

## **Игра «Я радуюсь, когда...»**

Педагог: «Сейчас я назову по имени одного из вас, брошу ему мячик и попрошу, например, так: «Петя, скажи нам, пожалуйста, когда ты радуешься?». Петя должен будет поймать мячик и сказать: «Я радуюсь, когда...»»

Петя рассказывает, когда он радуется, а затем бросает мячик следующему ребенку и, назвав его по имени, в свою очередь спросит: «(имя ребенка), скажи нам, пожалуйста, когда ты радуешься?»»

Эту игру можно разнообразить, предложив детям рассказать, когда они огорчаются, удивляются, боятся. Такие игры могут рассказать вам о внутреннем мире ребенка, о его взаимоотношениях как с родителями, так и со сверстниками.

## **Упражнение «Зеркало»**

Педагог передает по кругу зеркало и предлагает каждому ребенку посмотреть на себя, улыбнуться и сказать: «Здравствуй, это я!»»

После выполнения упражнения обращается внимание на то, что, когда человек улыбается, у него уголки рта направлены вверх, щеки могут так подпереть глазки, что они превращаются в маленькие щелочки. Некоторые дети изображают подобие улыбки. На них необходимо обратить особое внимание.

Если ребенок затрудняется с первого раза обратиться к себе, не надо на этом настаивать. В этом случае зеркало лучше сразу передать следующему участнику группы. Такой ребенок тоже требует особого внимания со стороны взрослых.

Это упражнение можно разнообразить, предложив детям показать грусть, удивление, страх и т.д. Перед выполнением можно показать детям пиктограмму с изображением заданной эмоции, обратив внимание на положение бровей, глаз, рта.

## **Этюд «Котенок, который хотел порадовать свою маму»**

Педагог обращает внимание детей на то, что человек может улыбаться и радоваться не только тогда, когда ему что-то подарили или выполнили какое-то его желание, но и тогда, когда он сам сделает для другого что-то хорошее. В подтверждение своим словам педагог читает сказку:

«Жил-был на свете маленький котенок.

Все у него было: много игрушек, сладостей, карандаши, краски и даже компьютер. Целыми днями он бегал, играл, ничего не замечая вокруг. А потом ему стало скучно. Все надоело и ничего не доставляло радости. Он перестал улыбаться. Мама забеспокоилась, не заболел ли ее сынок. Однажды котенок ждал маму с работы и от нечего делать слонялся по дому. Забрел на кухню и .... увидел в раковине много грязной посуды. «Мама придет уставшая с работы, и ей придется еще мыть эту гору посуды», - подумал малыш. – «Может, я справлюсь с этой работой?» И он попробовал. Когда пришла мама, радостный котенок потащил ее на кухню. «Посмотри, мама, я сделал тебе подарок», - и показал на чистую раковину. Мама улыбнулась: «Какой ты у меня молодец, спасибо тебе!» А котенок тоже улыбался – оказывается, так приятно доставить кому-то радость». После чтения сказки педагог предлагает каждому ребенку по очереди изобразить котенка, а сам берет на себя роль мамы-кошки. Важно, чтобы дети прочувствовали радость от того, что помогли маме. В конце упражнения можно еще раз обратить внимание детей на то, как приятно сделать что-то для другого человека.

### **Игра «На полянке»**

Педагог: «Давайте сядем на ковер, закроем глаза и представим, что мы находимся в лесу на полянке. Ласково светит солнышко, поют птички, нежно шелестят деревья. Наши тела расслаблены. Нам тепло и уютно. Рассмотрите цветы вокруг себя. Какой цветок вызывает у вас чувство радости? Какого он цвета?».

После небольшой паузы педагог предлагает детям открыть глаза и рассказать, удалось ли им представить полянку, солнышко, пение птиц, как они себя чувствовали во время проведения этого упражнения. Увидели ли они цветок? Какой он был? Детям предлагается нарисовать то, что они увидели.

Если в вашем детском саду практикуется [песочная терапия](#), то с детьми можно поиграть в следующие игры (если же нет, то воспользуйтесь имеющимися у вас игрушками).

### **Игра «Рассмеши принцессу- несмеяну»**

Педагог рассказывает историю о принцессе, которая всегда была печальна. Никому никогда не удавалось вызвать на ее лице улыбку. Детям предлагается ответить на вопрос: «Как я могу рассмешить принцессу?». После небольшой паузы ребята подходят к стеллажу с миниатюрами и выбирают фигурки для своей истории.

Затем каждый из них с помощью своих персонажей рассказывает смешную историю, проигрывая ее в песочнице. В конце педагог подводит итоги, выбирая наиболее смешной рассказ. При этом он благодарит ребят за то, что принцесса наконец-то улыбнулась.

### **Игра «Удиви мышку»**

Педагог рассказывает историю о мышке-путешественнице, которая объехала много стран и повидала много интересного. Сегодня она приехала в наш детский сад и хочет послушать их удивительные истории. Слова сопровождаются помещением мышки в поднос. Ребятам предлагается подойти к стеллажу с фигурками и выбрать персонажей для своей удивительной истории. По мере готовности каждый ребенок рассказывает мышке свою сказку. Если ребенок затрудняется придумать тему, педагог помогает ему, предлагает вспомнить, что необычного малыш увидел на прогулке, в цирке, в гостях и т.п. После проигрывания всех историй, взрослый от лица мышки хвалит детей за их умение удивляться и удивлять.

### **Упражнение «Посмеемся над страхами»**

Это упражнение лучше выполнять, сидя на ковре. Ребята вспоминают ситуации, когда им было страшно, и вместе со взрослым ищут в каждой страшной истории что-то смешное. В конце можно включить запись смеющегося человека и всем вместе похохотать от души. Дети очень любят это упражнение. Оно поднимает настроение и способствует снятию зажатости как на физическом, так и на психологическом уровне.

Первоначально ребята стеснялись друг друга, им не удавалось смеяться от души, но по мере сплочения группы зажатость исчезала, и мы стали довольно часто по их просьбе включать в занятие «разминки-смешилки». Это упражнение активно применяется в нашем детском саду и на занятиях музыкой, которые проводит опытный педагог Журавлева Галина Николаевна и, поверьте, дает свои положительные результаты: напряжение снимается не только у детей, но и у взрослых.

### **Этюд «Еж и Лягушка»**

Детям предлагается послушать историю про Ежа и Лягушку: «Договорились как-то Еж и Лягушка вместе позавтракать. Ранним солнечным утром они встретились на полянке. Лягушка принесла на тарелочке много мух и комаров, которых она наловила для своего друга накануне, а Ежик в качестве угощения приготовил грибы и ягоды. Каждый из них хотел порадовать другого. Но, когда Лягушка поставила на пенек тарелку, Еж воскликнул:

«Ой, да разве это можно есть? Ну и гадость! И где ты только это взяла?» «Ну это же так вкусно! – недоумевала Лягушка. – Я выбрала самое лучшее, посмотри какие они жирненькие!» Долго еще был слышен в лесу их спор, который так ничем и не закончился. Они не знали одного: у каждого свои вкусы. И то, что любит один, другому может совершенно не нравиться». После того, как педагог прочитал историю, в группе начинается обсуждение. Затем дети делятся на пары и проигрывают эту историю. В конце педагог еще раз обращает внимание детей на то, что у всех разные вкусы и их надо уважать.

### **Рассказ «Медвежонок, который делал все кое-как»**

Педагог предлагает детям послушать еще одну историю. В семье медведей родился маленький медвежонок. С детства он был очень подвижный: любил бегать, прыгать, играть с мячиком. Однажды медвежонок решил пойти погулять в лес. На полянке встретились ему бельчата, которые строили из дощечек дом для птицы. «Давайте помогу, - воскликнул медвежонок. – Я тоже умею работать молотком». Он выхватил у бельчонка молоток и ударил им по гвоздю. Да силы-то не рассчитал – развалился домик. «Ну, извините», - сказал медвежонок и, как ни в чем не бывало, побежал дальше. У речки ему повстречался барсучонок, который помогал маме полоскать белье. «Я тоже хочу вам помочь», - закричал медвежонок. С этими словами он выхватил у барсучонка носочки, нагнулся над водой и со всей силы стал размахивать ими. Да не увидел, что вода в речке текла быстро, носочки-то и выпустил. «Ну, извини», - сказал медвежонок и, не дожидаясь того, что ответит барсучонок, весело напевая песенку, побежал дальше. Около домика зайцев он увидел маленького зайчонка, который полол траву. «Давай помогу, - улыбнулся медвежонок. – Вдвоем мы быстрее справимся». «Только аккуратнее, - сказал зайчонок. – Здесь морковь растет, постарайся ее не выдернуть». «Да, ладно тебе, я ведь на все руки мастер», - с этими словами медвежонок начал проворно выдергивать сорняки. Когда зайчонок посмотрел, как поработал медвежонок, у него на глаза навернулись слезы: «Что скажет мама?! Ведь ты выдернул не только траву, но и морковь!» «Ну, извини», - сказал медвежонок и побежал домой. С тех пор лесные звери перестали общаться с медвежонком. А он так и не понял, почему. Педагог обсуждает с детьми эту историю, еще раз обращает внимание на то, что каждое дело надо делать старательно, что слово «извини» должно идти от сердца.

### **Игра «Прогони злость»**

Педагог: «А сейчас я научу вас некоторым приемам, которые помогут вам в дальнейшем прогонять свою злость. Возьмите по газете и представьте, что вы на кого-то очень злитесь (делает паузу). А теперь скомкайте газету с силой и бросьте ее в сторону».

Дети выполняют задание, а воспитатель следит за тем, чтобы они как можно естественнее представили свою злость, комкая газету. Дети не должны кидать комки друг в друга. Эта игра поможет агрессивным детям в дальнейшем снимать напряжение.

### **Игра «Угадай эмоцию»**

На столе лежат пиктограммы различных эмоций. Каждый ребенок берет себе карточку, не показывая ее остальным. После этого дети по очереди пытаются показать эмоции, нарисованные на карточках. Зрители, они должны угадать, какую эмоцию им показывают и объяснить, как они определили, что это за эмоция. Воспитатель следит за тем, чтобы в игре участвовали все дети. Эта игра поможет определить, насколько дети умеют правильно выражать свои эмоции и "видеть" эмоции других людей.

### **Игра «Про Обидку и Грустинку»**

Педагог объясняет детям, почему они иногда приходят в детский сад с плохим настроением. Оказывается, дети в этом совсем не виноваты, просто к ним по дороге приклеилась Обидка или Грустинка. Главное ее найти и сбросить с себя. Это может сделать сам ребенок или его друг. После рассказа педагога можно проиграть ситуацию снятия плохого настроения.

### **Игра «Подарок другу»**

Педагог предлагает детям выбрать себе пару. Один из детей в паре садится на стульчик, он именинник. Другой ребенок – гость. Он приносит имениннику подарок. Нужно без слов показать, что ты подарил. Задача именинника – угадать, что это за предмет. Затем ребята меняются местами.

### **Игра «Что было бы, если бы...»**

Взрослый показывает детям сюжетную картинку, у героя (ев) которой отсутствует (ют) лицо(а). Детям предлагается назвать, какую эмоцию они считают подходящей к данному случаю и почему. После этого взрослый предлагает детям изменить эмоцию на лице героя. Что было бы, если бы он стал веселым (загрустил, разозлился и т.д.)?

Можно разделить детей на группы по количеству эмоций и каждой группе предложить разыграть ситуацию. Например, одна группа придумывает и разыгрывает ситуацию, герои которой злятся, другая – ситуацию, в которой герои смеются.

### **Игра «Испорченный телевизор»**

Все участники игры, кроме одного, закрывают глаза, «спят». Ведущий молча показывает «неспящему» участнику какую-либо эмоцию при помощи мимики и жестов. Этот участник, «разбудив» второго игрока, передает увиденную эмоцию, как он ее понял, тоже без слов. Далее второй участник «будит» третьего и передает ему свою версию увиденного. И так пока все не «проснется». После этого ведущий опрашивает участников игры, начиная с последнего и кончая первым, какую эмоцию, по их мнению, им показывали. Так можно найти звено, где произошло искажение информации, или убедиться, что «телевизор» был полностью исправен. Возможные вопросы для обсуждения: По каким признакам ты определил именно эту эмоцию? Как ты думаешь, что помешало тебе правильно понять ее? Трудно ли было тебе понять другого участника? Что ты чувствовал, когда изображал эмоцию?

### **Баба-Яга (этюд на выражение гнева)**

Баба-Яга поймала Аленушку, велела ей затопить печку, чтобы потом съесть девочку, а сама уснула. Проснулась, а Аленушки и нет — сбежала. Рассердилась Баба-Яга, что без ужина осталась. Бегает по избе, ногами топает, кулаками размахивает.

### **Фокус (этюд на выражение удивления)**

Мальчик очень удивился: он увидел, как фокусник посадил в пустой чемодан кошку и закрыл его, а когда открыл чемодан, кошки там не было. Из чемодана выпрыгнула собака.

### **Лисичка подслушивает (этюд на выражение интереса)**

Лисичка стоит у окна избушки, в которой живут котик с петушком, и подслушивает, о чем они говорят.

### **Соленый чай (этюд на выражение отвращения)**

Мальчик во время еды смотрел телевизор. Он налил в чашку чая и не глядя, по ошибке вместо сахара насыпал две ложки соли. Помешал и сделал первый глоток. До чего же противный вкус!

## **Новая девочка (этюд на выражение презрения)**

В группу пришла новая девочка. Она была в нарядном платье, в руках держала красивую куклу, а на голове у нее был завязан большой бант. Она считала себя самой красивой, а остальных детей — недостойными ее внимания. Она смотрела на всех свысока, презрительно поджав губы...

Про Таню (горе — радость)

Наша Таня громко плачет:

Уронила в речку мячик (горе).

«Тише, Танечка, не плачь —

Не утонет в речке мяч!»

## **Психологическая игра «Вулкан» для детей от четырех лет.**

«Вулкан» способствует выбросу отрицательных эмоций и улучшению общения со сверстниками.

Эта игра — для группы детей. Дети встают в круг и берутся за руки.

Один из детей будет вулканом. Он выходит в центр круга, садится на корточки и притворяется спящим. Какое-то время он сидит тихо-тихо, а все остальные ждут, когда вулкан проснется.

### **Вулкан**

Затем вулкан начинает просыпаться. Сначала он начинает тихонечко гудеть, постепенно вставать с корточек и прибавлять громкость гудения. Остальные дети ему помогают и тоже гудят. Чем выше встает ребенок, тем громче он гудит, а выпрямившись полностью, резко подскакивает и выбрасывает руки вверх. Распрямившись, вулкан может сделать несколько прыжков, пока не выбросит все ненужное, что в нем накопилось.

После того, как вулкан выбросил все негативное, он начинает затухать, снова садится на корточки и засыпает. Потом спокойно встает и возвращается в круг. Когда ребенок занял свое место в круге, он рассказывает, что негативного и плохого он выбросил. Например: «Я выбросил обиду на Сережу. Он сегодня не поделился со мной игрушкой».

Лучше всего, если первым вулканом будет взрослый.

## **Психологическая игра «Черная рука» для детей от 4 лет.**

«Черная рука» способствует развитию самоконтроля в конфликтных ситуациях.

Взрослый рассказывает детям сказку про черную руку.

У одного ребенка была черная рука. Рука была очень хитрой, она становилась черной только в определенные моменты, когда делала что-нибудь злое, а все остальное время она была обычной и ничем не отличалась от остальных рук других мальчиков и девочек.

### **Черная рука**

Рука всех обижала: отнимала игрушки, ломала вещи, толкала и даже била тех, кто слабее. Руке все это доставляло радость, и она очень хотела стать сильнее всех. Но ребенок, у которого была черная рука, старался с ней справиться. Он учился не давать руке делать плохие вещи, даже когда бывал зол или обижен, и однажды справился с ней. После того случая его рука больше никогда не становилась черной. Беда покинула его и больше не возвращалась.

Теперь она бродит по свету и ищет тех, кто не умеет сдерживать свои руки. Она проявляется у тех, кто сердится и из-за этого дерется, специально ломает вещи и обижает слабых.

Затем спросите детей, была ли у них когда-нибудь черная рука. Каждый из детей обязательно вспомнит, когда он кого-то обижал.

- Хорошо иметь черную руку? Из-за нее у вас будет больше друзей? Кто хочет, чтобы у него была черная рука?

Дети, конечно, не захотят иметь черную руку. Но если кто-то захочет, чтобы у него была черная рука, спросите почему. Скорее всего, ответ будет приблизительно такой: «Чтобы меня боялись и не обижали». В этом случае, нужно постараться логически объяснить ребенку, что быть сильным не значит быть злым.

Затем детям предлагается поучиться превращать черные руки в добрые. Для этого при словах «черная рука», дети напрягают мышцы рук и скрючивают пальцы, а при словах «добрая рука» — расслабляют. Упражнение повторяется несколько раз.

## **Психологическая игра «Я могу» для детей от 5 лет.**

Игра очень полезная, несмотря на свою простоту. В нее можно играть как группой, так и с одним ребенком.

Для игры понадобится мячик или мягкая игрушка округлой формы, например, медвежонок.

Я могу хорошо...

Нужно, поймав мячик, громко сказать: «Я могу хорошо...» и назвать то, что хорошо получается. Обычно, дети называют: рисовать, лепить, вырезать, клеить, плавать (не важно, что в нарукавниках), и т.д. Главное, уверенность ребенка, что он может это делать.

Ведущий также участвует и подсказывает идеи, задавая направление: «Я могу ставить посуду на полку». Ребенок, услышав слово «посуда», может вспомнить, что он может мыть посуду. Ведущий: «Я могу подметать пол». Ребенок: «Я могу пылесосить».

Когда игра идет в группе, ребенок, слушая других детей, примеряет на себя их умения, и для застенчивого ребенка – это палочка-выручалочка. Он из большого количества ответов может выбрать тот, который ему подходит.

Чем больше «Я могу» скажет ребенок, тем интереснее ему будет играть и тем больше гордости он за себя испытывает, ведь он так много может. Такая игра способствует развитию самоуважения.

## **«Хочу быть счастливым» — психологическая игра для детей 5 лет.**

Расскажите детям сказку:

В одном лесу жила маленькая белочка. Она очень хотела вырасти счастливой и поэтому волновалась и спрашивала маму:

- А я буду счастливой?

Хочу быть счастливым

Маме хотелось, чтобы ее девочка была счастлива, но она всегда отвечала:

- Не знаю, белочка.

- А кто же знает? – спрашивала любопытная дочка.

- Может быть знает солнышко, или небо, или ветер. Они высоко, им многое видно, у них надо спросить.

Тогда белочка решила сама узнать у солнца, неба и ветра, будет ли она счастливой. Смелая белочка забралась на самую высокую сосну в лесу и оттуда громко закричала:

- Небо! Ветер! Солнышко! Я хочу быть счастливой!

И зашумел ветер, и загромыхало небо, и улыбнулось солнышко:

- Если хочешь быть счастливой, значит — будешь счастливой.

Когда дети прослушают сказку, нужно ее разыграть в лицах. Каждый забирается на стул (по очереди) и громко кричит:

- Небо! Ветер! Солнышко! Я хочу быть счастливой!

А все ему отвечают:

- Если хочешь быть счастливым, значит — будешь счастливым.

«Хочу быть счастливым» — психологическая игра, которая способствует развитию самоуважения ребенка, уверенности в будущем, позитивного отношения к остальным участникам игры.

### **Упрямые барашки**

Для этой игры нужно два и больше участника. Дети разбиваются на пары. Ведущий (взрослый) говорит: «Утром рано два барана повстречались на мосту». Дети широко расставляют ноги, наклоняются вперед и упираются лбами и ладонями друг в друга. Задача игрока — устоять на месте, при этом заставив соперника сдвинуться с места. При этом можно блеять, как барашки.

Эта игра позволяет направить энергию ребенка в нужное русло, выплеснуть агрессию и снять мышечное и эмоциональное напряжение. Но ведущий должен обязательно следить, чтобы «барашки» не переусердствовали и не навредили друг другу.

### **Нехочуха**

Эта игра была разработана педагогом Л. И. Петровой. Она поможет выплеснуть агрессию и снять мышечное и эмоциональное напряжение.

Кроме этого, она позволяет детям раскрепоститься и развивает чувство юмора. К тому же, она более безопасна, чем предыдущая игра. Играть в нее очень просто: ведущий рассказывает стихотворения и сопровождает его движения, задача детей — повторять их.

<p>Я сегодня рано встал,  Я не выспался, устал!  Мама в ванну приглашает,  Умываться заставляет!  У меня надулись губы,  И в глазах блестит слеза.  Целый день теперь мне  слушать:  — Не бери, поставь, нельзя!  Я ногами топочу, я руками  колочу...  Не хочу я, не хочу!  Тут из спальни папа вышел:  — Почему такой скандал?  Отчего, ребенок милый,  Нехочухой ты стал?  А я ногами топочу, я руками  колочу...  Не хочу я, не хочу!  Папа слушал и молчал,  А потом он так сказал:  — Будем вместе топотать,  И стучать, и кричать.  С папой мы поколотили, и  еще поколотили...  Так устали! Прекратили...</p>	<p>Потянулись  Снова потянулись  Показали руками  Умываемся  Опустили голову, надулись  Вытираем «слезы»  Топаем ногой  Погрозили пальцем  Топаем ногами, колотим руками по коленям  Топаем ногами, колотим руками по коленям  Ходим медленно, широкими шагами  Удивленно разводим руками  Обращаемся к другим детям  Опять разводим руками  Топаем ногами, колотим руками по коленям  Топаем ногами, колотим руками по коленям    Топаем ногами, колотим руками по коленям  Шумно выдохнули, остановились</p>
---	--

Если игра переходит в кривлянье и баловство — нужно ее прекратить. Важно объяснить детям, что это была игра — мы пошалили, а теперь пора снова стать обычными детьми и заняться другими делами.

### **ИГРА «Жила была девочка»**

Цели игры: знакомство с морфологией тела человека; снятие мышечных зажимов.

Игра используется в коррекционно-развивающей работе с детьми от 2.5 лет. Ее можно модифицировать в зависимости от возраста детей. Игру желательно проводить стоя в кругу, количество участников неограниченно. Психолог показывает детям куклу и начинает про нее рассказ. Далее показывает части тела и движения (на себе). Дети повторяют за психологом все его движения.

-Жили-были у девочки две ножки. А у вас есть ножки? Покажите их мне. Что любят наши ножки? /Дети отвечают: «Прыгать, бегать, топать, вставать на носочки, вставать на пяточки»/.

-На ножках жили-были коленочки. Покажите их мне! Они любили приседать.

-Жили-были у девочки ручки. Они любили обниматься. /Дети обнимают себя, затем друг друга, а потом обнимаются всей группой/. Еще ручки любили тянуться вверх. Потянемся высоко- высоко, а теперь низко-низко.

-Жили-были у девочки пальчики на ручках: мизинчик, безымянный, средний, указательный и большой. Они любили здороваться. /Дети собирают руки в замочек/.

-Жили-были у девочки плечи. Они любили высоко забираться вверх и опускаться, а иногда еще и вращаться.

-Жили-были у девочки глазки. Они любили смотреть. /Можно поднести к глазам руки, сложенные как для наблюдения в бинокль. А иногда они закрывались и любили спать.

-Жили-были у девочки ушки. Они любили слушать. Приставим ручки к ушам, чтобы было лучше слышно.

-Жили-были у девочки носик. Что он любил делать?

-Жили-были у девочки волосы на голове. Они любили, когда их гладят. /Дети гладят себя и друг друга по голове/.

-Мы с вами молодцы - похлопаем себе в ладоши.

После игры детей можно попросить нарисовать человека или раскрасить уже готовую фигуру человека (в зависимости от возрастных возможностей детей).

### **Арт-терапевтическое упражнение "Цветок"**

Цель: развивать воображение, мелкую моторику рук, снимать эмоциональное напряжение.

Материалы: бумага, кисти, краски, карандаши, фломастеры.

Закрой глаза и представь прекрасный цветок. Как он выглядит? Как он пахнет? Где он растёт? Что его окружает? А теперь открой глаза и попробуй изобразить все, что представил. Какое настроение у твоего цветка? Давай придумаем историю про него.

Примечания: важно закончит упражнение на положительном настрое, если ребёнок сочинил грустную историю или у его цветка плохое настроение, то можно предложить изменить рисунок или историю так, чтобы настроение стало хорошим.

### **Арт-терапевтическое упражнение «Каракули Виникотта»**

Цель: развивать воображение, мелкую моторику рук, умение понимать партнера без слов, снимать эмоциональное напряжение.

Материалы: бумага, карандаш.

Нарисуй любые линии, какие только захочешь. А сейчас я продолжу твой рисунок. Хочешь продолжить рисунок ещё? Давай подумаем, на что похожи наши каракули? Дорисуем недостающие детали?

Примечания: ведется своеобразный диалог на бумаге, который может продолжаться до тех пор пока оба не решат, что рисунок закончен. Можно пытаться увидеть в каракулях смысл, а можно просто водить карандашом по бумаге слушая своё тело.

### **Арт-терапевтическое упражнение "Маска"**

Цель: развивать воображение, пространственное мышление, речь, возможность попробовать новые роли, отработать беспокоящие ситуации.

Материалы: картон, цветная бумага, фломастеры, мелкие детали для украшения маски, резинка для крепления маски, ножницы.

Давай представим, что нас пригласили на бал-маскарад. Какую бы маску ты одел? Давай попробуем её смастерить. А теперь давай разыграем историю, которая могла бы случиться на балу с этими масками.

Примечания: не показывайте ребёнку образец — пусть сам придумывает маску, вы можете помочь только с конструкцией. Подбадривайте ребёнка. Неправильных или не красивых масок быть не может, т.к. только малыш

знает, какой она должна быть. Включайтесь в игру и проигрывайте ситуацию в разных вариантах.

### **Солнышко – арт-терапевтическое занятие.**

Для его выполнения необходимо вырезать круг и расчертить его на части. Чем больше диаметр круга, тем лучше, а число частей должно быть равно количеству детей. 5-6 человек – это наиболее желательная группа. Если вы делаете Солнышко со своим ребенком, тогда разделите круг на две части: одна ваша, а другая его.

#### **Солнышко**

Также вам понадобятся лучики. Нарезьте полосы белой бумаги. Каждая полоска шириной от двух до пяти сантиметров. Каждому ребенку должно достаться не менее двух полос. Солнышко не однозначное занятие. Одни дети любят его, а другие нет. Солнышко – коллективная работа, и не всем детям нравится работать сообща. Во время коллективной работы необходимо, чтобы дети рисовали только на своем кусочке листа, а если они хотят нарисовать еще где-то, то придется спросить разрешения у хозяина. Это занятие дает возможность оценить место ребенка в коллективе. Сразу видно, стремится ли малыш быть лидером или нет, старается ли он захватить чужое пространство, умеет ли отстаивать свое.

Солнышко – дает возможность объяснить ребенку его местоположение в социуме. Хочет он или нет, но ему приходится учитывать мнение других, отстаивать свои интересы, делить пространство и краски, договариваться и предлагать новые решения.

### **Арт-терапевтическое занятие «Рисунок листьями».**

Оно способствует развитию творческих способностей ребенка, полету фантазии и доставляет немало удовольствия.

#### **Рисунок листьями**

Для этого необходимо собрать самые красивые осенние листья, достать гуашь и листы А3 и начинать творить. Если у вас дефицит с гуашью, то можно сделать красящую смесь. Для этого берем клей ПВА, наливаем его в небольшие тарелочки и добавляем немного гуаши. Такая «краска» легче отстирывается с одежды и оттирается со стола. Первый лист можно потратить на пробы. Раскрашивайте листья разными красками и делайте оттиски. Когда начнут получаться оттиски, устраивающие ребенка, можно

переходить на другой лист и создавать картину. Листьями очень удачно можно нарисовать осенний лес, рыб, цветы, бабочек и т.д. В конце занятия предложите ребенку золотую и серебряную гуаши. Обычно это вызывает новый эмоциональный всплеск, и работа начинается заново. Золотой и серебряной краской закрашиваются листья, делаются оттиски, докрашиваются ранее сделанные рисунки, дорисовываются новые детали. Рисунок листьями веселое и чумазое занятие, заранее обезопасьте пол, стол и одежду, чтобы ребенка не останавливали ваши замечания.

### **«В заколдованном замке».**

Развиваем воображение, умение видеть мир в живых образах, пробовать передать характеры, которые могли бы быть у предметов.

Перед занятием напомните детям сказку про Красавицу и Чудовище. Заметьте, что в замке Чудовища все предметы были живыми: умели разговаривать, ходить, петь. «Конечно, это были люди, которых заколдовали. Скажите, а могут ли разговаривать настоящие вещи?» Ответы принимаются любые, от согласия до полного отрицания. «Давайте станем добрыми волшебниками и попробуем оживить предметы».

Приготовьте заранее несколько рисунков обычных предметов: яблоко, комод, ветка дерева... Попросите детей дорисовать к этим предметам глаза, руки, ноги, т.е. оживить их. Каждый ребенок получает несколько пробных рисунков. Первый рисунок оживляет взрослый, показывая, как может измениться неодушевленный рисунок, как у неживого предмета появляется характер, эмоции.

Затем дети берут листы формата А4 и простыми карандашами рисуют сюжетные картинки, на которых все вещи и предметы живые, а затем разукрашивают. Например, если ребенок рисует комнату, значит вся мебель в ней с глазками, носиками и т.д. Попросите детей создать картины, в которых вещи будут взаимодействовать друг с другом.

**Арт-терапия «Витражи»** развивает ассоциативное мышление и образное восприятие действительности.

Для рисования потребуется лист формата А4, разделенный на части (от восьми и больше). Сначала рисуем карандашом тонкие линии в виде снежинки, а затем проводим по ним клеем ПВА. Из флакона с дозировочным носиком выдавливаем по карандашным рисункам дорожки. Клею необходимо время, чтобы высохнуть.

Для каждого ребенка следует заготовить не менее трех листов с витражами разной формы.

Сам рисунок можно делать или на одну тему: только зима, или только весна, или только лето, или только осень или распределить так, чтобы времена переходили одно в другое. Каждый раз, давая ребенку новый лист, меняйте тему. Если ребенок предлагает свою тему для витражей, согласитесь с ним.

Дети могут рисовать то, что считают относящимся к данному времени года или заданной теме. Рисунок ассоциативный, поэтому не стоит настаивать на его понятном выполнении для окружающих.

Желательно, чтобы маленькие рисунки помещались на одном витраже. Иногда дети просто разукрашивают витраж, не желая создавать внутри рисунок.

### **«Фотокопия».**

Экспериментальное рисование с помощью воска (парафина) и акварельных красок.

Для занятия потребуется лист формата А4, желательно для работы с акварелью. Такой лист очень хорошо впитывает воду с краской и как бы забирает, стягивает на себя излишки влаги, покрывающие парафин. На таком листе рисунок будет более отчетливым.

Первый рисунок делаем пробный. Сначала ребенок свечкой восковой или парафиновой наносит на белом листе бумаги рисунок. Чаще всего изначально это завитушки, крючочки, круги. Затем лист закрашиваем полностью тонким слоем акварельной краски. Вода с воска стечет и впитается в бумагу и на цветном фоне останется проступающий рисунок.

Проба необходима, потому что ребенок не всегда может сориентироваться и увидеть след оставляемый свечкой. Ему необходимо время и некоторый навык, чтобы приспособиться, поменять угол зрения, почувствовать механизм рисования свечкой.

Второй рисунок делаем тематический. Темой рисунка могут быть: морозные узоры на окне, подводный мир, космос и др. Здесь ребенок оттачивает уже приобретенный навык: изменяет ширину линий, создает настроение, продумывает детали.

Третий рисунок делаем на свободную тему. На этот рисунок нужно дать больше времени, желательно включить спокойную музыку. Иногда дети не

доходят до третьего рисунка и очень надолго задерживаются на тематическом рисунке, не стоит их отвлекать и включать в следующую работу, потому что часто эти рисунки также получаются очень глубокими.

**Арт-терапия «Фотокопия»** открывает скрытые стороны детей, процесс проступания воскового незаметного рисунка при нанесении фона вызывает у детей желание показать, то что часто не находит выхода в силу застенчивости, неуверенности или нерешительности детей. Это могут быть как положительные, так и отрицательные стороны ребенка.

### **«Дорисовка предметов по заданным контурам».**

Развиваем усидчивость, воображение, зрительную память, ассоциативное мышление.

Такое задание может быть очень сложным для детей с плохо развитым воображением, поэтому несколько минут в начале занятия потратьте на тестирование детей. Например, нарисовав половинку круга, спросите: «Чем это может быть?» Дорисовывайте образы, в зависимости от ответов детей, (круг, колобок, неваляшка, снеговик...)

Дорисовка предметов по заданным контурам

Дети должны понять смысл задания, расслабиться и начать фантазировать.

Рисуем на листе формата А4 несколько (две — пять) не прямых линий: дуги, ломаные, спирали...

Выдав ребенку подготовленный таким образом лист, просим его дорисовать рисунок.

Можно заготовить шаблоны с разными линиями и предложить детям на выбор. Если шаблоны одинаковые, то детей нужно рассадить отдельно друг от друга, а затем обязательно сравнить получившиеся образы.

У детей могут получаться цельные законченные картины, как на представленном примере, или отдельные персонажи и предметы.

**Арт-терапия «Дорисовка предметов по заданным контурам»** занятие сложное, как для создания образа картины, так и для воплощения, задуманного в рисунок.

## **«Путешествие по миру» индивидуальное занятие.**

«Путешествие по миру» очень позитивное занятие, кроме того, коллаж снижает тревожность быть оцененным: «Я не рисовал, я только вырезал».

Не только взрослые любят помечтать, куда они поедут в отпуск: Греция, Турция, Франция, Таиланд и другие страны. Для современного человека эти путешествия ограничиваются только количеством средств и времени.

У ребенка представления о мире более радужны, в каждой стране он видит не только географическое местоположение и необыкновенные достопримечательности, а настоящую волшебную сказку. Ребенок вкладывает в каждое историческое место мифический смысл и приписывает ему необыкновенные приключения, которые могут там случиться.

Обращали ли вы внимание, как приехав на новое место, ребенок всему беззаботно радуется и искренно удивляется новому. Также он ведет себя мечтая. Он никогда не видит себя проигравшим, из всех приключений выходит победителем.

Лучше всего это занятие провести в виде коллажа. Если есть большая карта мира – это как раз то, что нужно, если нет – возьмите лист А1, распечатайте на листах А4 отдельно континенты и приклейте каждый на свое место. Для ребенка этого вполне достаточно.

Если принтер под рукой, тогда распечатайте достопримечательности разных стран (в любом масштабе), а можно просто взять вырезки из журналов.

Дети с удовольствием берутся за такую работу. Им даже не нужно объяснять, что делать. Сразу же начинаются рассказы, где они хотели бы побывать, что увидеть. Детали вырезаются, иногда дети уточняют из какой страны та или иная достопримечательность, просят помочь найти нужную страну на карте. Прокладываются маршруты будущих путешествий.

## **«Цветик — семицветик».**

Учим детей смешивать цвета, экспериментировать и получать из основных цветов дополнительные. «Цветик — семицветик». Ребенок учится свободно экспериментировать.

В качестве основы возьмите лист формата А3 и заранее нарисуйте на нем цветок большого масштаба. Лучше всего если этот цветок будет не просто нарисован, а еще и обведен рельефным контуром. Создавать контуры можно с помощью клея ПВА, выдавливая его из тюбика тонким жгутом. Когда клей

просохнет, лепестки будут отделяться и закрашивать краской их будет проще и аккуратнее.

Выдаем детям пять гуашевых красок: три основные (желтая, красная, синяя) и две ахроматические (черная и белая), палитру и листы для пробы получившихся красок.

Объясняем: чтобы получить яркие цвета нужно брать много белого и добавлять понемногу краску другого цвета; если смешивать основные краски, то можно получить другие цвета; если в любую краску добавить черный цвет, то краска станет очень темной. Дайте детям возможность посмешивать цвета и поэкспериментировать.

Каждый раз, смешав цвета, ребенок пробует его на бумаге и если его устраивает результат, то разукрашивает один лепесток у цветка.

### **«Страшная маска».**

Направленное на преодоление страхов.

Для занятия потребуются бумага формата А4 и гуашь, краски, карандаши, восковые мелки и др. Могут понадобиться лоскутки материи, клей, степлер, цветные нитки, пластилин, природные материалы (семечки, крупа, листья, шишки).

На листе А4 рисуется овал. Дети постарше рисуют сами, а малышам помогает ведущий. Оставляем место для глаз. Затем дети приступают к работе и превращают овал в страшную маску.

Когда маска будет готова, лишняя бумага по контуру обрывается или обрезается, делаются отверстия для глаз и дети примеряют свои маски. При этом они кричат, рычат и пытаются напугать друг друга и ведущего. Каждая желающая маска может устроить представление, рассказать про себя, чем она страшна, чего она боится сама и как ее можно прогнать.

Также после создания маски дети охотно рисуют страхи, некоторые соглашаются нарисовать свои, но чаще просьбу необходимо сформулировать так: «Нарисуйте, чего могут бояться люди».

После рисования проводится ритуал уничтожения страхов. Обычно это общее сжигание рисунков. Страхи также можно рвать, топтать, мять, смывать их водой, закрашивать красками.

Страшная маска дает возможность детям спроецировать свои страхи, выразить их в виде лица, побыть самому этим страхом и ощутить победу над ним.

### **«Человечки из бумаги».**

Групповое или индивидуальное арт-терапевтическое занятие.

Во время занятия понадобится много газет, скотч для обматывания, пластилин и цветная бумага для украшения, клей ПВА, ножницы и фломастеры.

Предлагаем детям сделать поделку из газет: человечка, животное или сказочное существо.

Показываем, что если газету смять и сделать шар, то получится голова, если сделать большой овал — туловище. Обязательно покажите, как надо обмотать скотчем газету, чтобы она не мохрилась и не торчала в разные стороны, а держала заданную форму. Дети часто допускают ошибку, стягивая скотчем только места соединения и, в результате, получается мохрящийся цветок, а не поделка и приходится переделывать.

Если дети группой делают одного человечка, то нужно распределить, кто будет делать голову, кто туловище, руки, ноги. Человечки могут быть также плоские, приклеенные к белой бумаге, а не только объемные. Человечку можно сделать лицо из цветной бумаги или нарисовать фломастером, придумать ему имя.

Дети с радостью берутся за эту работу, потому что здесь можно рвать листы, мять бумагу, выбрасывать негативные эмоции и получать положительный результат.

«Человечки из бумаги» — это часто спонтанные образы или произведение ТО ЧТО ПОЛУЧИЛОСЬ, но авторы вкладывают в них подсознательно свое собственное Я, не жалеют сил для его создания и человечки получаются похожими на своих создателей.

### **«Колпачок клоуна».**

Направлено на создание ситуации успеха.

Психологически ощущение успеха связано с образом клоуна, который у детей ассоциируется с праздником, весельем, счастьем. Счастливым человек не может быть неуспешен, он радуется сам и радуется других.

Образ клоуна вызывает у детей желание весело провести время, подучиться, никого не обижая. Эффект от занятия будет еще сильнее, если дать детям возможность нарядиться клоунами. Прозрачные платки, вместо плащей, накладные носы, новогодние рожки и мишура – все подойдет для наряда клоуна. Можно даже разрешить детям разукрасить лица акварелью или нанести косметику.

После этого детям раздаются заготовки для колпачков клоунов. Размер заготовок должен укладываться в формат А4. Вырезается полукруг, который сворачиваясь, образовывал бы колпак.

Дети гуашью или смесью гуаши и клея ПВА разукрашивают колпачки, как кому захочется. После высыхания колпачки скрепляются степлером, к ним прикрепляются завязки или резиночки.

Хорошо будет, если каждый ребенок придумает какой-нибудь клоунский номер. Часто дети изображают комические ситуации из жизни: человек упал, подавился, чего-то испугался и т.д. Если малыш отказывается от клоунады, не стоит его уговаривать.

В колпачке клоуна ребенок не боится быть смешным. Он веселит других, и при этом, не наносится урон его самолюбию. «Колпачок клоуна» позволяет ребенку научиться отделять ситуацию от своего Я и не воспринимать бытовые неудачи, как трагедии.

KAPTOTEKA