Вот смотри,какой у меня дом (дети изображают дупло, подняв сцепленные руки над головой), у тебя должен быть свой дом, к себе не пущу». Пошел зайчик дальше, увидел мышонка, но и мышонок домик свой показал, а к себе не пустил. Дошел зайчик до деревни, встретил Петю, посмотрел и на Петин дом (дети изображают Петин домик, складывая руки над головой уголком) и совсем загрустил. Но вдруг откуда-то из-под ног слышит голос: «Я – твой дом». Покрутил зайчик головой – никого нет. «Кто ты?» – испугался зайчик. «Я – планета Земля. Я – и твой дом, и белочкин, и мышкин, и Петин, и всех людей, животных и растений. Я – твой дом. Я защищаю тебя». Обрадовался зайчик и побежал рассказывать об этом Пете, мышонку, белочке и всем людям, животным и растениям. Ну а вы, ребята, можете рассказать об этом своим родителям.

• **«Кто живет в нашем общем доме».** Дети по очереди придумывают и изображают жителей общего дома – планеты Земля (люди, животные, растения), остальные пытаются отгадать придуманное.

• **«Украшаем Землю».** Дети получают черно-белый рисунок планеты Земля, им нужно раскрасить ее так, чтобы с ней захотелось подружиться.

«Ручеек радости».

Тема 4 Что такое счастье?

Занятие 22. Страна Хорошо

- **«Что будет, если...».** Дети придумывают, что будет, если:
 - вдруг к зайцу подойдет волк и скажет: «Разрешите пригласить вас на день рождения»;
 - у медведя появятся крылья;
 - лиса начнет кричать: «Кукареку»;

– леопард, встретив мышку, спросит: «Можно с вами подружиться?»».

• **«Бабочки».** Ведущий просит детей «превратиться» в бабочек и показывать жизнь бабочек в соответствии с его рассказом: «Светит яркое солнышко. Бабочка только что проснулась. Она расправляет плечи, потягивается, проверяет свои ножки. Ей радостно. Она начинает махать крылышками медленно, потом все быстрее и быстрее, а затем взлетает. Она летит в теплом-теплом радостном воздухе. Жаркое солнце греет ее крылышки. От радости она смеется: “Какой чудный день!”. Вот она увидела цветок, села, сложила крылышки и вдыхает его аромат: как вкусно он пахнет! Наверное, цветку тоже радостно. Темнеет. Бабочка садится, складывает крылышки и засыпает. Вокруг становится темно-темно. Темная ночь. Ничего не видно. Бабочке холодно, она дрожит. Ей снится страшный-страшный, ужасный сон. Но вот наступает утро. Лучик солнца прикасается к ее глазам. Бабочка просыпается, открывает глазки, встает... Дальше продолжается то же самое... Бабочка сидит рядом с цветком, ей очень весело. Сейчас я ласково прикасаюсь к вашим головам, и вы снова превращаетесь в детей».

• **«Страна Хорошо».** Дети закрывают глаза и представляют, что они попали в страну Хорошо. Ведущий просит их придумать людей и животных, которые живут в этой стране, какое у них настроение. Через несколько минут дети открывают глаза и показывают придуманных людей и животных, а затем рисуют страну Хорошо.

«Ручеек радости».

Занятие 23. Что значит быть счастливым

• **«Счастье – это...».** Дети с помощью ведущего придумывают определение счастья.

📖 **Работа со сказкой.** Ведущий рассказывает детям сказку.

Хочу быть счастливым (О. Хухлаева)

Жил-был котенок, который очень волновался, вырастет ли он счастливым, и поэтому часто спрашивал у своей мамы:

– *Мам. Я стану счастливым?*

– *Не знаю, сыночек. Я бы очень этого хотела, но сама не знаю, – отвечала мама.*

– *А кто знает? – допытывался котенок.*

– *Может быть, небо, может быть, ветер. А может быть, солнце. Они далеко, высоко, им виднее, – отвечала мама, улыбнувшись.*

И тогда наш котенок решил сам поговорить с небом, ветром, солнцем. Залез он на самую высокую березу в их дворе и закричал:

– *Эй, небо! Эй, ветер! Эй, солнце! Я хочу быть счастливым!*

И послышался глухой сильный голос, чей он был, котенок так и не понял, но запомнил на всю жизнь: «Ты хочешь быть счастливым – значит, будешь счастливым!».

После того как дети послушают сказку, они проигрывают ее. Каждый ребенок становится на стул в середине группы и громко кричит последние слова котенка, а группа громко отвечает ему: «Ты хочешь быть счастливым – значит, будешь счастливым».

• **«Медитация».** Ведущий просит детей закрыть глаза и представить самого себя совершенно счастливым. Внимательно рассмотреть, кто находится вокруг него, счастливого. Где это происходит, какими цветами нарисована эта картинка. Затем все берут альбомы и рисуют себя счастливых.

«Ручеек радости».

Занятие 24. Счастье – это «уметь летать»

- **«Портрет в рамочке».** Дети руками изображают рамочку вокруг своей головы, затем «рисуют» портрет себя веселого, сердитого, обиженного, счастливого и т. п.

- **«Крылья».** Ведущий просит детей представить, что у них появились крылья, они теперь умеют летать. Дети закрывают глаза и руками изображают крылья. Куда они полетят? С кем? Что увидят? Дети, не открывая глаз, придумывают, а затем открывают глаза и рассказывают свои фантазии группе.

- **«Счастливый сон».** Дети закрывают глаза и вспоминают свой самый счастливый сон или придумывают, если счастливый сон им еще не приснился. Затем рассказывают его группе и рисуют.

«Ручеек радости».

Занятие 25. итоговое

«Любимые игры». Ведущий предлагает детям вспомнить и поиграть в те игры из занятий психологией, которые им больше всего понравились.

- **«Ракета».** Детям предлагается «запустить в космос ракету». Один из детей – «ракета» – становится в центре, остальные окружают его и садятся на корточки. Тихонько тянут: «У-у-у-у». Дети постепенно приподнимаются и при этом усиливают звук. Затем с криком «ух!» подпрыгивают и поднимают руки вверх.

- **«Летние снежки».** Для этого упражнения необходимо заранее подготовить «летние снежки», плотно скатав их из бумаги либо вырезав из поролон. Один ребенок становится в центр круга, остальные дети получают по «снежку» и загадывают, чего они хотят пожелать этому ребенку на лето. Затем они бросают в него «снежки» и выкрикивают свои пожелания.

- **«Нарисуй себя с другом».** Дети рисуют себя вместе с другом или друзьями из детского сада. Ведущий просит их взять рисунки домой и повесить около кровати, чтобы летом вспоминать своих любимых друзей.

«Ручеек радости».

Глава 3

Программа занятий с детьми 5–6 лет

Тема 1

Трудное чувство «дружба»

Занятие 1. Что такое дружба?

• **«Приветствие».** Ведущий садится на корточки перед каждым ребенком по очереди, смотрит ему в глаза и соединяет поднятые вверх ладони с ладошками ребенка, приговаривая: «Здравствуй... (имя)». Ребенок отвечает: «Здравствуйте... (имя ведущего)». Так ведущий проходит по всему детскому кругу.

• **«С кем я дружил летом».** Ведущий просит ребят вспомнить и рассказать о том, с кем и как они подружились летом.

Работа со сказкой. Ведущий рассказывает детям сказку о цветке, которому никак не удавалось подружиться, просит их подумать, почему это произошло, а затем объяснить, как незабудка все-таки сумела подружиться.

Незабудка не может подружиться (О. Гавриченко)

Недалеко от большого города был лес, а в лесу была поляна, на которой росли разные лесные цветы. В хорошую погоду, когда солнце ласково пригревало, на поляну прилетали бабочки, а в траве запевали свои звонкие песни кузнечики. Легкий ветерок, пролетая над лесом, раскачивал цветы, траву и деревья, принося с собой приятную прохладу.

Цветы на этой поляне были разнообразны, и они умели разговаривать. Каждый из цветов рассказывал другому лесные новости или играл в мячик из капелек росы. Всем цветам было весело и интересно жить на этой лесной поляне.

Однажды утром на поляне появился новый цветок на тоненьком стебельке с маленькими листиками и очень маленьким нераскрывшимся зеленым бутонем.

– Ты похож на обыкновенную траву, – сказал большой красный цветок Мак, – ведь ты такой зеленый.

– Нет, – ответил новый цветок, – я цветок Незабудка.

– Да какой же ты цветок, если твой бутон не раскрылся! – сказали Ромашки, покачиваясь на тонких ножках. – Вот мы, Ромашки, на этой поляне уже давно и цветов по имени Незабудка не знаем.

– Таких цветов не бывает, – зазвенел Колокольчик, – нас много живет на этой поляне, мы не знаем цветов по имени Незабудка.

И все цветы на поляне сказали:

– Нет такого цветка, ты не наш, мы не будем дружить с тобой.

Маленькая тоненькая зеленая Незабудка посмотрела на себя: «Да. Я вся зеленая, и бутон мой не раскрылся, никто не хочет говорить со мной и играть тоже...». От этой мысли она почувствовала себя очень одинокой и всеми покинутой. Ей сделалось так грустно, что она стала увядать: и без того тоненький стебелек стал еще тоньше, листочки опустились, а нераспустившийся бутон наклонился к земле... Незабудка уже совсем завяла, как вдруг пошел дождик, который напоил Незабудку спасительной влагой. Незабудка ожила и снова услышала голос Ромашки:

– Смотрите, какой у меня большой цветок с желтой серединкой и белыми лепестками. Я похожа на солнце.

– А мы, – зазвенели колокольчики, – самые звонкие на всей поляне! Мы знаем много песен и лесных историй.

А маленькой тонкой Незабудке опять нечего было сказать, да ее никто и не слушал, ведь она была не похожа на цветок.

«Надо собрать все свои силы, чтобы мой бутон распустился и они увидели, что я тоже цветок», – так думала Незабудка.

Вдруг на поляну пришли люди, и Незабудка испугалась, что на нее наступят и уже никто никогда ее не увидит, ведь она такая же зеленая и тонкая, как трава. Но этого не случилось.

На следующий день Незабудка так сильно постаралась, так сильно напрягла свои силы, что из бутона появился цветок – очень красивый, голубой с белым, по форме своей не похожий ни на один цветок на поляне.

На радостные голоса цветов прилетели птицы, которые стали щебетать:

– Летая по всему лесу, мы нигде не встречали такого прекрасного и необычного цветка.

Цветы устроили бал в честь Незабудки, где она танцевала и пела лучше всех, и рассказала самую интересную лесную историю. Бал в ее честь продолжался целый месяц. Ее выбрали Королевой бала цветов, и на ее венчике засверкала корона. Незабудка на королевском троне испытала большое счастье и радость, ведь она сама смогла найти в себе силы для того, чтобы ее бутон раскрылся и все увидели, что она, Незабудка – прекрасный цветок.

• **«Волшебник».** Дети становятся в круг, кладут друг другу руки на плечи. Затем одному из них завязывают глаза и переводят на другое место в кругу. Ему необходимо представить себя волшебником и, почувствовав плечи друзей, угадать, кто стоит рядом с ним.

«Всем-всем до свиданья»⁹. Дети ставят свои кулачки «столбиком», затем громко кричат: «Всем-всем до свиданья» и убирают кулачки.

Занятие 2. Дружба – это помощь

«Мысленная картинка» на тему «Дружба». Дети мысленно рисуют картинку, а затем рассказывают о том, что у них получилось. В ходе обсуждения рассказов ведущий подводит детей к выводу, что во многих картинках присутствовала тема помощи. Значит, дружить – это не только вместе играть, но и помогать друг другу.

• **«Помоги другу, или Самая дружная пара».** Дети делятся на пары. Одному из пары завязывают глаза. На полу между двумя стульями раскладываются крупные игрушки. Второму ребенку из пары необходимо провести партнера от одного стула к другому так, чтобы ни одна игрушка не была сбита.

• **«Пересядьте все, кто...».** Ведущий говорит, что мы все очень разные и в то же время чем-то друг на друга похожи. Предлагает убедиться в этом. Он говорит: «Пересядьте все, кто любит мороженое... плавать в реке... ложиться спать вовремя... убирать игрушки и т. п.». Дети сначала просто играют, а затем делают вывод, что действительно у них есть много общего.

• **«Паровозик».** Ведущий выбирает одного из детей на роль паровозика. Дети-«вагоны» становятся в круг. Паровозик подъезжает, здоровается с каждым: «Здравствуй, (имя), ты мне очень нужен, чтобы везти (дядю, папу, молоко и т. п.)». Так паровозик подходит к каждому. Объявляет: «Загружаемся, поехали...». Затем: «Приехали...». Обращаясь к каждому по имени, говорит: «Спасибо тебе за то, что помог отвезти...».

Затем дети становятся в круг и хором повторяют слова: «Когда нас много, мы сильные и многое можем. Мы – это дети».

⁹ Этим упражнением заканчиваются занятия 1-24 для детей 5–6 лет.

- **«Кого укусил комарик»** (упражнение на расслабление). Дети садятся кругом. Ведущий проходит по внешней стороне круга, гладит детей по спинам, одного из них незаметно от других он тихонько щиплет – «кусает комариком». Ребенок, которого «укусил комарик», должен напрячь спинку и плечи. Остальные внимательно разглядывают друг друга и догадываются, кого «укусил комарик».

«Всем-всем до свиданья».

Занятие 3. Кто такой настоящий друг?

«Мысленная картинка» на тему «Настоящий друг». Ведущий предлагает детям нарисовать мысленную картинку, в которой бы присутствовал хороший друг, а затем рассказать о ней группе. Делается вывод, что хорошим другом может быть брат, сестра или сверстник, а может быть собака, кошка, цветок или даже капельки росы (в зависимости от рассказов детей).

- **«Маша – настоящий друг, потому что...».** В центр круга выходит один ребенок. Ему необходимо пригласить в круг своего настоящего друга из группы и закончить предложение: «(Имя) – настоящий друг, потому что...». Далее в круг приглашается другой ребенок. Игра продолжается до тех пор, пока своих друзей в круг не пригласят все дети.

- **«Настоящий друг в нашей группе».** Каждый ребенок загадывает кого-либо в группе, которого он считает настоящим другом, а затем без слов изображает его походку и жесты. Остальным нужно догадаться, кто из ребят был загадан.

- **«Мои другие друзья».** Ведущий напоминает ребятам, что в числе друзей они называли и разных животных. Предлагает им по очереди изображать своих друзей-животных.

«Всем-всем до свиданья».

Занятие 4. С кем а хочу дружить

«Мысленная картинка» на тему «Дружба».

- **«Я хочу с тобой подружиться».** Выбирается водящий, который произносит слова «Я хочу подружиться с...», а дальше описывает внешность одного из детей. Ребенку нужно себя узнать, быстро подбежать к водящему, пожать руку. Далее водит он.

- **«Я не хочу подружиться».** Ведущий поочередно показывает ребятам картинки, на которых изображены дети, испытывающие разные чувства. Он просит сначала отгадать чувства, а затем сказать, с какими из изображенных на картинках детей им не хочется дружить и почему

- **«С кем я подружился».** Для этой игры нужна коробка с прорезанными по бокам 4–6 отверстиями по размеру детской руки. Соответственно 4–6 участников засовывают руки в коробку (ее придерживает ведущий), закрывают глаза. Затем находят внутри коробки чью-то руку, знакомятся с ней и угадывают, с чьей рукой они познакомились и подружились.

📖 **Работа со сказкой.** Дети слушают и обсуждают сказку о Бобердулике.

Смелый Бобердулик (И. Орлова)

В один прекрасный весенний день в лесу появилось странное существо. Маленькое, с очень необычным хвостом и огромными зубами. Как оно попало в этот лес, никто не знал, и было ему очень одиноко, потому что он никого не знал и, судя по всему, просто заблудился.

Существо шло по дорожке и вдруг услышало с ветки: «Хи-хи, посмотрите, какой странный, какой-то урод!». Оно подняло голову и стало присматриваться. Это были белки, они прыгали с ветки на ветку и громко смеялись:

– Эй! Тебя как зовут?

- *Бобердулик, – ответило существо.*
- *Как-как?*
- *Бобер-дулик.*
- *И имя у него какое-то дурацкое, – сказали белки, – А ты кто?*
- *Не знаю, – ответило существо. – А можно мне с вами поиграть?*
- *Нет, – ответили белки и убежали.*

Бобердулику стало грустно, и он пошел дальше. Вдруг зашевелились кусты, и из кустов вышел зайчонок. Увидев Бобердулика, он закричал:

- *Мама, мама, тут кто-то очень страшный!*
- *Я не страшный, – сказал Бобердулик. – Я никого не обижаю и не делаю ничего плохого. Почему меня или боятся, или смеются надо мной?*
- *А ты посмотри на себя, – сказал зайчонок. И ускакал прочь.*

Грустно стало Бобердулику, и он заплакал. Он шел и плакал, и не заметил, как вышел к реке, возле которой росло высокое дерево. Сел Бобердулик под дерево и так просидел до темноты, а потом заснул. Проснулся он от шума и странного запаха, которого раньше никогда не знал. Оказалось, что в лесу случился пожар. Звери выбежали к реке, но пламя подбиралось очень быстро, и единственным спасением было быстро перебраться через реку. Но все маленькие зверюшки не умели плавать. А наш Бобердулик был очень добрым. И поэтому ему захотелось помочь зверюшкам, хотя он тоже испугался огня и хотел убежать. Он стал грызть дерево, под которым спал ночью, и так быстро и ловко это у него получилось, что через несколько минут дерево уже упало, и все звери перебежали на безопасный берег. Когда все успокоились, белки и зайчонок извинились перед Бобердуликом:

- *Извини, мы не знали, что ты такой смелый.*

И тут все вдруг услышали:

- *Кар-кар!*

Бобердулик поднял голову и увидел ворону.

- *Что ты тут сидишь? – спросила ворона. – Твои родители ищут тебя.*

И тут же из леса вышла семья бобров. И сразу все поняли, что странный и непонятный зверь оказался обыкновенным бобром, только маленьким. Родителям Бобердулика рассказали, что случилось с их сыном и как он всех спас. Они очень порадовались за мальшиа, поблагодарили ворону и пошли домой. Уходя, Бобердулик сказал зверюшкам, что будет обязательно приходить в гости.

- *Мы будем тебя ждать! – ответили ему белочки и зайчонок.*

☞ **«Всем-всем до свиданья».**

Занятие 5. Какие чувства мешают дружить

☞ **«Мысленная картинка»** на тему «Радость».

• **«Вспомним чувства».** Каждый ребенок получает картинку с изображением того или иного чувства (можно использовать для этого «Азбуку настроений»). Затем он без слов, используя только мимику, демонстрирует свое чувство группе. Детям необходимо догадаться, какое чувство было изображено у него на карточке.

• **«Какие чувства мешают дружить».** Ведущий говорит детям, что у каждого человека есть свое любимое чувство. Кто-то чаще радуется, кто-то обижается, кто-то злится, кто-то завидует. Кто-то всегда боится, а кто-то всех любит. Ведущий просит детей подумать, какие чувства помогают дружить, а какие – мешают.

• **«Сердитый мальчик – веселая девочка».** Ведущий на ушко дает детям по очереди задание изобразить сердитого мальчика, веселую девочку, обиженного мальчика, пугливую девочку. Остальные дети обсуждают, хочется ли им иметь такого друга и почему.

• **«Цветок дружбы».** Ведущий предлагает детям превратиться в красивые цветы, с которыми хочется дружить. Каждый ребенок выбирает себе цветок, в который он хотел бы превратиться. Затем ведущий работает поочередно со всеми детьми. Сначала он «сажает семечко» – ребенок поджимает ноги, садится на стульчик, опускает головку – он «семечко». Ведущий поглаживает его – «закапывает ямку». Затем из пипетки слегка капает на головку водой – поливает. «Семечко начинает расти» – ребенок тихонько встает, поднимая вверх руки. Ведущий помогает ему, поддерживая его за пальцы. Когда «цветок вырастает», дети хором кричат ему: «Какой красивый цветок! Мы хотим дружить с тобой».

• **«Коровы, собаки, кошки».** Дети делятся на три группы, каждая из которых становится каким-либо животным. Затем детям завязывают глаза, и они несколько минут ходят по группе, «разговаривая на языке» этого животного. По команде ведущего они начинают, прислушиваясь к мычанию, лаю и мяуканью, искать своих «родственников», «говорящих на том же языке».

«Всем-всем до свиданья».

Занятие 6. Дружба

«Мысленная картинка» на тему «Дружба».

• **«Подари подарок другу».** Дети бросают друг другу мячик и называют подарки, которые они подарили бы, если бы были волшебниками, например: «Я дарю тебе всегда голубое небо» и т. п.

Работа со сказкой. Дети слушают и обсуждают сказку.

Особенное растение (О. Хухлаева)

Наступила весна. Зазеленели листочки на деревьях, прилетели птицы, которые улетали на зиму в теплые края. В лесу на полянах стала появляться зеленая травка и первые растения. Одни росли на пригорках, где много солнышка, другие – в низинах и оврагах, а некоторые – вдоль дорог и лесных тропинок.

Днем все растения радовали людей своей красотой и весенним ароматом. А вечером, когда темнело и становилось тихо, разные растения рассказывали друг другу удивительные истории. Каждый вечер они выбирали кого-то одного и внимательно слушали его рассказ.

И вот однажды, когда рассказали свои истории одуванчик, мать-и-мачеха, осока и камыш, вдруг с дороги раздался тихий голос: «Я еще не рассказал свою историю». «Кто там пищит у дороги?» – басом спросил камыш. «Это я, подорожник. Я хотел бы...» – подорожник очень стеснялся говорить. «Ну и чего ты хотел бы? Неужели тоже историю рассказать? – заговорили все растения одновременно. – Да разве у тебя бывает в жизни что-то интересное, ты вечно в пыли! Какая от тебя польза?». Подорожник хотел ответить, но промолчал. И все скоро забыли о нем.

А подорожник начал разговор сам с собой: «Разве я могу сравниться с этими прекрасными растениями? Кто может сравниться с красотой камыша? А одуванчик? Только он так быстро умеет менять свои наряды! А какое варенье варят из него! А у меня нет ни запаха, ни красоты, ни красивого платья...». От этих мыслей подорожнику стало невыносимо горько, и он разрыдался. Медленно наступила ночь, в лесу становилось прохладно. Подорожник плакал и приговаривал: «Ну и пусть холодно. Пусть я заболую и умру. Все равно никому не нужен».

Проснулся он от ласкового прикосновения солнышка. Хотел улыбнуться, но вспомнил вчерашний день и загрустил. Вдруг с поляны раздался детский плач – это какой-то мальчик упал и разбил коленку. Из ранки текла кровь, а мама мальчика бегала по поляне и громко кричала: «Ну где же подорожник? Только он может помочь!».

«Ой, это меня ищут. Это моя помощь требуется малышу», – подумал подорожник. И он стал изо всех сил шевелить листочками, привлекая к себе внимание. А когда женщина увидела его, то он протянул ей самый лучший листок. «Спасибо, подорожник, что ты есть», – сказала женщина, приложила листочек к ранке сына, и они пошли дальше.

И только тогда все растения увидели, какой он, маленький подорожник! Растения подружились с подорожником, который оказался еще и интересным собеседником, умеющим рассказывать замечательные истории.

Тема 2

Как можно изменить чувства другого человека

Занятие 7. Как помочь грустному человеку

«Мысленная картинка» на свободную тему. После того как ребенок опишет группе свою картинку, ведущий предлагает «подписать» под ней подходящее чувство.

• **«Грустная Маша».** Ведущий говорит детям, что некоторые мысленные картинки, нарисованные ими, были веселыми, а некоторые – грустными. И это понятно, потому что у детей в жизни бывают и веселые, и грустные ситуации. Предлагает поговорить сегодня о грустных ситуациях и вспомнить некоторые из них. Затем ведущий выбирает ребенка, который придумывал самые яркие ситуации, на роль «грустной Маши». Грустная Маша садится на стульчик перед группой, делает грустное выражение лица. Дети по очереди подходят к ней и пытаются утешить ее. Ведущий помогает детям, предлагая различные способы воздействия: сказать добрые слова, погладить, позвать поиграть, рассмешить. Когда Маша улыбнется, она возвращается в круг. Ее место занимает тот, кому удалось заставить ее улыбнуться. В конце игры ведущий предлагает детям дома понаблюдать за мамой, когда она загрустит, и каким-нибудь способом утешить ее.

• **«Веселые обезьянки».** Ведущий предполагает, что, может быть, в группе еще остались грустные ребята, и тогда их нужно развеселить. Предлагает для этого провести «экскурсию в обезьянник». Дети встают в круг, ведущий изображает обезьянок (подражая мимике, жестам, движениям тела), дети повторяют за ним.

• **«Обезьянки уснули».** Ведущий говорит детям, что обезьянки любят спать вместе, прижавшись друг к другу. Он предлагает попробовать «лечь спать, как обезьянки», при этом не толкнуть и не обидеть друг друга.

Занятие 8. Как помочь сердитому человеку

«Мысленная картинка» на тему «Я сержусь». В процессе обсуждения делается вывод, что «сердитки» приводят либо к слезам, либо к кулакам, поэтому нужно помогать сердитому человеку избавиться от них.

• **«Миша рассердился».** Ведущий рассказывает детям о мальчике Мише, который рассердился на кого-то за что-то, и просит детей сначала показать, как будет выглядеть сердитый Миша, сердито произнести Мишины слова: «Отойди от меня», попробовать догадаться, почему же рассердился Миша. Далее обсуждается, было ли рассерженному Мише весело или грустно, можно ли его за что-либо пожалеть. Можно предложить одному из детей «превратиться» в Мишу, а остальным – различными способами пожалеть его.

• **«Мама рассердилась».** Ведущий говорит детям, что взрослые тоже иногда сердятся, потом сами сильно от этого огорчаются, поэтому им нужно помогать избавляться от «серди-

ток». Далее один ребенок играет роль мамы, которая рассердилась. На что она рассердилась, он придумывает сам. Остальные по очереди играют роль ребенка, который пытается «снять “сердитки” с мамы». В конце игры дети хором проговаривают: «Чтоб сердиться мама перестала, я ей слово доброе сказал(-а), а потом сердечно приласкал(-а)».

• **«Ласковое имя».** Детям предлагается поиграть в эту игру, потому что очень трудно сердиться, когда тебя называют ласково. Все желающие по очереди выходят в круг и начинают сердиться, в то время как остальные ребята называют сердитого ласковыми именами.

«Всем-всем до свиданья».

Тема 3 Герои русского фольклора – какие они?

Занятие 9. Страшная Баба-яга

«Мысленная картинка» на тему «Что-то очень страшное».

• **«Конкурс на самую страшную Бабу-ягу».** Ведущий говорит о том, что один из самых страшных персонажей сказок – это Баба-яга, предлагает в нее превратиться. Дети по очереди выходят из комнаты, надевают маску Бабы-яги. Ведущий при этом проговаривает: «Была Саша – стала Баба-яга». Затем ребенок возвращается в группу и пугает остальных. Определяется, кому удалось показать самую страшную Бабу-ягу. Дети вспоминают секреты, выученные в прошлом году: «Чтобы не бояться, надо расслабляться. Чтобы не бояться, надо рассмеяться».

• **«У Бабы-яги заболели зубы».** Ведущий сажает на стульчик перед группой самую выразительную Бабу-ягу. Предлагает показать, как у нее заболели зубы, как ей больно и страшно идти в поликлинику, а ребят просит по очереди пожалеть ее.

• **«У Бабы-яги нет друзей».** Ведущий рассказывает детям, что они так хорошо пожалели Бабу-ягу, что у нее зубы болеть перестали, а сама она сильно подобрела («Чтобы злой подобрел, я его пожалел»). Но она все равно продолжает грустить, потому что у нее нет друзей. Далее ребята по очереди подходят к ней и жмут руку со словами: «Бабушка-яга, я хочу с тобой подружиться». Ведущему нужно следить за наличием при этом зрительного контакта. Хорошо, если эту роль после ребят исполнит ведущий, воспитательница.

«Всем-всем до свиданья».

Занятие 10. Грустная Баба-яга

«Мысленная картинка» на тему «Семья Бабы-яги».

• **«Когда Баба-яга была маленькой».** Детям необходимо придумать и изобразить Бабу-ягу в колясочке, в детском саду, в школе, влюбленную Бабу-ягу и т. п.

• **«Мы потерялись».** Ведущий просит детей представить, что они потерялись в глухом лесу и очень испуганы. И тут появляется страшная Баба-яга (ведущий надевает маску и сам играет ее роль). Куда детям деваться? Они просят ее: «Покажи, куда нам идти надо?». А Баба-яга отвечает: «Ладно, покажу, если вы скажете, в чем каждый из вас самый-самый. Кто самый смелый, кто самый ласковый, кто самый честный, кто самый веселый и т. п.». Далее каждый ребенок называет вслух какое-либо свое хорошее качество.

• **«Бабе-яге грустно».** Ведущий продолжает исполнять роль Бабы-яги. Он говорит, что отпускает детей домой и покажет дорогу, но просит напоследок сочинить про нее добрую

сказку, потому что во всех сказках Баба-яга плохая, а ей очень хочется быть хорошей. Дети по кругу сочиняют эту сказку, добавляя каждый по несколько предложений.

«Всем-всем до свиданья».

Занятие 11. Забывчивая Баба-яга

• **«Забывчивая Баба-яга».** Ведущий играет роль Бабы-яги, которая все-все про себя забыла: забыла свой характер, что надо ей делать, только имя помнит. Ведущий-Баба-яга просит детей помочь ей вспомнить, как нужно жить. После того как Баба-яга выслушает рассказы детей, она говорит, что ей надоело быть одной и той же, она хочет быть разной.

• **«Танец Бабы-яги».** Дети становятся в круг, все вместе придумывают и танцуют танец Бабы-яги – сначала глупой, потом умной, злой, доброй.

• **«Бабе-яге надоело быть собой».** Ведущий-Баба-яга сообщает детям, что ей надоело быть собой. Баба-яга показывает движения, дети повторяют. Кто ошибается, становится Бабой-ягой и показывает остальным движения.

• **«Рисунок “Баба-яга в гостях в нашем детском саду”».**

Дети выполняют рисунок на эту тему.

«Всем-всем до свиданья».

Занятие 12. Змей Горыныч

👉 **«Мысленная картинка»** на тему «Самое страшное».

• **«Конкурс “боюсек”».** Дети по кругу в быстром темпе придумывают самые разные страхи людей. Тот, кто затрудняется назвать страх, выбывает из игры.

• **«Самый страшный Змей Горыныч».** Ребята по очереди играют роль Змея Горыныча: мимикой, жестами, походкой, голосом. Выбирается самый выразительный Змей Горыныч. С ним ведущий организует беседу: где он живет, с кем, что любит и чего боится? Далее Змей Горыныч пугает детей, а они вспоминают и отрабатывают «секреты», полученные на предыдущих занятиях.

• **«Один день из жизни Змея Горыныча».** Дети коллективно придумывают, как проходит день Змея Горыныча, как он просыпается, хочет ли встать. Как умывается, завтракает. Как идет в детский сад, в школу или на работу и т. п.

• **«Смешной Змей Горыныч».** Ребята рисуют Змея Горыныча так, чтобы он получился как можно более смешным.

Занятие 13. Серый Волк

Мысленная картинка на тему «Что-то очень веселое».

• **«Иван-царевич и Серый волк».** Детям предлагается вспомнить сказку про Ивана-царевича и ситуацию, в которой ему помог Серый волк. Представить, как поначалу страшно было Ивану-царевичу мчаться на волке в неведомые страны. Но он доверял волку и приобрел с его помощью счастье. Затем дети делятся на пары – «Ивана-царевича» и его «волка». Иванам-царевичам завязывают глаза. Они встают позади своих волков и берут их за локти. Затем по команде ведущего волки начинают двигаться по комнате и «возить» своих седоков, при этом им необходимо не допустить столкновений или падения Иванов-царевичей.

• **«Веселый волк – грустный волк».** Дети вспоминают известные им чувства и поочередно или все вместе изображают волка веселого, грустного, злого, испуганного и т. п. Затем

дети рисуют волка так, чтобы по рисунку можно было определить, что он чувствует (чувство для волка на своем рисунке они выбирают сами).

«Все-всем до свиданья».

Занятие 14. Страна Наоборот

• **«Страна Наоборот».** Ведущий приглашает детей побывать в стране Наоборот. Дети принимают позу зайцев и лают, затем – волков и мяукают. После этого один из детей принимает роль ребенка, который сначала ругает, а потом жалеет свою маму. Следующая сцена – ребенок, который одевает воспитательницу, и т. п.

• **«“Репка” в стране Наоборот».** Выбираются дети на роли героев сказки «Репка», затем с помощью ведущего действия сказки инсценируются в обратном порядке (воткнули репку, убежала мышка, убежала кошка и т. п.).

• **«На, поноси».** Ребенок прикладывает к лицу какую-либо страшную маску. Ведущий комментирует: «Шел некто страшный

по городу. А один мальчик спрашивает его: “Ты кто?”». Ребенок в маске отвечает. Тогда ведущий говорит: «Я тоже хочу быть страшным». Ребенок отвечает: «На, поноси». Он становится добрым, а ведущий – страшным. То же самое повторяется с несколькими детьми.

• **«Как волк дружить научился».** Ведущий рассказывает сказку, а дети по ходу рассказа ее инсценируют. «Жил-был злой волк. Он всех кусал, игрушки отнимал. Нравилось ему быть злым. То обругает кого-то, то толкнет и убежит. Надоело это зверям. Хотели они его побить, но мудрый орел сказал: “Давайте лучше уйдем от волка”. Ушли звери. Волк сначала обрадовался, а потом загрустил, заскучал. Стал он звать зверей: “Идите ко мне, не буду кусаться, ругаться, драться, а только защищать всех буду”. Поверили звери волку и вернулись. Только лиса все равно говорила: “Плохой волк, плохой волк”. А тут как раз охотники в лес пришли за лисой охотиться. А волк их отогнал. Тогда и лиса, и все звери как закричат: “Какой волк смелый, какой волк хороший!”».

• **«Фотография на память».** Ведущий просит детей представить, что в детский сад пришел фотограф, а волк тоже попросил сделать его фотографию, чтобы послать ее своей маме. Дети сначала изображают улыбающегося на фотографии волка, а затем рисуют его.

«Все-всем до свиданья».

Занятие 15. Медведь

«Мысленная картинка» на тему «Я оказался в волшебной сказке».

• **«Животные в волшебных сказках».** Дети вспоминают животных, которые присутствуют в разных сказках, и по очереди изображают их.

• **«Медведь страшный».** Ведущий просит детей сначала вспомнить сказки, в которых героем является медведь, затем – описать его образ с помощью слов (сильный, большой, страшный, злой), а после этого – изобразить его.

• **«Медведь Мишенька».** Ведущий приносит на занятие несколько игрушечных медведей, предлагает детям сначала подержать их в руках, а затем изобразить самого понравившегося медведя. Если дети захотят рассказать о своих любимых домашних игрушках-мишках, можно их послушать.

«Все-всем до свиданья».

Тема 4

Сильный человек – это человек с сильной волей

Занятие 16. Сила человека – это сила его воли

«Мысленная картинка» на тему «Сильный человек». После обсуждения картинок подводятся итоги: в них присутствовали физически сильные герои. Ставится вопрос: может быть, иногда сильнее совсем другая сила?

📖 Работа со сказкой.

Сказка о двух братьях и сильной воле (О. Хухлаева)

Давным-давно в одной далекой стране жили-были два брата. Они жили очень дружно и все делали вместе. Оба брата хотели стать героями. Один брат сказал: «Герой должен быть сильным и ловким!». И он стал тренировать силу и ловкость. Он поднимал тяжелые камни, лазал по горам, плавал в бурной реке. А другой брат считал, что герой должен быть упорным и настойчивым, и стал тренировать силу воли. Если ему хотелось бросить работу, он упорно доводил ее до конца, если хотелось съесть на завтрак пирожок – он оставлял его на ужин. Он научился говорить «нет» своим желаниям.

Шло время, братья выросли. Один из них стал самым сильным человеком в стране, а другой – самым настойчивым и упорным, стал человеком с сильной волей.

Однажды случилась беда: на страну напал страшный Черный Дракон. Он уносил скот, жег дома, похищал людей.

Братья решили спасти свой народ. «Я пойду и убью дракона», – сказал первый брат. «Сначала нужно узнать, в чем его слабость», – сказал другой брат. «Мне не нужно знать, в чем его слабость, – сказал силач, – главное, что я – сильный». И он отправился к высокой горе, на которой стоял Замок Черного Дракона. «Эй, дракон! Я пришел победить тебя! Выходи на бой!» – закричал силач. Ворота замка распахнулись, и навстречу ему вышел страшный Черный Дракон. Его черные крылья заслоняли небо, его глаза горели как факелы, а из пасти вырывался огонь. Увидев это чудовище, силач почувствовал, как страх входит в его сердце, и начал медленно отступать от дракона. А Дракон стал расти, расти, вдруг он щелкнул хвостом, и сильный брат превратился в камень.

Узнав о том, что случилось, брат силача решил, что пришел его черед сразиться с Драконом. Но как его победить? Он решил спросить совета у мудрой Черепахи, которая жила на другом конце земли.

Путь к этой черепахе лежал через три очень опасных королевства. Первым было королевство «хочукалок». У человека, попавшего в это королевство, сразу появлялось множество желаний: ему хотелось получить красивую одежду, дорогие украшения, игрушки и лакомства, но стоило ему сказать «хочу», как он тут же превращался в «хочукалку» и навсегда оставался в этом королевстве. У нашего героя тоже появилось множество желаний, но он собрал всю свою силу воли, сказал им «нет» и миновал первое опасное королевство.

Далее попал брат в королевство «тыкалок». Его жители все время друг друга дергали и отвлекали от дел, поэтому там никто не мог ничего делать: ни работать, ни учиться, ни отдыхать. Нашему герою тоже захотелось подергать других за руки, поприставать к прохожим, но он снова использовал свою силу воли, в «тыкалку» не превратился и пошел дальше – в самое опасное третье королевство.

Называлось оно королевство «якалок». В нем жили люди, которые постоянно выкрикивали: «Я! Я! Вызовите меня! Спросите меня!», и никого не хотели слушать эти люди, кроме

самих себя. Трудно пришлось нашему герою в этом королевстве. Понадобилась ему вся сила его воли, которую он тренировал много лет. Да и то приходилось ему свой рот рукой закрывать, чтобы эти «Я! Я! Я!» из него не выскочили. Он сумел все-таки благополучно миновать и это королевство и добраться до мудрой Черепахи.

«Здравствуй, Черепаха, – сказал он, – научи меня, как победить Черного Дракона». – «Победить Дракона может только человек с очень сильной волей. Но ты прошел три опасных королевства, значит, воля твоя очень сильна. А чем сильнее воля человека, тем слабее страшный дракон. Иди, ты победишь».

И Черепаха закрыла глаза. Наш герой поклонился ей и отправился обратно в свою страну.

Он подошел к воротам замка, где жил Черный Дракон, и вызвал его на бой. Дракон вышел из замка, расправил черные крылья и пошел навстречу смельчаку. Герою стало страшно при виде чудовища. Но он собрал всю свою силу воли и поборол страх. Он стоял на месте и не отступал ни на шаг. И вдруг... страшный Дракон начал уменьшаться. Он становился все меньше и меньше, пока совсем не исчез. Черепаха сказала правду: чем сильнее воля человека, тем слабее дракон.

Как только дракон исчез, рассыпался и его черный замок, а навстречу герою выбежали живые и невредимые жители страны, и среди них был его брат. С тех пор они жили счастливо.

Так сильная воля помогла герою победить зло.

- **«Щекоталки»**. Дети садятся на стулья, ставят ступни ног на пол и замирают. Ведущий медленно считает до десяти, проходит между детьми и легонько щекочет каждого. Детям необходимо сохранить неподвижность и не рассмеяться. Первый рассмеявшийся становится водящим.

- **«Хочукалки»**. Ведущий кончиком карандаша медленно рисует в воздухе какую-либо известную детям букву. Детям предлагается угадать букву, но не кричать тут же правильный ответ, а, преодолев свое «хочу выкрикнуть», дождаться команды ведущего и ответ прошептать.

- **«Человек с сильной волей»**. Дети рисуют человека с сильной волей.

- **«Всем-всем до свиданья»**.

Занятие 17. Сило боли – это и умение терпеть

- # **«Мысленная картинка»** на тему «Человек сильной воли».

- **«Якалки»**. Ведущий предлагает ребятам отгадать несколько простых загадок. После каждой загадки он спрашивает: «Кто догадался?». Дети должны не выкрикнуть ответ с места, а немного потерпеть и по сигналу ведущего прошептать ответ хором.

- **«Кто последний встанет»**. Ведущий говорит: «Встаньте те, у кого есть в одежде голубой цвет (зеленый, желтый и т. п.)». Детям необходимо удержаться от того, чтобы вскочить первым, а дождаться сигнала ведущего и встать вместе со всеми.

- **«Смехунчик»**. Ведущий просит детей представить, что они, очень серьезные, сидят на каком-нибудь занятии, а в группу прибежал Смехунчик и пытается всех рассмешить, занятию помешать. Выбирается водящий – Смехунчик, который пытается различными способами рассмешить группу. Если хотя бы один ребенок рассмеется, значит, победил Смехунчик, а рассмеявшийся ребенок теперь играет его роль.

- **«Раз, два, три, фигура чувства, замри!»**. Дети свободно ходят по кругу, ведущий «заказывает» чувство, дети замирают, изображая его. Когда ведущий подходит к ребенку, они обмениваются репликами, обыгрывая ситуацию («На кого ты обижен? Чему ты радуешься?»).

- **«Когда мне удалось быть сильным»**. Дети вспоминают случаи, когда им удалось проявить силу воли, рассказывают о них группе, а затем каждый рисует свой случай.

📖 «**Всем-всем до свиданья**».

Тема 5

Школа – это трудный и радостный путь к знаниям

Занятие 18. Трудности дороги к Знанию

📖 «Мысленная картинка» на свободную тему.

• «Моем стекла». Ведущий говорит: «Ответьте на вопрос, где живут люди, звери? Да, в домах. А что в доме есть, из чего он состоит? {Двери, крыша, окна и т. п.} Давайте покажем каждую часть дома. А теперь посмотрим друг на друга через окна. Но что такое? Нам стало плохо видно наших друзей. Почему? Потому что окна стали грязными, запылились от времени. Давайте помоем их!».

Затем дети изображают, как они моют стекла сначала одной рукой, потом другой, затем двумя руками вместе в одну сторону, затем – в разные стороны.

• «Мы – сильные». Ведущий просит детей представить, что в группу пришел кто-то страшный, может быть, волк, а может быть, кто-то другой. Дети делают глубокий вдох и показывают, что они очень сильные, затем глубоко выдыхают и расслабляются, когда кто-то страшный уходит. Так делается несколько раз.

📖 **Работа со сказкой.**

Сказка о котенке Маше (О. Хухлаева)

Жил-был на белом свете котенок Маша. Вы скажете, что так не бывает, что котят называют Васьками или Мурзиками, но нашего котенка звали именно Маша. И был он самым обычным котенком: любил играть, бегать, смотреть мультки и не любил ложиться спать, убирать игрушки и доедать суп. И как все малыши, он постепенно рос, умнел и вырос таким умным, что захотелось ему многое узнать. Узнать, почему дует ветер, как работает телефон, отчего звезды не гаснут и куда солнышко спать ложится. И тогда решил Маша уйти из своего уютного дома, чтобы бродить по белу свету и искать Знание.

Долго ли, коротко ли бродил котенок по полям, по лесам, но дошел он до избушки на курьих ножках. И встретила его там бабуля – то ли Яга, то ли не Яга. Да это и не важно. Важно то, что есть она его не стала, а указала ему путь – дорогу к Знанию, да еще и о трудностях этого пути предупредила. И вот что она ему рассказала: «Начало у этой дороги гладкое, ровное и праздничное. Цветы, подарки вдоль нее уложены. Вступаешь на нее и радуешься, что весь путь к Знанию можно легко, весело и быстро пробежать. Но не знаешь, что скоро начнутся скалистые и льдистые горы, на которые карабкаться изо всех сил придется. Гор тех много, но есть среди них три самые главные, самые крутые.

Первая гора называется «Трудно». И действительно, очень трудно по ней подниматься, и все хочется бросить. Так же трудно, как трудно буквы писать или читать учиться. И кажется, что ничего не получится. Но ты помни мою подсказку: «Если трудно – будь смелей и старайся сильнее», – шепотом ее проговаривай и тогда одолеешь ты эту гору; научишься справляться с трудностями. Подойдешь тогда к другой горе.

Она называется «Скучно». И вроде бы легко по ней подниматься, но так же скучно, как, например, буквы по строчке аккуратно писать. И так хочется все бросить, вскочить с места, побежать, поиграть с кем-нибудь. Но ты не бросай, а выучи мою вторую подсказку: «Работу ты закончи поскорей, чтобы со скукой справиться быстрее». И тогда научишься справляться со скукой и подойдешь к третьей, самой крутой горе.

Очень тяжело по ней подниматься и больно падать. Называется она «Неудача». Вроде бы и все получается, но ошибки в пути постоянно закрадываются, и неверные тропы сами собой выбираются. И все вокруг, даже ветры, ругают тебя за ошибки. А солнце так сердится, что грозит зайти за тучу. А деревья вокруг тропы будто двойки выстраиваются и шепчут: «Подделом тебе за ошибки твои». Но ты заучи мою третью подсказку: «Коль ошибка приключится, буду я на ней учиться, буду я на ней учиться, не расстраиваться». И тогда преодолешь ты и эту гору и станешь Ученым котом, котом-пятерочником».

Поблагодарил котенок добрую бабушку и уверенно зашагал по дороге к Знанию и Мудрости. Знал он теперь, что путь ему предстоит долгий и не всегда легкий. Но он обязательно пройдет его до конца и поможет другим котяткам, слонятам, мышатам и всем ребятам, которых встретит на пути. И будет ему жить тогда радостно и интересно, потому что очень интересно много знать и радостно помогать людям.

После чтения ведущий спрашивает детей, догадались ли они, о чем эта сказка (о школе). Затем просит придумать свои ситуации, в которых им было трудно, скучно или же ничего не получалось.

- **«Рисование сказки».** Дети рисуют путь котенка через три сказочные горы.
- # **«Всем-всем до свиданья».**

Занятие 19. Трудности можно преодолеть

«Мысленная картинка».

• **«Слушаем хлопки».** Детям сообщают правило: на один хлопок показываем аиста, на два хлопка – лягушку, на три – крокодила. Дети начинают двигаться под музыку, на хлопки показывая соответствующую фигуру

• **«Поиграем в сказку».** Инсценируется сказка о котенке Маше. Выбирается один ребенок – «котенок Маша», ведущий берет на себя роль Бабы-яги, другие дети играют роль той или иной горы – берутся за руки, не пускают Машу к Знаниям. Завершается инсценирование всеобщим праздником. В качестве праздника используется упражнение В. Оклендер «Падение на матрасик» – дети по очереди падают на матрасик (ведущий страхует) с заданием «упасть как можно смешнее».

• **«Релаксация»** (В. Оклендер). Для проведения нужны колокольчики. Детям нужно закрыть глаза и не открывать их до тех пор, пока слышен звук колокольчика.

«Всем-всем до свиданья».

Занятие 20. Я преодолеваю трудности

«Мысленная картинка».

• **«Если я – котенок Маша».** Детям предлагается представить, что сегодня каждый из них превратился в котенка Машу, которому нужно выполнить три задания: трудное, скучное, не получающееся. И тот, кто сейчас выполнит эти задания и преодолеет три горы, обязательно сможет преодолеть их и в будущем.

Гора «Трудно». Детям предлагается ловить палочку локтями, ногами, ступнями и т. п.

Гора «Скучно». Детям предлагается скучное задание: в течение 2–3 минут внимательно рассматривать маленький мячик, не отводя от него взгляд.

Гора «Неудача». Детям предлагается выполнить задание из теста Керна-Иирасека – перерисовать слова, написанные прописными буквами: «Это Шарик». Затем обсуждаются возникшие ошибки и возможности их исправления.

Затем работа повторяется. Сравняется качество второй и первой работ, подчеркивается обучающая роль ошибок.

- **«Я преодолел эти горы».** Дети рисуют свой путь через три сказочные горы и обязательно – себя, попавшего в страну Знаний.

- # **«Все-всем до свиданья».**

Занятие 21. Путешествие в страну Знаний

- **«Школьные принадлежности».** Ведущий просит детей вспомнить, какие школьные принадлежности они знают, а затем изобразить их. Один ребенок показывает, а остальные угадывают, что было изображено.

- **«Школьные чувства».** Ведущий показывает детям картинки, на которых изображены чувства (радости, страха, гнева, обиды, интереса). Детям необходимо придумать те ситуации в школе, в которых ученик может испытывать эти чувства.

- **«Сложи картинку».** Для выполнения этого упражнения необходимо несколько картинок животных, разрезанных на 3–4 части (голова, ноги, тело, хвост). Дети делятся на группы по 3–4 человека. Каждый из членов группы получает свой кусочек картинки. Группе необходимо «сложить картинку»: все стараются изобразить свои кусочки и «сложить» целое животное.

- # **Работа со сказкой.** Дети слушают, обсуждают и рисуют сказку.

- Сказка про Большого Воробья Иришку (О. Хухлаева)**

Жил-был маленький воробушек. Я не знаю, кто это был: мальчик или девочка, кто их разберет, этих воробушков. Знаю только, что звали его Иришка. И вот рос, рос этот воробушек

Иришка и стал, как ему казалось, Большим Воробьем, хотя мама с папой считали его маленьким. И пришла пора идти Большому Воробью Иришке учиться. И тогда родители отвели его в птичью школу к мудрой Сова, чтобы она научила его уму-разуму. И стал Большой Воробей Иришка учиться. Учился он прилежно. Очень ему нравились те умные вещи, которые говорила ему мудрая Сова, и примеры он решал хорошо, и писал правильно, хотя и коряво.

Но вот пришла пора задачек. Бедный Большой Воробей Иришка! Он и не подозревал, что так трудно решать задачки. Мудрая Сова все ему объяснила. И Большой Воробей вроде бы все понял, но как только стал дома решать – ничего не получается. Не знает он, то ли «+» ставить, то ли «—», а может быть, вообще ничего не надо ставить? Решал-решал и совсем запутался. Тогда пошел Большой Воробей Иришка к маме воробухе: мама умная, она поможет. Стала мама объяснять, как решать задачки. И все было понятно Воробью, но сам он опять ничего не смог решить. Мама все объясняла и объясняла, однако все равно ничего не получалось. И тогда в дело решил вмешаться папа. Он тоже все объяснил, но задачка все равно не выходила. Тогда у папы кончилось терпение, и Большому Воробью влетело. Заплакал Большой Воробей Иришка – а как же: маму огорчил, папу разозлил, да и себя жалко. Но что же он мог сделать? Ведь когда мама с папой решают, все понятно. А когда сам – ничего не выходит. Может, ему специально сложные задачки дают?

Так и пошел Воробей Иришка в школу с несделанными уроками. Мудрая Сова только головой покачала и новые задачки задала. Возненавидел Воробей эти задачки. Но что делать? Не пошел он теперь ни к маме, ни к папе, а решил сам попробовать подольше с ними повозиться. Пыхтел-пыхтел, сопел-сопел и вдруг понял, как надо решать, где «+», а где «—» ставить. Радостный Воробей побежал в школу, показал задачку мудрой Сова. Та похвалила его, погладила по голове. Большой Воробей был вне себя от счастья. Он прыгал, описывал в воздухе головокружительные виражи.

Вот ведь как бывает. Решал-решал, тренировался-тренировался и наконец понял, как решать задачи. Главное – иметь терпение и не отступить перед трудностями. И теперь Большому Воробью Иришке еще больше нравится учиться: он знает, что ему все по плечу, что он все может сделать, если будет терпеливым и упорным.

«Все-всем до свиданья».

Занятие 22. В стране Знаний

• **«Сложи картинку».** Для этого упражнения необходимо несколько картинок транспортных средств, разрезанных на 3–4 части. Дети делятся на группы по 3–4 человека. Каждый из членов группы получает свой кусочек картинки. Группе необходимо «сложить картинку»: все стараются изобразить свои кусочки и «сложить» целый транспорт. Потом можно предложить транспортным средствам «поездить» по группе и при этом не рассыпаться.

• **«Какое слово лишнее?».** Ведущий раздает четырем детям по картинке (например, гусь, курица, индюк, воробей), которые им нужно изобразить без слов, а остальным – догадаться, какая из показанных картинок является лишней. Затем картинки получает следующая четверка детей.

• **«Самое-самое в школе».** Дети придумывают, что, по их мнению, в школе самое-самое интересное, самое-самое трудное, самое-самое скучное, самое-самое радостное и т. п.

Работа со сказкой. Дети слушают, обсуждают и рисуют сказку.

Сказка о маленьком привидении Филе (А. Демиденко)

Далеко-далеко, в другом мире, полном теней и призраков, но очень похожем на наш, жило маленькое привидение Филя.

Было оно, как и полагается порядочным привидениям, беляненькое и пушистенькое, но пока еще не очень умное. Однако наше привиденьце думало иначе – оно полагало, что не найти во всем сумрачном мире более смышленного маленького призрака. В этом Филю убедило его многочисленное семейство: и мама, и папа, и дядя, и тетя, и, конечно же, дедушка с бабушкой. Все они постоянно твердили, что оно, Филя, – самый умный, красивый, талантливый, одаренный ребенок, и делали это так часто, что наше маленькое привидение начало ужасно гордиться собой. Оно не желало ни с кем дружить, потому что все его друзья были не такими умными – так говорила мама, и Филя это хорошо запомнило. Кое-как научившись читать, чтобы не разочаровывать родных, оно целыми днями путешествовало в соседнем мире и пугало там людей, притаившись в коридорах старого замка.

Настало время идти в школу. Очень не хотелось нашему Филе оставлять любимые игрушки и заботливых родных. Да и в школе появились у Филы ужасные неприятности. Привиденьце вдруг узнало, что для того, чтобы тебя похвалили, нужно обязательно сделать что-то хорошо. Оказалось, что учительница совсем не считает его самым талантливым ребенком и все время заставляет делать ужасно трудные вещи: писать, читать и даже считать. К тому же с Филей никто не хотел дружить, потому что оно страшно задавалось и все время говорило, какое оно красивое и талантливое. И так плохо было Филе, так не нравилась ему школьная жизнь со всеми ее неприятностями, что оно непрерывно плакало. Как-то раз долго рыдало Филя, сидя в уютной маминной комнатке. Не хотелось ему ни шалить, ни слушать мамыны похвалы, лакомься ее вкусными пирожками. Задумалось Филя, очень сильно задумалось: «Почему так происходит? Почему никто не хочет дружить со мной? Может быть, я что-то делаю не так?». Долго думало Филя. Оно на самом деле было очень способным и поэтому догадалось, что нужно попробовать относиться к себе и друзьям по-другому. Оно вспомнило, что старший брат – привидение Вася – говорило, что судят о привидении не по словам, а по делам. И сразу сделалось у Филы веселее на душе.

На следующий день маленькое привидение пришло в школу и внимательно слушало учительницу, позабыв о том, какое оно талантливое. И у него действительно стало понемногу получаться. Ручка выводила нужные палочки и крючочки, а буквы складывались в слова. Филя очень старалось. А на перемене оно угостило пирожками с вареньем соседа по парте – привиденьце Лешу, попросив у него прощения за грубые слова. Они полетели вместе играть в мяч, а потом Филя извинилось и перед остальными одноклассниками. С тех пор оно совсем повеселело, стало прекрасно учиться, и у него появилось много друзей. Но самое главное – мама и папа хвалят Филю теперь не только потому, что оно их любимое дитяtko, но и за добрые дела и поступки, потому что им Филя тоже рассказало, что судят не по словам, а по делам.

«Все-м-всем до свиданья».

Занятие 23. В стране Знаний: продолжение

• **«Учитель делает».** Дети задумывают и невербально изображают те или иные действия учителя (как учитель пишет на доске, объясняет и т. п.). Остальные отгадывают, что было изображено.

• **«Урок – перемена».** По команде ведущего «Урок!» дети садятся на стульчики, по команде «Перемена!» – начинают бегать по комнате и т. п.

Работа со сказкой. Дети слушают, обсуждают и рисуют сказку.

Как Яшок поступал в Дом Учености (И. Самойлова)

В маленьком царстве, в маленьком государстве жил маленький-премаленький принц Яшок. Был он очень маленьким, как орех, и было у него маленькое государство, такое маленькое, что его можно было пройти за десять наших человеческих шагов. Все было у принца: и маленький дворец, и свое войско (хотя он был миролюбивым принцем и в свободное от войны время разводил коз и барашков), были у него и маленькие-премаленькие мама и папа, и даже маленький телевизор.

Скоро Яшоку исполнилось семь маленьких лет, и по закону маленького королевства должен он был отправиться в дальнее путешествие, в далекое-далекое странствие, конечным пунктом которого был Великий Премудрый Дом Учености, где в течение десяти лет он должен был набираться уму-разуму. Но для того чтобы попасть туда, должен он был доказать Великой Фее, что готов постигать науку.

Вздохнул Яшок три раза, опоясался любимым шарфом, простился со своими маленькими родителями и отправился за горы, за леса, навстречу неведомой силе Знания. Шел он долго лесами, горами, пока наконец не достиг большого замка. Такого большого, что Яшок аж прищурился от такого размаха. «Наверное, здесь учатся только самые великие и могущественные короли», – подумал он и сжался от страха, что не сможет тягаться с такими большими и умными людьми. Тут как раз выскочил один такой – лохматый, здоровый, весь такой блестящий. Яшок посмотрел на него, хотел что-то спросить, но слова не шли из него, он только смог пробормотать: «А Великая Фея Учености где?». Лохматый человек оглянулся, посмотрел, кто его спрашивает, и тут увидел Яшока. «А, – молвил он, – поступать, значит, будешь? Ну, иди прямо и налево». Яшок поблагодарил лохматого и с ужасом подумал: «Неужели и я после нескольких годов обучения стану таким лохматым и блестящим? Он-то большой, ему идет. А я кем буду? Маленьким волосатым принцем? Ну нет, меня так просто не возьмешь! А если я...» – подумал Яшок.

Но не успел додумать мысль до конца, как достиг кабинета Главной Феи. Дверь распахнулась, и громкий голос сказал:

«Входите». Яшок зашел, оглянулся и увидел перед собой Фею, всю такую важную-преважную. «Поступать, значит, будешь?» – спросила она. Яшок кивнул. «А документ о прохождении Дворцового домашнего воспитания у тебя есть?». Яшок кивнул во второй раз. «Ну

что же, посмотрим, что ты знаешь. Вопрос первый: сколько будет, если одну фею сложить с двумя лейками и добавить одного дракона?» – спросила Фея. «Решила завалить», – подумал Яшук. Ну нет, он так просто не сдастся! А если феи, то при чем тут лейки? Может, перегрелась на солнце, и ей пить хочется? Эх, была не была! «Четыре лейки с лапами дракона и головой феи», – вырвалось у Яшока. «Молодец, – сказала Фея, – вот тебе мой второй вопрос: какое слово здесь зашифровано?». Яшук опять задумался: какие-то палочки, точки. Напрягся он, вспомнил маму, которая ему говорила, что он пойдет в школу, и выпалил: «Школа». «Молодец, – молвила Фея. – Вот тебе мой последний вопрос. Ответишь – приму в свою школу. Как называется день недели, когда можно долго спать?». Тут Яшук помрачнел, не было такого с ним: он каждый день был занят и отдыхал редко. Думал он долго, и так и сяк вспоминал, и уже был готов сказать магическое слово «не знаю», как вспомнил, как его садоводы говорили, что поскорей бы Воскресенье, можно будет отдохнуть. «Воскресенье», – сказал он и зажмурился, боясь открыть глаза. «Правильно, – ответила ему Фея. – Ты справился с испытанием. Отныне ты – ученик нашего Дворца Знания. Теперь ты будешь постигать науку вместе с другими принцами. И если будешь прилежно и хорошо учиться, то станешь мудрым принцем». Теперь-то Яшук увидел, что никакая она не страшная, а вполне нормальная Фея. Яшук поблагодарил Фею, взял нужные документы и радостно побежал к своему новому дому. Впереди его ждала трудная, но вместе с тем полная радостей новая взрослая жизнь.

«Всем-всем до свиданья».

Занятие 24. Мне скоро в школу

• **«Двигательный диктант».** Дети держат руки на ширине плеч на уровне груди. По команде ведущего они руками «пишут двигательный диктант», например, команда «Одна клеточка вверх, две клеточки вправо, одна клеточка вверх» означает, что руки нужно сначала поднять на уровень головы, затем правее головы и еще немного вверх. Понятно, что первые несколько раз при выполнении упражнения ведущий играет вместе с детьми, подавая пример.

• **«Ученик делает».** Дети задумывают и невербально изображают те или иные действия ученика (как пишет в тетради, читает учебник, отвечает учителю, подсказывает и т. п.). Остальные отгадывают, что было изображено.

Работа со сказкой. Дети слушают, обсуждают и рисуют сказку.

Яшук и буква А

Вот уже несколько недель учится Яшук в школе. Он познакомился со множеством принцев. Учился он прилежно, много трудился, тянулся к знаниям. В свободное время он гулял, рисовал письма родителям, кормил местных уток и был доволен жизнью.

И вот настал тот день, когда принца начали учить ученым иероглифам (по-нашему – человеческие буквы). Яшук долго готовился, он был уверен, что быстро научится красиво и правильно писать их. И правда, хотя он только начал их изучать, его руки сами выводили замысловатые крючочки и палочки так красиво, что учительница не могла нарадоваться и постоянно хвалила его. Вот уже Яшук красиво пишет слова, целые предложения, и его тетрадка регулярно вывешивается на местной Доске почета, а сам он помогает своим товарищам в работе.

Яшук так хорошо помогал другим, что ему поручали все большие и большие дела: он должен был держать в порядке волшебную доску, поливать местные ромашки, вести волшебную книгу. И так много стало у Яшока добавочных дел, что на домашнюю работу оставалось все меньше и меньше времени. И вот однажды он так заработался, что забыл сделать домашнюю работу по правописанию. Букву О он сделал, а про А забыл. И обиделась на него буква

А. Решила она, что не будет больше так красиво писаться и вообще будет маскироваться под букву О.

И вот, как обычно, написал Яшюк работу. А учительница ее вернула с кучей помеченных ошибок, очки сняла, посмотрела на него внимательно и спросила: «Ты, случайно, не заболел? Что-то много у тебя сегодня ошибок». И правда, вся тетрадка пестрела красным цветом, все буквы О были перечеркнуты и исправлены на А. «Странно, – подумал Яшюк, – ну что же, сделаю работу над ошибками». Он попытался ее сделать. Но понял, что ничего у него не выходит, буква А никак не получается: не мог он этот злополучный хвостик написать. И так, и сяк, и стоя, и лежа пытался он написать букву – ну никак не получалось! И из-за этой буквы не мог он спать, все думал о ней. А она, изменница, ну никак не хотела нормально писаться. И стал Яшюк хуже учиться. А вы бы сами смогли учиться без буквы А? И Яшюк не мог. Все больше он грустил, все больше допускал ошибок по разным предметам. Ничего его не радовало, он все больше мрачнел и худел. Он с завистью смотрел на чужие тетрадки, где красиво возвышались правильные буквы А.

И вот однажды снится Яшюку, что идет он по дороге, а вокруг стоят предметы, начинающиеся на букву А. Подходит он к дворцу в форме этой буквы, стоят там стражники-Аашники: «А, это тот принц, который обидел двенадцатую малютку – дочку короля А. Ну заходи, король тебя давно ждет». Зашел Яшюк, трясется от страха, не видит ни красоты дворца, ни придворных. Подходит он к трону, а там восседает сам король А и королева А, а вокруг много разных А-придворных: и больших, и маленьких, и худых, и толстых, и даже зигзагообразных. «Ты зачем обидел мою двенадцатую дочь? – грозно спросил король. – Чем она тебе не угодила?» – «Я... Я не знаю, – тихо сказал Яшюк и залил краской. – Я...» – «Ну вспомни, как ты сделал работу по букве О, а про нее забыл. Она же у меня маленькая, хрупкая, ее нельзя обижать, а то возьмет и уйдет. А как ты будешь жить без нее?» – «И правда, – ответил Яшюк, – забыл. Но я же не специально, я же ее люблю, она у меня самая красивая. Я...» – молвил Яшюк и проснулся. «Это всего лишь сон, или я правда побывал в королевстве А?» – подумал вслух Яшюк. Он, как был в ночной рубашке и колпаке, сел и сделал домашнюю работу по букве А. И когда увидел, как красиво vyšли у него буквы, от радости зажмурился. Буква А радостно сияла и улыбалась Яшюку. «Я больше никогда о тебе не забуду и всегда буду помнить. Ты только не убегай, маленькая моя, будь всегда со мной», – сказал Яшюк. Он тоже радостно заулыбался и стал собираться на занятия. Сегодня его ждал, как всегда, не похожий на другие, удивительный день в Доме Учености.

«Всем-всем до свиданья».

Занятие 25. Итоговое

📖 «Любимые игры». Дети вспоминают игры, которые им больше всего понравились на занятиях психологией, и играют в некоторые из них.

• **«Чудо-дерево».** Ведущий просит детей закрыть глаза и представить, что они находятся в волшебной стране, долго бродят по ней и наконец встречаются с Чудо-деревом. У него можно попросить все что угодно, но взамен ему следует подарить что-нибудь очень ценное, ведь Чудо-дереву нужно пополнять свои запасы. Дети открывают глаза и рассказывают, что ценное они могли бы отдать и что им хотелось бы попросить.

• **«Ваню в школу провожать – надо нам поколдовать».** Один ребенок садится на корточки в центр круга. Остальные обращают к нему свои ладошки и проговаривают: «(Имя ребенка) в школу провожать – надо нам поколдовать». Каждый из ребят сообщает, что он «наколдовывает» этому ребенку: хорошо учиться, справляться с трудностями, добрую учительницу, веселого соседа по парте и т. п. Такое колдовство повторяется с каждым участником.

• **«Рисунок себя в школе».** Дети выполняют рисунки на эту тему, а затем рассказывают о них группе.

Итак, закончились наши трехлетние занятия с детьми. Вот-вот ребята переступят порог школы. Жаль с ними расставаться, а в душе постоянно звучит вопрос: «Что дали им психологические занятия? Как изменились дети?». Чтобы найти ответ, давайте пойдем в соседний детский сад – туда, где пока еще нет психолога. И сразу станет видно, насколько наши дети лучше понимают себя: свои чувства, желания, отношения. Им интересен свой внутренний мир: они наперебой рассказывают о нем друг другу. Они убеждены, что многое знают и умеют, а в будущем будут знать и уметь еще больше. Они заражают своим творчеством и фантазией, а их открытость, тепло и доверие друг к другу заставляют и нас, взрослых, по-другому смотреть на мир – видеть в каждом прохожем на улице его внутренний свет и замечать в обычных, казалось бы, буднях яркий праздник.

Заканчивая работу над книгой, хочется поблагодарить всех тех, без кого ее написание было бы невозможным. Это студенты-психологи МОСУ, МИГУ и МГППУ, сказки которых включены в некоторые занятия. Но главное – это дети, которые сначала побаивались нас и порой не слушались, но потом так радовались каждой встрече, что хотелось придумывать для них что-то новое еще и еще.

Приложение

Рассказывают дети

- **«Чего боялся зайчик»** (*упражнение из Программы для детей 3–4 лет, 6-е занятие*).

Ведущий рассказывает детям: «Жил-был маленький зайчик. Все было у него хорошо: были любимые мама, папа, братик, сестра, бабушка и дедушка. Но одно было у зайчика плохо – он чего-то боялся. Чего он боялся? (Дети отвечают.) Итак, зайчик боялся (перечисляется то, что скажут дети) лиса, волка и медведя».

– И что же с ним случилось? – спрашивает ведущий, а дети отвечают.

Леша: С ним случилось, что волк и медведь его поймали на ловушку. И он не смог вернуться домой. А потом к нему прибежал хороший лис и освободил его.

Федор: Зайчик испугался лиса с волком, и они его забрали в клетку. Прибежал хороший волк и его спас.

Ведущий: А кто такой хороший волк?

Федор: Это волк, который добрый, это волшебник добрый превратился в волка.

Настя: Зайчик прибежал к волку, а он его взял и в клетку посадил, а в клетке была лисица и этого зайчика выглянула. Она его выгнала.

Антон: Зайчик боялся волка, лиса и медведя. Они его в ловушку посадили. Он не может вылезти. Пришел хозяин и его спас.

Полина: Медведь сделал ловушку, и попал зайчик туда. И зайчик гулял и увидел ловушку, и не пошел туда. А медведь пришел – зайца нету там.

Никита: И зайчик попался в ловушку медведю потому, что медведь ловко делал ловушку, и зайчик эту ловушку сломал и убежал. Но лис обхитрил его, он дал ему сыра, и сыр был отравленный, и отравился зайчик.

Настя: Сидел волк, закопал ловушку, а зайца посадил в клетку и бросил в яму, и закопал его там.

- **«Сказка о зайчике, который обиделся на свою маму»** (*из Программы для детей 4–5 лет, 9-е занятие*).

Детям читают сказку о зайчике, который обиделся на маму, и просят придумать продолжение.

Рассказывает Вика шести лет

«Жил-был этот зайчик дальше. Потом он еще раз убежал от мамы. Встретилось на его пути море огромное – переплыл море.

Шел дальше, видит – океан. Что же делать? Свалил он дерево, сел на него и переплыл океан. Знал теперь он, что его мама не достанет. Затем переплыл третий, четвертый, пятый, шестой и так десять океанов.

Бежал он через лесочки – через тридцать лесочков пробежал. Пришел в деревню. Видит – развилка дорог. А как домой-то идти, он забыл.

Пошел налево, заблудился и оказался в большом городе. Там он и остался. (*Здесь ребенок переключается на другого героя – медвежонка.*) Время шло, медвежонок незаметно рос. Прошло пятьдесят лет, пока медвежонок искал дорогу домой. Он уже стал папой.

И вот он уже заскучал по маме. Пошел он домой и... опять ошибка. Медвежонок повернул не в ту сторону. А там в лесу жил голодный волк. Волк погнался за медвежонком. Медвежонок побежал от него. Бежал через леса, через моря и... случайно прибежал домой.

Но медвежонок не знал, куда он попал. Была зима, поэтому дом занесло снегом, а мама спала в нем. Медвежонок улегся спать в сугробе.

Весной снег растаял. Медвежонок проснулся – видит, он на крыше дома. «Как мне оттуда слезть?». Подумал, поднатужился и слез.

В это время мама еще спала. Медвежонок решил устроить сюрприз. Он тихонько подкрался к ней и поцеловал. Спросонья мама громко закричала, потому что испугалась. Потом увидела медвежонка, крепко-крепко обняла его и поцеловала. И они жили хорошо».

• **«Кто-то очень страшный»** (*упражнение из Программы для детей 4–5 лет, 11-е занятие*).

Ведущий просит детей закрыть глаза, представить кого-то очень страшного, затем рассказать про него сказку.

Рассказывает Вера пяти лет:

«Один раз жил-был паук очень злой. У него было трое детей – три очень злых паучонка. Ну, конечно, жена-паучиха. Жилось у них очень хорошо. Один раз прилетела к ним муха. Они сначала ее поймали, конечно же, и хотели из нее выпить кровь, но муха улетела. Потом так же прилетели вторая и третья. А четвертая была самая глупенькая. Она прилетела и не смогла улететь. Из нее так и выпили кровь.

Один раз они сделали паутину. Очень хорошую, потому что они переезжали в другой дом. Они переехали, а как раз туда прилетело много мух, и их также съели. Паукам было очень хорошо. Ну, конечно, они выпили только кровь из них. Но так им было очень хорошо. Они подумали, что приехали на очень хорошую дачу для них, что очень много мух, что можно выпить много крови, и это так правильно и оказалось. Каждый день прилетало к ним много мух, и они из них пили кровь.

Один раз их заметила одна собака. Собака стала лаять на них, лаять, лаять, а на собаку села одна муха и сказала, чтоб она лучше не лаяла, они собаку тоже могут укусить и выпить у ней крови. Собака очень испугалась и убежала к хозяину как можно побыстрее, и они ушли опять домой.

Потом прилетела одна муха большая и сказала паукам: «А зачем вы пьете кровь из мух?». А они ей точно сказали: «Потому что нам больше питаться нечем, трава нам не нужна» (а вообще-то в то время как раз была зима, и у них не было травы). И что же им есть – они пили, конечно же, кровь из мух.

Они ходили гулять в один парк, там они отдыхали. Там была одна паутина, и иногда там было солнце, иногда – тенек; иногда они загорали, а иногда в тенечке лежали. Как погода будет. А иногда и под дождем лежали. От снега укрывались. Ну, от снега им легко укрыться – просто зайти в свой домик. В общем, жили они, жили и наконец дожили до одного случая.

Прилетела к ним одна такая большущая муха – ростом чуть побольше собаки. А это была мама тех мух, что раньше прилетали, значит, папа еще больше. И с ней прилетел папа – он был ростом с человека. И мухи сказали: «Зачем вы едите наших детей? Зачем вы из них пьете кровь? Потом они же не прилетают домой, а это тоже плохо».

«Ну, в крайнем случае нам нечем питаться», – ответили они так же, как и маленьким детям. Но из них они тоже выпили кровь.

Один раз прилетела самая большая муха – ростом вот с этот детский сад. Даже вот на столько побольше. Прилетела... и из нее выпили кровь.

Скоро уже будет конец этой сказки... и вдруг прилетели опять те же самые мухи, а пауков уже на месте не было. Потому что они исчезли. Все».

Затем ведущий просит детей придумать *веселое продолжение* этой истории.

Рассказывает Фатима пяти с половиной лет:

«И пауки вернулись домой и увидели мух. Но мухи такие умные были. Потому что они другие были. Они умные были, и когда пауки их хотели съесть – они не смогли. Ну, так они хотели – но не смогли. И они так и жили, что они никогда не могли есть мух».

Рассказывает Янис пяти лет

«Так мухи прилетали к ним пять дней и семь ночей, а пауки все прыгали, прыгали и не могли поймать, и они... К ним пришел такой здоровый медведь, что пауки на небо полетели, как он топнул. И быстрее своими ногами стали как птицы махать. А потом узнали, что пауки не летают, и они упали в грязевую воду. Потом они были такие грязные, как поросята. Потом они обрзались и стали совсем глупыми, как свинки. И они хотели поймать мух и не поймали, только с ними потом еще был случай.

Пришел к ним медведь. Потом он своими ногами растоптал паутину, сломал ее, несколько таких “заплетих” осталось, он на пауков бросил их как сетку, и они попались. Потом он ушел вместе с этой сеткой. Отнес их к себе в пещеру, положил эту сетку на чердак в пещере. Потом он ушел на охоту за другими пауками, а назад он пришел – пауков и нет. Смотрит, смотрит по всем углам, а на него и упала бочка с маслом. Они ему ловушку придумали такую, что еле ее он сломал.

Потом он отправился на охоту и провалился в яму, и там сдохнул, стал скелетом.

Потом все мухи так прилетали долго, что пауки еле могли плавать по небу».

Рассказывает Алеша пяти с половиной лет:

«Пауки так шли-шли и вдруг видят, что там глупенькие мухи. Думают они – почему же это они такие, как поросята, изгвазданные. Тьфу! Так они и решили их съесть. А вдруг к ним такой пришел здоровенный медведь, что даже он выше неба был и где ракеты даже выше был. Он так сильно топнул ногой, что эти пауки... аж убежали в другую страну. Так они оттуда не возвращались. А мухи жили себе спокойно без них».

• **«Сказка по кругу»** {из Программы для детей 4–5 лет, 12-е занятие}.

Детям предлагается придумать сказку по кругу. Каждый должен добавить в нее 1–2 предложения.

Рассказывают дети:

«Медвежонок шел по лесу и увидел ребят: еще медвежонок, лисенка и волчонка, они играли. Медвежонок подошел к ним, и они его приняли в игру, в прятки.

Но потом они его захотели съесть, потому что он им не понравился. Он неправильно играл, громко кричал. Медвежонок услышал про это и убежал домой.

Дома он все рассказал маме. Вместе они пошли обратно и нашли их. Мама хотела их съесть, но ребята объяснили, почему они не приняли медвежонок. Медвежонок понял, что ему надо было спокойно играть и никому не мешать. Тогда он подружился с ребятами.

Затем медвежонок с мамой пошли гулять в лес. Вдруг они заблудились. Темно. За деревом они увидели страшную тень. Это была тень мышки, но им показалось, что это большой зверь.

Они бросились бежать и заблудились еще больше. Сели и заплакали: «Мы не знаем, куда идти!». Но тут из леса вышел Мыш. Это был тот самый Мыш, чьей тени они испугались. И они увидели, что это не страшный зверь, а мышка. Мыш был умный, он знал все-все дороги в лесу. Он повел их домой и вывел из леса.

По пути они поели вкусной малинки. Пришли домой и сладко-сладко заснули».

• **«Не думай, что мы тебя не любим»** (*упражнение из Программы для детей 4–5 лет, 17-е занятие*).

Ведущий рассказывает детям о том, что в одном лесу жил зайчик, которому казалось, что его никто дома не любит. Затем ведущий предлагает детям придумать и рассказать сказку про этого зайчика.

Рассказывает Алеша пяти с половиной лет:

«На свете жил зайчик. У него была небольшая норка, была у него очень хорошая семья, звали его Максим. Маму и папу звали Маша и Лева. Жили они были, и вдруг один раз... у них еще сыночек маленький был, братик. И он таким маленьким был, что они только с ним занимались.

Этот зайчик решил уйти из дома, потому что они его не любят, казалось ему. А его там в это время поджидал волк. Волк этот был страшным, хотел съесть его, но не получилось. Он прыгнул на зайца, а зайчик отскочил, а волк-то и упал в ветки прям, глаза переколил. Ушел он, обиделся, потом он и... вдруг... еще на него хотел медведь, а потом зайчик его не побоялся и ушел. Он ему просто сказал: «Не надо обижать детей!». Тот послушался и ушел.

А мама с папой в это время спали. Проснулись они на следующий день, а сынка-то и нет. Искали они его, искали, и вдруг они услышали, что он кричит оттого, что его схватил зубастик. Он такой... зубы такие! Его братик спас, а сами они его так... ногой и бросили зубастика в болото.

И мама за ним пришла и сказала ему: «Больше от меня не уходи и не думай, что мы тебя не любим». И жить стали поживать и добра наживать».

• **Сказки, придуманные детьми**

Рассказывает Вика шести лет!

«Дело было в деревне. У людей жил маленький котенок. Но до того непослушный. Когда люди уходили и его оставляли, то он то тарелочку разобьет, то еще чего-нибудь. И вот когда люди ушли, он опять неудачно разбил, очень неудачно, и попал себе на одну лапку. Когда люди пришли (они очень любили животных), они сказали: “Что же ты так разбил тарелку?”. Они перевязали ему лапку и наложили гипс. Когда гипс сняли, все хорошо срослось. Но котенок знал, что больше не будет бить тарелки, только тогда, когда ему разрешат».

Рассказывает Лиза шести лет!

«Жила-была семья карандашей. Как-то раз мама готовила супчик, а папа и сынок занимались своими делами. Карандаш был очень хитрый и решил выйти на улицу, хотя мама не разрешала ему это делать. Когда папа увидел, что карандаш ушел, то пошел его искать. Но карандаш был настолько хитрый, что знал, что его будут искать, и пошел в лес. Папа искал его, искал и не нашел. Когда мама закончила готовить супчик, она увидела, что папы и карандаша нет. Про папу она не испугалась, так как знала, что, когда карандаш что-то делал, папа уходил его искать. В лесу тем временем папа все искал, а сынок уходил все дальше и дальше. Когда же папа его нашел, он сказал: “Ну что, сынок, не ходи в лес, если ты и сделаешь пакость, но в лес ты не должен ходить – мы очень за тебя боимся”. Когда они вернулись домой, мама с папой очень его попросили, чтобы он так не делал.

Мама сказала: “Я тебя очень люблю!”. Карандашу стало приятно, и он решил больше так не делать».

Литературе

- Аллан Дж. Ландшафт детской души. СПб.; Минск, 1997.
- Андерсон Дж. Думай, пытайся, развивайся. М., 1996.
- Аръес Ф. Ребенок и семейная жизнь при старом порядке. Екатеринбург, 1999.
- Баркер Ф. Использование метафор в психотерапии. Воронеж, 1995.
- Баттерворт Дж., Харрис М. Принципы психологии развития. М., 2000.
- Блом Г. Психоаналитические теории личности. М., 1996.
- Бремс К. Полное руководство по детской психотерапии. М., 2002.
- Булакова Н.С., Олешкевич В.И. Проективные методы: теория, практика применения к исследованию личности ребенка. М., 2001.
- Выготская И.Г., Пеллингер Е.Л., Успенская Л.П. Устранение заикания в игровых ситуациях. М., 1993.
- Джинот Х. Дж. Групповая психотерапия с детьми. М., 2001.
- Джебс К. Способность быть счастливым – это и состояние, и черта характера // Дошкольное воспитание. 1995. № 7. С. 97–99.
- Зидер Р. Социальная история семьи в Западной и Центральной Европе. М., 1997.
- Кляйн М. Зависть и благодарность. Исследование бессознательных источников. СПб., 1997.
- Кэдьюсон Х, Шефер Ч. Практикум по игровой терапии. СПб., 2000.
- Лоуэн А. Биоэнергетика. СПб., 1998.
- Лэндрет Г. Игровая терапия: искусство отношений. М., 1994.
- Лэндрет Г., Хоумер Л., Гловер Дж., Свини Д. Игровая терапия как способ решения проблем ребенка. М.; Воронеж, 2001.
- Мать, дитя, клиницист/ Сост. Г. Фава Вицциелло, Д.Н. Стерн. М., 1994.
- Мухина В.С. Детская психология. М., 1999.
- Оклендер В. Окна в мир ребенка. Руководство по детской психотерапии. М., 1997.
- Остер Дж., Гоулд П. Рисунок в психотерапии. М., 2000.
- Оудсхорн Д.Н. Детская и подростковая психиатрия. М., 1993.
- Перлз Ф. Опыты психологии самопознания. М., 1992.
- Помощь родителям в воспитании детей / Общ. ред. и предисл. В.Я. Пилиповского. М., 1992.
- Практикум по арттерапии / Под ред. А.И. Копытина. СПб., 2000.
- Практическая психология образования: учебное пособие для вузов / Под ред. И.В. Дубровиной. М., 2003.
- Прихожан А.М. Тревожность у детей и подростков: психологическая природа и возрастная динамика. М.; Воронеж, 2000.
- Психотерапия детей и подростков / Под ред. Х. Ремшмидта. М., 2000.
- Рудестам Х Групповая психотерапия. М., 1990.
- Семья в психологической консультации / Под ред А.А. Бодалева, В.В. Столина. М., 1989.
- Сидоренко Е.В. Опыты реориентационного тренинга. СПб., 1995.
- Тайсон Ф., Тайсон Р.Л. Психоаналитические теории развития. Екатеринбург, 1998.
- Фигдор Г. Дети разведенных родителей: между травмой и надеждой. М., 1995.
- Фигдор Г. Психоаналитическая педагогика. М., 2000.
- Франкл В. Психотерапия на практике. СПб., 1999.
- Фрейд А. Теория и практика детского психоанализа: в 2 т. Т. 1. М., 1999.
- Хухлаева О.В. Коррекция нарушений психологического здоровья дошкольников и младших школьников. М., 2003.

Школа и психическое здоровье учащихся. М., 1988.

Шоттенлоэр Г. Рисунок и образ в гештальттерапии. М., 2001.

Шпитц Р.А., Коблинер В. Годфри. Первый год жизни. Психоаналитическое исследование нормального и отклоняющегося развития объектных отношений. М., 2000.