

М. И. ЧИСТЯКОВА

ПСИХОГИМНАСТИКА

Под редакцией М. И. Буянова

2-е издание

Москва

«Просвещение»

«владос»

1995

УДК 376

ББК 74.3

Ч-68

Чистякова М. И.

4-68 Психогимнастика /Под ред. М. И. Буянова.—2-е изд.- М.: Просвещение: ВЛАДОС, 1995. - 160 с: ил. -ISBN 5-09-006683-3.

В пособии изложена оригинальная методика развития и комплексной коррекции различных сторон психики детей дошкольного и младшего школьного возраста. Обобщая свой многолетний опыт, автор предлагает читателям курс специальных игровых занятий, направленных на совершенствование у детей внимания, памяти, воображения, эмоций, нравственных представлений; дает методические указания по проведению этих занятий.

Пособие снабжено иллюстративным и нотным материалом, который используется в учебных целях.

Предназначено для широкого круга читателей.

Первое издание вышло в 1990 году.

4310000000-435 103(03)-95

ВДЯ 5-09406683-3

уточнен, план выпуска 1995 г., № 436 ББК 74.3

Чистякова М. И., 1990

Издательство «Просвещение», 1995, с изменениями

К ЧИТАТЕЛЮ

Однажды я получил бандероль. Это была объемистая книга, написанная от руки, с множеством рисунков, таблиц, диаграмм. В сопроводительном письме сообщалось, что автор рукописи, воспитатель одного из детских учреждений Санкт-Петербурга, работает с детьми более 30 лет, и значительная часть ее подопечных — это дети с теми или иными нарушениями внимания, памяти и т. д.

Я принялся за чтение рукописи, и, чем больше углублялся, тем более проникался интересом: ничего похожего в отечественной литературе мне не попадалось. Я отправился в издательство «Просвещение», директором которого тогда был Д. Д. Зуев. Он прочитал рукопись, она тоже пришлась ему по душе. Но как её печатать? Ведь над ней нужно много еще поработать, дополнить и отредактировать. Издательство попросило меня взять на себя этот труд. И вот «Психогимнастика», читатель, перед вами.

Что же это за книга, чего от нее следует ожидать, а чего нет?

Во-первых, это не научная монография, не справочник, не учебник. Это, скорее, хрестоматия, сборник материалов, необходимых воспитателю детского сада.

Во-вторых, не каждому воспитателю детского сада она может понадобиться. Она нужна в основном работникам, имеющим дело с детьми, у которых чрезмерная утомляемость, истощаемость, непоседливость, вспыльчивость, замкнутость и т. д. Эти реакции могут встречаться у разных людей, в том числе и у лиц с неврозами, нарушениями характера, легкими задержками психического развития и другими нервно-психическими расстройствами, находящимися на границе здоровья и болезни (отсюда и выражение «пограничные нарушения»).

Хотя приемы, описанные в этой книге (многие из них известны давно, но творчески переработаны, модифицированы автором), в основном предназначены для практически здоровых детей, все они с успехом могут использоваться для воздействия на детей с явными психическими и неврологическими дефектами.

В-третьих, отдельные элементы этой психогимнастики можно использовать для детей более старшего возраста.

В-четвертых, материалы этой книги носят не только психоортопедический характер, но и психопрофилактический. Это важно особенно в наше время, когда нагрузки на детей растут, а возможности для отдыха и для эмоциональной и двигательной разрядки становятся меньше.

«Психогимнастика» посвящена главным образом психомоторике, не всей, а только определенным ее разделам. Термин «психомоторика» понимается в двух смыслах: для обозначения двигательных расстройств при психических заболеваниях и для определения индивидуальных особенностей двигательной сферы человека. Родоначальником изучения двигательных расстройств у детей с органическим поражением головного мозга (в наши дни таких становится все больше) был выдающийся французский ученый Эрнест Пьер Дюпре, еще в 1909- 1910 гг. предложивший термин «моторная дебильность». Через 10—15 лет отечественный ученый М. О. Гуревич (1878—1953) стал использовать термин «фронтальная недостаточность», которым объединял примерно тот же круг нарушений, что и Дюпре термином «моторная дебильность»: частые недостатки в развитии речи при относительно хорошем ее понимании, двигательную расторможенность и т. д.

Позже М. О. Гуревич выделил четыре основных типа индивидуальных особенностей двигательной сферы у здоровых детей:

- 1) люди с плавными движениями — пикники;
- 2) с угловатыми движениями — атлетики;
- 3) с вялыми — астеники;
- 4) инфантильно - грациальный тип.

Н. И. Озерецкий (1893-1955) попытался количественно выразить степень развития двигательной сферы: он предложил свою шкалу (иногда ее именуют шкалой Гуревича — Озерецкого), которая в свое время сыграла большую роль в изучении двигательной сферы детей, а потом была долгие годы в забвении, и лишь в 1954 г. ее стал использовать известный психиатр из ГДР Г. Гелльниц, а затем и его сотрудники.

В бывшем СССР двигательная сфера детей изучалась мало и фрагментарно, обобщающих публикаций нет, однако в 1985 г. этот пробел был в значительной

степени восполнен выпуском прекрасной книги С. Н. Кахиани и др. «Экспрессивность эмоций человека» (Тбилиси: Хеловнеба, тираж 10 тыс. экз.). У этой книги имеется единственный недостаток—она почти не касается детского возраста и является описательной, а не практической.

Психогимнастика в понимании М. И. Чистяковой - это не синоним всей психотерапии, это, скорее, особая часть психотерапии, соединяющая некоторые игровые варианты психотерапии, суггестивные (основанные на внушении), тренировочные, разъясняющие и т. д.

Читая книгу М. И. Чистяковой, убеждаешься в надуманности и схоластичности утверждений некоторых специалистов, будто занятия психотерапией — прерогатива лишь врачей, Психотерапией должны и могут заниматься и педагоги, и психологи, и врачи. Только каждому свое: психологам одно, учителям другое, медикам третье. Скажем, гипноз, или наркосуггестия, — это дело врачей, и только их, игровой же психотерапией могут и должны заниматься и воспитатели, и логопеды, и учителя любых классов.

Читатели не найдут в книге развернутых психологических и психопатологических характеристик детей, которым предназначены рекомендуемые автором приемы психогимнастики: это заняло бы много места и отвлекло читателя от сути дела. О том, какие бывают дети-дошкольники, любознательные читатели смогут узнать из литературы, рекомендованной для ознакомления.

Если воспитатели детского сада будут испытывать затруднения при применении того или иного приема, рекомендованного М. И. Чистяковой, они могут посоветоваться с медицинскими работниками, особенно с детскими психоневрологами.

Излишне предупреждать, что приемы психогимнастики не отменяют и не заменяют традиционные методы воздействия на детей: все хорошо в комплексе и все хорошо в меру.

Книг такого рода в нашей стране не выходило. Правда, в 1958 г. появилась «Логопедическая ритмика», созданная выдающимся отечественным специалистом в области музыкотерапии В. А. Гринер. Сейчас эта книга превратилась в библиографическую редкость. Ну, а публикации по ритмической гимнастике Эмиля Жак-Далькроза (1865-1950), вышедшие еще в начале XX в., ныне основательно забыты. Но даже если бы они и помнились, то все равно они имеют лишь косвенное отношение к книге М. И. Чистяковой: у нее и подход к проблеме иной, и форма другая. Книга М. И. Чистяковой ориентирована сугубо на практиков, в ней нет научных гипотез и туманных рассуждений, она четко учит, как помочь детям, особенно тем, у которых имеются психические отклонения.

Книга состоит из двух частей.

В первой части кратко описываются выразительные движения и основные эмоции, даются некоторые рекомендации по профилактике и коррекции нервно-психических нарушений у детей.

Во второй, состоящей из трех разделов, представлен практический материал, этюды и игры, сгруппированные в зависимости от их предполагаемого воздействия на те или иные стороны психики ребенка дошкольного и младшего школьного возраста.

Первый раздел включает в себя этюды и игры, имеющие своей целью развитие внимания, памяти, автоматизированной и выразительной моторики. Здесь же описываются этюды для достижения расслабления у маленьких детей.

Второй - описание этюдов и игр для выражения различных эмоциональных состояний.

Третий раздел содержит этюды и игры с отображением отдельных черт характера. Материал этого раздела может быть использован для специальной коррекции нежелательных личностных особенностей того или иного ребенка.

Редактор стремился сохранить стиль автора, его определения и даже спорные суждения.

Книга, предложенная вашему вниманию, не может быть исчерпывающей. Замечания и советы читателей автор и все, кто имел отношение к выпуску этой книги, примут с благодарностью.

М.И. Буянов

ЧАСТЬ ПЕРВАЯ ОБЩИЕ ВОПРОСЫ ПСИХОГИМНАСТИКИ ЧТО ТАКОЕ ПСИХОГИМНАСТИКА¹

Психогимнастика - это курс специальных занятий (этюдов, упражнений и игр), направленных на развитие и коррекцию различных сторон психики ребенка (как ее познавательной, так и эмоционально-личностной сферы).

Одна из методик под таким названием была создана Ганой Юновой в бывшей ЧССР в 1929 г.

Так как курс наших занятий тоже называется психогимнастикой, то желательно, конечно, обе методики сравнить.

«Психогимнастика» Г. Юновой представляет собой модификацию для подростков групповой психотерапевтической методики, широко известной как «Психодрама» Дж. Морено (1892-1972).

Дж. Морено в молодости работал в детских садах и придумывал для своих подопечных сценарии, которые становились канвой для детской импровизации, — это были уже зачатки психодрамы.

Дж. Морено организовывал игровую психотерапию у детей так, что сами пациенты оказывались исполнителями тех или иных ролей. Психотерапевт являлся постановщиком психодрамы. Больные выполняли функции как актеров, так и зрителей. В таком виде метод представляется аутопсихотерапевтическим.

¹ Кто является автором термина, нам не известно. Пишущий эти строки слушал этот термин еще в начале 60-х годов, а с конца 60-х годов сам широко его использовал в своих лекциях в Центральном институте усовершенствования врачей. Термин «психогимнастика» может иметь широкое и узкое значение, разные авторы

вкладывают в него неодинаковое содержание. Однако задача книги не во всестороннем анализе всех граней проблемы психогимнастики, а только в изложении ряда ее аспектов, важных для практики. (Ред.)

В методике Г. Юновой каждое занятие включает ритмику, пантомиму, коллективные игры и танцы. Оно состоит из трех фаз:

I фаза - снятие напряжения, что достигается с помощью различных вариантов бега и ходьбы, имеющих и социометрическое значение (кого выбрать в напарники и т. п.);

II фаза - пантомима (поведение в ситуации, когда в окно . влезает вор; боязнь запачкаться и т. п.);

III фаза - заключительная, закрепляющая чувство принадлежности к группе (используются различного рода коллективные игры и танцы).

Психогимнастика, которую предлагаем мы, отличается от вышеуказанной, во-первых, тем, что она ориентирована на детей младшего возраста. Во-вторых, основной акцент в ней сделан на обучении элементам техники выразительных движений (I фаза занятия), на использовании выразительных движений в воспитании эмоций и высших чувств (II и III фазы занятия) и на приобретении навыков в саморасслаблении (IV фаза занятия).

Особенно близка психогимнастика к программе рационально-эмоционального воспитания в США (Анн Верной, 1983). Основная цель этой программы - научить ребенка справляться с жизненными трудностями. Ребенок должен осознать, что между мыслями, чувствами и поведением существует связь и что эмоциональные проблемы вызываются не только ситуациями, но и их неверным восприятием. В ходе рационально-эмоционального воспитания, как и занимаясь психогимнастикой, дети изучают различные эмоции, возможность управлять ими.

Таким образом, психогимнастика примыкает к психолого-педагогическим и психотерапевтическим методикам, общей задачей которых является сохранение психического здоровья и предупреждение эмоциональных расстройств у детей.

На занятиях психогимнастикой дети обучаются азбуке выражения эмоций — выразительным движениям. В этом психогимнастика сближается с большой группой методик, использующих язык тела в психотерапии нарушений общения у детей и подростков (М. Депфнер и др., 1981; А. Вильда-Кизель, 1987). Основная цель — преодоление барьеров в общении, развитие лучшего понимания себя и других, снятие психического напряжения, создание возможностей для самовыражения.

В последние 10 — 15 лет разработано много методик, направленных на улучшение и коррекцию дружеских взаимоотношений детей и подростков — так называемый тренинг социальных навыков.

В психогимнастике тоже придается большое значение общению детей со сверстниками, что очень важно для нормального развития и эмоционального здоровья детей. Имеются десятки причин, вызывающих нарушения общения. Нарушения взаимоотношений могут быть, в частности, следствием двигательной расторможенности, а также неумения словесно общаться.

Во время занятий психогимнастикой в основном используется бессловесный материал, хотя словесное выражение детьми своих чувств поощряется ведущим. Ведь назвать — значит более или менее понять.

К концу разработанного нами курса психогимнастики, состоящего из 20 занятий, дети должны овладеть примерно 8 понятиями, связанными с переживанием основных эмоций, и 10 представлениями, оценивающими личностные качества человека.

Таким образом, детям, прошедшим курс психогимнастики, становится проще общаться со сверстниками, легче выражать свои чувства и лучше понимать чувства других. У них вырабатываются положительные черты характера (уверенность, честность, смелость, доброта и т. п.), изживаются невротические проявления (страхи, различного рода опасения, неуверенность).

ВЫРАЗИТЕЛЬНЫЕ ДВИЖЕНИЯ

В результате эволюции человека за определенными ощущениями и чувствами закрепились характерные моторные «выражения» (реакции). Моторный компонент обязателен при любой эмоциональной реакции, при любом эмоциональном состоянии.

Определить особенности внешнего проявления эмоциональных состояний можно по мимике — выразительным движениям мышц лица, по пантомимике — выразительным движениям всего тела, по вокальной мимике — выразительным свойствам речи. В более широком понимании к выразительным движениям относятся и физиологические реакции, сопровождающие эмоции, — сосудистые, дыхательные, секреторные.

Восприятие внешнего выражения эмоций возбуждает ответные эмоциональные переживания и реакции у людей и играет видную роль в человеческом общении. Владение выразительными движениями предполагает также тонкое понимание всех оттенков и нюансов выражения лица, жеста и движения тела другого человека.

Мимика

Мимика говорит нам без слов о тех или иных чувствах и настроениях человека. Если человек улыбается, значит, он радуется; сдвинутые брови и вертикальные складки на лбу свидетельствуют о недовольстве, гневе. О многом может сказать взгляд человека. Он может быть прямой, открытый, потупленный, доверчивый, ласковый, хмурый, вопрошающий, испуганный, невыразительный, застывший, блуждающий. Общее выражение лица может быть осмысленное, грустное, угрюмое, брезгливое, самодовольное, безразличное. Много определений можно подобрать и к смеху и плачу. Мимика бывает живой, вялой, бедной, богатой, маловыразительной, напряженной, спокойной. Иногда наблюдается амимия.

Ко времени рождения человека все мышцы лица, необходимые для выражения эмоций, уже достаточно сформированы, хотя они и несколько отличаются по возможности функционирования от мышц лица взрослого (Х. Остер, П. Экман, 1968).

Такие специфические эмоциональные переживания, как горе, страх, интерес, печаль, удивление, можно наблюдать уже у младенцев (Дж. Лойджман, Л. Стеттнер, 1982). Выражение лица играет важную роль в общении. К. Изард (1980) отмечал, что эмоции, отражающиеся на лице, «слышны лучше, чем речь», поэтому для формирования взаимной привязанности между матерью и ребенком, для полноценного его развития необходимо, чтобы мать понимала, что ей «сообщает» ребенок, а ребенок должен «увидеть» и почувствовать эмоциональную реакцию матери.

Умственно отсталые дети (как и умственно отсталые взрослые) заметно хуже, чем люди с нормальным интеллектом, распознают чувства на лице другого человека. Как далеко заходит это различие, зависит от степени их отсталости. Довольно часто бедность мимики, слабость и недифференцированность эмоций наблюдаются у детей с задержкой в развитии.

Проведем небольшое исследование. Группа детей одного возраста, например 5-летнего, должна выполнить следующие движения: поднять брови вверх, сдвинуть их, сильно зажмуриться, широко раскрыть глаза, надуть щеки, втянуть щеки в полость рта. Мы увидим, что большая часть детей выполнит все точно, хотя всегда среди них найдутся и такие, которым надо будет показать, что требуется сделать. Возможно, будут и такие дети, которые не смогут поднять брови вверх, их сдвинуть... А что это? Вы попросили ребенка широко раскрыть глаза, а он еще и рот открыл, и голову откинул назад. Некоторые дети, выполняя это задание, дополнительно расставляют руки и ноги. Это синкинезии - сопутствующие движения. Причина — недостаточная дифференцированность движений. По метрической шкале лицевой психомоторики Л. А. Квинта (1931), произвольно поднимать брови ребенок может к 4 годам, нахмуривать брови — к 7 годам (непроизвольно нахмуривать брови при гневе ребенок способен и к 7 месяцам). Отставание развития лицевой моторики бывает и у нормально развивающихся детей, но чаще все же у детей с задержкой в развитии.

Поэтому уже в младенческом возрасте резко амимичное лицо у ребенка должно настораживать родителей.

Жесты

Жесты делятся на условные, указывающие, подчеркивающие, ритмичные, показывающие и эмоциональные. Жестикуляция может быть живой, вялой, бедной, богатой, маловыразительной, естественной, спокойной, порывистой, робкой, энергичной, жест может и отсутствовать.

Проведем несложное исследование группы детей 4 — 6-летнего возраста. Мы увидим, что даже маленькие дети знают жестикуляцию и умеют ею пользоваться. Когда им называли слова «высокий», «маленький», «там», «я» и т. д. и просили показать жестом, они легко справлялись с этим заданием.

Исключение составляют лишь те дети, которые отстают в развитии. Им и в возрасте 6 лет трудно, например, показать размер маленького комарика (муравьишки, малюсенькой сахаринки и т. п.). Дети, больные шизофренией, по сравнению со здоровыми детьми с меньшей точностью распознают эмоционально-выразительные

движения рук (Ю. Ф. Поляков, А. Е. Жирнова, 1988).

Пантомимика

П. П. Лачинов в 1909 г. писал, что выразительные движения изредка слагаются из жестов, часто из мимики, из поз же всегда. Все отрицательные эмоции «сжеживают» фигуру человека, а все положительные — ее «развертывают». «Расцвел, как цветок», — говорят про счастливого человека.

Осанка и поза имеют большое значение в создании облика человека. Осанка образуется из положения головы и туловища. Голова может быть поставлена прямо, склонена набок; втянута в плечи, откинута назад. Поза у человека бывает однообразной, разнообразной, стереотипной, естественной, искусственной, грациозной, скованной; перемена поз может быть постепенной, быстрой, замедленной, порывистой, плавной. Общий вид характеризуется как напряженный, расслабленный, подобранный, скованный, естественный, величественный, приниженный, подавленный, развязный, разболтанный, распрямленный, сутулый, сгорбленный, стройный, без резких особенностей.

Могут ли 5 — 6-летние дети произвольно принимать условленную позу? Чтобы узнать это, предложим ребенку в отсутствие других детей показать, как он выглядел бы, если бы ему было холодно или если бы у него болел живот. При нормальном развитии большая часть детей сдвигает кпереди плечи, сжимается, сгибается, а меньшая сохраняет корпус распрямленным, т. е. не справляется с заданиями.

При систематических упражнениях можно улучшить пантомимику.

Нарушения выразительной моторики заслуживают пристального внимания потому, что неумение правильно выразить свои чувства, скованность, неловкость или неадекватность мимико-жестовой речи затрудняют общение детей со сверстниками и со взрослыми. Особенно в этом случае страдают дети с неврозами, органическими заболеваниями головного мозга и другими нервно-психическими заболеваниями. Дети с бедной экспрессией, возможно, и сами полностью не улавливают, что им сообщается бессловесным образом другими, неправильно оценивают и их отношение к себе, что, в свою очередь, может быть причиной углубления у них астенических черт характера и появления вторичных невротических наслоений.

Обучение выразительным движениям

Для тренировки лицевой мускулатуры у детей с гипомимией используются этюды из второго раздела II части «Психогимнастики». В конце каждого из них даны описания выразительных движений лица и тела. Внимание детей, отстающих в развитии, привлекается к какому-то одному компоненту выразительности: «Он так удивился, что у него даже брови полезли на лоб». В этюдах типа «Удивление» и «Сердитый дедушка» следует тренировать мышцы, отвечающие только за брови — лоб, в этюдах «Гневная гиена» и «Соленый чай» — только мышцы носа (наморщивание) и губ. Можно упражнять мимику и во время психомышечной тренировки. Постепенно объем внимания ребенка надо расширить. Эти же этюды рекомендуются отстающим в эмоциональном развитии детям, плохо различающим

выражение лица другого человека. Такие тренировки помогают им осмысливать сцепление определенных движений мускулов лица с определенными переживаниями. Одновременно ребенок учится называть свои чувства. Ему становятся понятны слова: интерес, удивление, радость, горе и т. д.

Помощь детям с маловыразительной пантомимикой состоит из проигрывания этюдов с последовательным изучением поз, походки и других выразительных движений. Затем можно провести мини-конкурсы типа: «Кто лучше покажет позу», «Кто лучше пройдет» и т. п. Можно поиграть в игру «Кто это?». Два ребенка сидят или стоят на расстоянии нескольких шагов друг от друга. Третий ребенок должен определить, кто из них боится, кто грустит; на чьем лице мина отвращения, а на чьем написано удовольствие. Это могут быть и контрастные по эмоциональному состоянию персонажи из только что проигранных этюдов. Эти игры доставляют детям много радости, хотя и представляют собой интенсивный тренаж.

Для опознания эмоций и умения их называть проводятся специально написанные для этих целей этюды («Маленький скульптор», «Скульптурная группа», «В магазине зеркал»), а также игры на сопоставление различных эмоций, представленные во II части «Психогимнастики».

КЛАССИФИКАЦИЯ ОСНОВНЫХ ЭМОЦИЙ

К основным, или фундаментальным, эмоциям К. Изард, считая их врожденными, относит следующие (См.: Изард К. Эмоции человека.-М., 1980.-С. 83-88.)

Интерес

Интерес — это избирательное отношение личности к объекту в силу его жизненного значения и эмоциональной привлекательности. На первых порах у ребенка интерес носит безотчетный, произвольный, стихийный характер. Затем, углубившись и утвердившись, интерес может стать потребностью.

С возрастом интересы у ребенка становятся все более устойчивыми. Интерес к кому-либо перерастает в привязанность, и, чем сильнее интерес, тем дольше она сохраняется. Поэтому значение интереса трудно переоценить как для развития личности, так и для межличностных отношений. Интересы людей характеризуются степенью постоянства и силой. Сильный и устойчивый интерес побуждает и ребенка, и взрослого к активности, к преодолению препятствий, связанных с учебой или работой, делает эту деятельность приятной.

К сожалению, рекомендации, как целенаправленно формировать интересы, как использовать их для развития интеллекта и эмоциональной сферы, еще мало разработаны в современной психологии.

Для изображения интереса во время занятий психогимнастикой мы пользовались старинной игрой в живые картины. Дети как бы всматривались вдаль, слушали, наблюдали, читали, следили. Неподвижные позы живых картин дополнялись подвижными играми с воображаемыми предметами. Очень полезны детям этюды, имитирующие способность к сосредоточению, особенно тем, у кого есть нарушение концентрации внимания и дефекты в понимании эмоциональных выражений

(расторможенные дети, дети с ранним детским аутизмом, отстающие в развитии дети).

Радость

Выражение радости легко узнается. При радости лицо расцветает улыбкой: уголки губ оттягиваются кверху, около глаз собираются морщинки. Радость выражается и узнается с младенчества, что помогает ребенку очень рано устанавливать межличностные контакты. Она не только делает более прочными социальные связи, но и усиливает восприимчивость, увеличивает мотивацию, способствует уверенности и мужеству, она может успокоить, отвлечь.

Радость невозможно вызвать волевым усилием, но, ставя ребенка в определенные ситуации, можно его легко зарядить чувством радости.

На занятиях психогимнастикой дети максимально использовали выразительные движения, что вызывало у них ощущение счастья, стимулировало воображение. Ощущение радости в большинстве случаев появляется как следствие или преодоление чего-то, как результат событий и стечений обстоятельств, и именно по этой причине в психогимнастике этюды и игры на выражение радости построены в основном на принципе антитезы: страдание—удовольствие, борьба—радость победы и т. д.

Задержка проявления радости путем приобретения механизмов торможения не безразлична для организма, поэтому на психогимнастике детям часто предлагалось побыть клоунами, образы которых оправдывали и слишком громкий хохот детей, и их чрезмерную двигательную активность.

Удивление

Удивление - кратковременная и очень неопределенная эмоция. На занятии психогимнастикой одна шестилетняя девочка сказала: «Люди удивляются, когда бывает чудо». Действительно, внешней причиной удивления должно быть что-то внезапное, неожиданное. Ситуации, которые служат причиной удивления, затем вызывают негативно или положительно окрашенные чувства. Обычно выстраиваются такие цепочки эмоций: удивление—радость — интерес; удивление — стыд — страх. В 5-месячном возрасте ребенок уже достигает такого умственного развития, что способен удивляться.

Эмоция удивления быстро наступает, но и быстро проходит. К. Изард пишет, что «удивление выполняет функции вывода нервной системы из того состояния, в котором она в данный момент находится, и приспособления к новым условиям».

Так как мимика удивления очень ярка и легко воспроизводима (широко раскрытые глаза и рот), то этюды на выражение этой эмоции уместны на первых занятиях психогимнастикой с детьми, отстающими в психическом развитии, плохо распознающими эмоциогенные ситуации и мимические проявления эмоций.

Дистресс

Печаль, страдание, горе — это проявления дистресса, наиболее часто

встречающейся отрицательной эмоции (Г. Селье, 1950). Отрицательные эмоциональные реакции появляются в первые дни и недели жизни новорожденного. Ребенок сообщает о них окружающим криком, гримасой недовольства, беспорядочными движениями тельца. Нежная опека в ответ на плач младенца способствует его уменьшению, а малая забота о ребенке может привести к «эмоциональному притуплению», к понижению способности к удовольствию, отдалению от социального окружения и повышенным проявлениям уныния. Типичными признаками уныния у ребенка являются моторная заторможенность, подавленность, нежелание играть, беспокойство в ответ на минимальный стресс, несчастное выражение лица. Негативные эмоции тормозят интеллектуальное развитие ребенка, затрудняют его дальнейшую социальную адаптацию. Несчастный вид ребенка обычно вызывает у большинства взрослых, даже не знакомых с ним, волну сочувствия, заставляет их искать способ вывода ребенка из состояния дистресса. Интересно, что и ребенок очень рано может начать сопереживать взрослым, опекающим его.

Произвольно имитировать грустное настроение ребенок способен с 4 лет. Этюды на выражение страдания и печали очень подходят для использования их в психотерапевтических целях. Чтобы улучшить настроение ребенка, на занятиях психогимнастикой использовались приемы, предложенные В. М. Бехтеревым (1916). Сначала ребенку предлагали послушать музыку и изобразить эмоцию, близкую к его душевному самочувствию, и затем на этом же занятии или на последующих переходили к слушанию музыки и исполнению ролей, мажорно окрашенных. Гипертимные дети учились, наоборот, путем проигрывания этюдов с грустным содержанием понимать и сочувствовать печали других детей.

Отвращение

Отвращение у ребенка сначала связано с приемом пищи, имеющей дурной запах и привкус, вызывающий тошноту. Маленький ребенок делает язык лодочкой, плюется, отворачивает голову. Отвращение часто вызывает реакцию гнева и как бы оправдывает ее.

Чувствовать отвращение по отношению к себе ребенок может примерно с 5 лет. Понимание, что к тебе испытывают отвращение, мучительно для человека, ведёт к дистрессу или агрессии. Если в группе есть ребенок, страдающий недержанием кала, то ухаживающий за ним взрослый должен сдерживать на лице проявление брезгливой мимики, тем более он не должен быть агрессивен даже в словах. Отвращение к самому себе понижает чувство достоинства и собственной ценности, ведет к депрессии. Из-за отвращения к себе подросток может сделать попытку самоубийства.

Очень тонко нарисовал эмоцию отвращения в некоторых своих сказках Г. Х. Андерсен. Их сюжеты помогают детям не только показать эмоцию отвращения на лице, но и побывать на месте тех, кем брезгуют. Частично имитировать эмоцию отвращения ребенок способен с 4 — 5 лет.

Некоторые этюды во II части «Психогимнастики» направлены на смягчение эмоции отвращения при боязни испачкаться или заразиться болезнью.

Гнев

Н. Вагнер (1872) писал о ярости - высшей степени гнева, который у человека выражается сдвинутыми бровями, оттопыренными губами, выставленной вперед нижней губой, стиснутыми кулаками и сильной жестикуляцией. При более сильном взрыве гнева эти симптомы меняются, глаза выкатываются из орбит и блестят. Лицо краснеет. Расширенные ноздри дрожат, дыхание затруднено. Голос становится хриплым. Рот значительно изменяется. Он оттягивается на одну сторону, причем оскальчивается один из зубов. Пена выходит изо рта. Волосы поднимаются дыбом.

Отличать улыбку от мимики угрозы дети могут уже ко второму году жизни. В дошкольном возрасте дети часто путают понятия «сильный» и «гневный».

Адекватно воспроизвести гнев ни взрослые, ни дети не могут из-за преобладания в нем вегетативного компонента. Вместе с тем результаты клинических и экспериментальных исследований предупреждают, что неспособность продуктивно выразить справедливый гнев приводит к нарушению ясности мышления, «отправлению» отношений с другими людьми и психосоматическим заболеваниям (К. Е. Изард, 1980).

Презрение

Презрение к другому человеку может быть выражено мимикой. Презирующий откидывает назад голову, нахмуливает брови, слегка опускает веки, рот трогает ироническая улыбка. Жестом презирующий как бы отталкивает от себя презируемого («Это жалости подобно, до чего он хуже меня», «Я не могу находиться с таким ничтожным рядом, мне это неприятно»). Презрение может быть выражено и вслух (насмешливые интонации в голосе, сарказм). Оно является центральной эмоцией во всех предрассудках, включая расовые, побуждающие человека к агрессии и ее оправданию для себя.

У детей, испытывающих чувство превосходства над другими, эмоция презрения может проявиться в виде пренебрежения к слабым, спокойным детям. Пренебрежение к другим у ребенка выражается мимикой (насуленные брови, сжатые крылья носа, рот с опущенными уголками) и действиями

(отталкивает, старается исподтишка обидеть отвергаемого и вытеснить его с территории, которую считает своей).

Нередко задачей психогимнастики является изменение микросоциального статуса отвергаемых детей. С этой целью используются инсценировки фрагментов из сказок Г. Х. Андерсена.

Страх

Страх — эмоция, которая может возникнуть в период новорожденности.

В возрасте после 5 месяцев у детей часто возникает страх при встрече с

незнакомыми людьми, при виде необычных предметов, при необычной ситуации. В 2-3 года дети обычно боятся животных. После 3 лет многие дети боятся темноты. Ц. П. Короленко и Г. Ф. Фролова (1975) отмечают, что появление страха темноты совпадает по времени с развитием сферы воображения ребенка. У многих взрослых, кстати, также отмечается усиление игры воображения в темноте.

Дети, не отделяя вымысел от реальности, иногда начинают бояться персонажей из сказок, особенно Змея-Горыныча, Бабы-Яги, Кощея бессмертного.

С 6 - 7 лет дети могут бояться пожара, животных, несчастий с близкими, катастроф.

С 8 лет некоторые дети боятся сами умереть или боятся смерти близких. Эти детские страхи обычно являются возрастными, но они могут способствовать появлению агрессивности, нервозности, расстройства сна, речи, общения, быть и проявлением патологии.

Адекватно имитировать выражение страха не удастся ни одной возрастной группе: ни детям, ни взрослым.

Бессознательно «заражаться» эмоцией страха от других ребенок может очень рано. Осознавать, что другому страшно, он способен лишь с 5 лет.

В некоторых исследованиях (М. Ч. Расщевска, 1986, и др.) сообщается, что у детей с задержкой психического развития и детей-олигофренов наблюдается недостаточность положительных переживаний, в то же время у них сильнее развиты эмоции страха и гнева, что неблагоприятно влияет на их поведение, тормозит дальнейшее развитие эмоционально-волевой сферы. Поэтому для этих групп детей, как и для детей-невротиков, причиной заболевания которых стал испуг, этюды и игры на бурное выражение чувства страха имеют психотерапевтическое значение. Воспитанию у детей устойчивости к страху способствует не только проигрывание соответствующих этюдов и игр, но и рисование детьми своих страхов.

Стыд

Стыд — самая тягостная социальная эмоция, надстроенная над врожденным страхом. Стыдящийся боится осуждения своего поведения, сожалеет о совершенном поступке, осуждает свое поведение, испытывает неудовлетворенность собой.

Стыд формируется у детей в 3 — 5 лет и переживается ими как страх осуждения. Стыдно бывает не только за себя, но и за других. Стыдиться за своих близких, если их поведение носит недостойный характер, ребенок способен с младшего школьного возраста. Понимать, что другому стыдно, ребенок может уже в 5 лет. Робость и застенчивость тесно связаны со стыдом. Некоторые ученые считают, что это просто различные проявления одной и той же эмоции. Действительно, застенчивые люди характеризуются исключительным вниманием к социальной оценке. Внутренние переживания их сфокусированы на неприятной для них ситуации, оценке их другими людьми, на ощущении собственной неполноценности и неадекватности. Даже при произвольном воспоминании об унижительном поступке могут наблюдаться физиологические реакции: сердцебиение, покраснение кожи, иногда спазмы в желудке. Для робких людей характерна реакция избегания, неспособность завязать контакт только из представления, что им, возможно, придется пережить стыд. Вместе с тем эмоция стыда способствует развитию самосознания и

самоконтроля. Избегание эмоции стыда помогает поступать так, чтобы сохранялось чувство самоуважения.

На занятиях психогимнастикой в минуты душевной раскованности дети иногда признавались, что долго помнят пережитое чувство стыда.

Чувство вины

К. Изард считает, что между стыдом и виной имеются значительные различия. Стыдно бывает из-за любых ошибок, а чувство вины возникает при нарушении моральных и этических норм. Вина — это обязательно осуждение своего поступка и самого себя. Для этой эмоции характерны сопровождающие ее реакции раскаяния и снижения самооценки. Чувство вины длительно и постоянно, стыдно же бывает недолго и только при другом человеке. Внешне человек, переживающий вину, менее выразителен, чем человек, охваченный чувством стыда. Испытывая вину, человек низко опускает голову, отводит глаза, иногда бросая взгляды на обвинителя, краснеет. Часто, чтобы скрыть свою вину, человек подавляет у себя внешние проявления этого переживания. Вина — это глубоко социальная эмоция. Ее переживание невозможно без принятия моральных ценностей общества. Усвоение детьми моральных норм начинается рано, еще до 4 лет, и особенно интенсивно идет научение чувству вины в 4-5-летнем возрасте. Произвольно имитировать эмоции вины и стыда дети частично способны также с 4 — 5 лет.

Этюды на выражение чувства вины могут быть использованы для преодоления у детей невротического напряжения, в сердцевине которого лежит это переживание, часто неосознаваемое ребенком. Через игровую ситуацию происходит отождествление, после переживания и отживания (термины Дж. Морено) чувства вины, что оказывает целебное влияние на ребенка-невротика. У детей с задержкой психического развития и дебильных детей подобные этюды помогают развивать выразительную моторику, познавать принятые в обществе правила и адекватно на них реагировать.

Влияние эмоций на психические процессы

Психические процессы делятся на познавательные, эмоциональные и волевые. Деление это условно, так как психика целостна и все психические явления в ней взаимосвязаны и взаимообусловлены. Эмоции воздействуют на все компоненты познания: на ощущение, восприятие, воображение, память и мышление.

Эмоциональный тон присутствует уже в ощущениях, которые могут быть приятны и неприятны. Влияние эмоций сказывается на восприятии: для радостного человека все вокруг приятно, рассерженный замечает в предмете своего гнева лишь то, что усиливает его раздражение.

Хорошее настроение улучшает запоминание. Благодаря эмоциональной памяти прочно помнятся пережитые ранее события. Люди, наделенные развитой эмоциональной памятью, могут живо представить и сами чувства, когда-то владевшие ими.

Эмоции связаны и с забыванием. Человек быстро забывает то, что эмоционально

нейтрально и не имеет для него больше значения. Психологической особенностью эмоциональной памяти является так называемое вытеснение: человек забывает то, что ему непереносимо вспоминать. Однако вытесненные в бессознательную сферу мучительные представления и переживания могут иногда проявлять себя в сновидениях и оговорках (Фрейд).

Существуют определенные закономерности связи эмоциональных состояний с качеством мышления: счастье имеет тенденцию способствовать выполнению познавательной задачи, тогда как несчастье тормозит ее выполнение.

Положительные эмоции увеличивают мотивацию, а отрицательные ее уменьшают. «Когда я злюсь, мне не нравится рисовать», — можно услышать от ребенка.

Волевые процессы тесно связаны с эмоциями. Настроение отражается на всех этапах волевого акта: на осознании мотива, принятии решения и разворачивании процесса достижения цели, завершающегося (или могущего завершиться) выполнением принятого решения. Так, эмоциональная привлекательность цели умножает силы человека, облегчает выполнение решения. Вместе с тем решения, принятые в состоянии эмоционального напряжения, в гневном раздражении, потом не выполняются, так как уже сам мотив, послуживший принятию решения, может не соответствовать убеждениям человека, его взглядам на жизнь, его морали. Способность к волевому усилию снижена у людей, находящихся в угнетенном состоянии. Равнодушный, с тусклыми эмоциями человек также не может быть волевым.

Не только эмоции воздействуют на волевые процессы, но и сам процесс достижения цели может вызвать целую гамму чувств, в том числе и отрицательных (например, досаду, обиду, разочарование и т. п.). Для психического здоровья необходима сбалансированность эмоций, поэтому при воспитании эмоций у детей важно не просто научить их стимулировать себя в процессе волевого действия с помощью положительных эмоций, но и не бояться отрицательных эмоций, неизбежно возникающих в процессе деятельности, творчества, ибо невозможно представить себе какую-то деятельность без неудач, ошибок и срывов (В. В. Нагаев, Т. В. Бендас, 1982).

Разбалансировка чувств способствует возникновению эмоциональных расстройств, приводящих к отклонению в развитии личности ребенка, к нарушению у него социальных контактов.

На занятиях психогимнастикой для коррекции и профилактики эмоциональных расстройств используются этюды и игры из II части «Психогимнастики».

К патологии эмоций относятся: депрессия, тревожный синдром, эйфория и дисфория. Депрессия и эйфория в дошкольном возрасте в классическом виде обычно атипичны, стерты, рудиментарны.

Ребенка с пониженным настроением можно, охарактеризовать как несчастного, удрученного, мрачного, печального, депрессивного, огорченного, пессимистичного. Ребенка, испытывающего страх и тревогу, можно определить как робкого, тихого, застенчивого, обеспокоенного, покорного, заторможенного, неуверенного, сомневающегося, скованного, замкнутого, одинокого, смущенного, нервного, напряженного, испуганного.

Ребенка в состоянии дисфории можно описать как угрюмого, злого,

раздражительного, враждебного, досадующего, обиженного, недовольного, презирующего, негодующего, испытывающего отвращение, сердитого, резкого, неуступчивого.

Ребенка, находящегося в состоянии эйфории, характеризуют как смешливого, игривого, разговорчивого, импульсивного, стремящегося к доминированию, хвастливого, оживленного, радостного, ликующего, восторженного, воодушевленного, увлеченного, азартного, окрыленного, нетерпеливого, радостного, переживающего чувство успеха, превосходства, гордости. Ребенок, находящийся в состоянии эйфории, не может сосредоточиться, у него нарушается поведение.

У детей может наблюдаться и эмоциональная неадекватность. Эмоциональная неадекватность характерна для детей, страдающих шизофренией.

Частое чередование положительных и отрицательных эмоций (лабильность) характерно для детей-невротиков, расположенных к истерическим реакциям, а снижение эмоциональной реакции (эмоциональная тупость) часто встречается у детей, больных шизофренией.

КОРРЕКЦИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ СФЕРЫ

Воспроизведение чувств

Имитация детьми различных эмоциональных состояний имеет психопрофилактический характер.

Во-первых, активные мимические и пантомимические проявления чувств помогают предотвращать перерастание некоторых эмоций в патологию. Во-вторых, благодаря работе мышц лица и тела обеспечивается активная разрядка эмоций. Это особенно важно потому, что в силу своих возрастных особенностей дети часто не осознают своих «психических заноз». В-третьих, у детей при произвольном воспроизведении выразительных движений происходит оживление соответствующих эмоций и могут возникать яркие воспоминания о неотреагированных ранее переживаниях, что имеет значение для нахождения первопричины нервного напряжения у некоторых детей.

Показательны в этом отношении воспоминания детей 6 — 7 лет, связанные с чувствами вины и стыда.

Так, после участия в этюдах на эту тему шестилетний Дима П. вдруг вспомнил, как его охватил стыд, когда он примерно год назад обманул свою маму:

«Я съел полтарелки супа, а маме сказал, что целую. Мне мама пообещала, если я съем целую тарелку, купить маску поросенка. Мы пошли покупать маску, и мне стало стыдно. Я признался маме, что сказал ей неправду. Мама все равно вошла в магазин, но маску почему-то не купила».

Мальчик пережил, запомнил и воспроизвел в рассказе чувство стыда. Дима в 6 лет уже хорошо различает основные эмоции. У него сформированы определенные моральные представления, которым он следует без какого-либо принуждения со стороны взрослых. Если он все же их нарушает, то сам себя и осуждает. Недоумение, которое застряло в эмоциональной памяти ребенка, было погашено тем, что ему была предложена роль поросенка на костюмированном утреннике и

мама купила ему маску. Эта покупка для мальчика была символом того, что его наконец-то простили.

Иногда дети в своем творчестве стремятся рассмотреть эмоции стыда и вины.

Саша Н., 7 лет, вообразил такой сюжет:

«Чашка разбилась... Мальчик сказал, что чашку разбил не он, а его маленький брат, но ему еще не было стыдно. Потом начался пожар. Маленький брат оказался в огне. Мальчик спасает брата. Ему сделалось очень стыдно, что он наговорил на брата, ведь брат мог сгореть. Мальчик попросил маму простить его».

Поражает, как банальную историю о разбитой чашке, встречающуюся у многих детских писателей, Саша художественно перерабатывает-драматизирует. Не щеки у мальчика заалели от стыда, а начал полыхать пожар, не мамы укоры ждут младшего брата, а страшная смерть.

Максим К., изображая виноватого мальчика, называет свой рисунок не «Мальчик провинился», а «Грозит ремень». Максим сопровождал свое рисование такими пояснениями:

«Это Карманник. Его так зовут потому, что у него на костюме очень много карманов. Карманник стал снимать электрические часы со стены и уронил их на пол. Из часов высыпались шестеренки и пружинки. Карманник почувствовал, что виноват. Ему грозит ремень».

В процессе занятий психогимнастикой необходимо обратить свое внимание на детей с пониженным фоном настроения, а также на реакцию сверстников на депрессивный облик и поведение этих детей.

В одной из групп по психогимнастике преобладали девочки. Среди них была и семилетняя Люба Р., страдающая Редкими ночными припадками эпилепсии. Люба всегда была грустна, разговаривала она тихо, застенчиво опустив голову. Пониженное настроение девочки объяснимо: дома ее не любит мама (психически больная), дома скандалы, а в группе Девочки не принимают в свою компанию. Люба - альтруистка: если ей дать конфету, она умудрится ее разделить на всех девочек. Люба им все раздает, но девочки, беря, демонстрируют ей только свою враждебность.

Однажды, слушая жалобную песню Стрекозы, которая вводила детей в мимическое упражнение, девочки растрогались. Это было тотчас же использовано. Всем было предложено по очереди побывать на месте Стрекозы, которую, несмотря на ее жалобную мольбу, никто из лесных жителей не пускает в свой дом. Дети вели себя в ролях животных так, как их попросили. Только Люба не послушалась и всех девочек-Стрекоз пускала в свой дом. Когда пришла очередь играть роль Стрекозы Любе, стойкий стереотип пренебрежительного отношения к ней девочек был разрушен: для них Люба стала олицетворением страдальницы-Стрекозы. Играющим было предложено поступить по отношению к Любе-Стрекозе так, как им самим хочется. Все дети по очереди пустили Любу в свои домики. Так эмоция жалости победила эмоцию презрения. Чтобы закрепить этот эффект во время саморасслабления, всем было предложено еще раз представить ситуацию со Стрекозой, было одобрено поведение девочек по отношению к Любе. На последующих занятиях девочки от Любы больше не отмежевывались.

Снятие страхов

При изображении эмоции страха и гнева, несмотря на очень выразительное их внешнее воспроизведение и некоторое возбуждение, у детей всегда оставалось понимание, что они переживают их понарошку. Этот нюанс был использован в дальнейшем для обесценивания некоторых реальных страхов у детей.

При проигрывании этюдов на имитацию чувства страха дети обычно просили вновь и вновь повторять их. Создавалось впечатление, что они, переживая воображаемые опасности и изображая преувеличенный страх, заражаются не эмоцией страха, а эмоцией радости (доставляют же взрослым удовольствие аттракционы, от которых замирает сердце). Радостное настроение проявлялось на их лицах в блеске глаз, улыбках, смехе, как только заканчивался этюд и дети выходили из своих образов. Эти минутки приподнятого настроения всегда использовались для беседы на тему «Кто, что или кого боится на самом деле». Дети доверительно сообщали о своем опыте переживания страха. Это была целая вереница отрицательных персонажей из русских народных сказок и мультфильмов. Становилось понятным агрессивное и жестокое поведение некоторых детей в группе.

Шестилетний Митя В., улучив момент, постоянно прятался за раскрытой дверью в умывальную комнату. Стоило войти в нее какому-нибудь ребенку, как он с шипением выскакивал из-за двери и валил вошедшего на кафельный пол. Это была опасная игра, принявшая к тому же навязчивый характер. Оказалось, что мальчик так компенсирует свой страх перед Змеем-Горынычем.

В разное время на занятиях психогимнастикой были и другие дети, которые тоже боялись Змея-Горыныча. У всех детей страх перед сказочным персонажем был снят за одно-два занятия, а вот у Мити этот процесс был более длительным.

На первом и втором занятиях Мите было предложено выбрать любую роль в этюде «Битва». Этот этюд повторялся многократно. Митя по три-четыре раза побывал в разных ролях и еще несколько раз посмотрел, как «сражаются» другие дети. В двух последующих играх, в которых этюд «Битва» был лишь эпизодом, мальчик опять мог выбирать любые образы. Сначала Митя выбирал главные роли, а пресытившись ими, перешел на второстепенные: был и стражником, и мастером в сказочном городе. К пятому (последнему) занятию на эту тему он уже перестал прятаться за дверью и освободился от навязчивых движений руками и пальцами, олицетворявшими ранее в его воображении то крылья, то головы Змея-Горыныча.

Помимо игры, дети еще и рисовали Змея-Горыныча.

Нередко у детей дошкольного возраста бывают страхи одиночества и темноты. П. Ф. Каптерев (1901) отмечал, что темнота, скрывая от взора обычные предметы, производит сильное устрашающее впечатление на детей, вызывает ужас. Он приводит многочисленные примеры, когда с целью наказания детей запирали в помещениях без света. Испуг, вызванный тьмой и одиночеством, для части детей был драматичен, у некоторых из них в дальнейшем обнаружились нервно-психические расстройства.

На занятиях психогимнастикой всегда были дети, которые боялись оставаться дома одни. Даже в освещенной, хорошо знакомой им комнате им начинало казаться, что кто-то притаился за дверью, что если они спустят ноги с дивана, то из-под него вытянутся чьи-то руки и схватят их. Эти переживания, видимо, связаны с особенностями детского воображения, с малой способностью различать реальность и образные представления фантазий в дошкольном возрасте. В этом отношении интересны рисунки двух детей, которые они выполнили после участия в этюде на переживание страха одиночества.

Миша Ч., 6 лет, говорит, что, когда он был маленький и один сидел дома под абажуром, он почувствовал, что за его спиной открылась дверь и в комнату впрыгнул трехногий Змей-Горыныч. Мальчик не решался ни обернуться, ни посмотреть в окно: там тоже был Змей-Горыныч. «Они были настоящие, - уверяет мальчик, — а вот змеек тогда не было. Я их нарочно нарисовал, чтобы было страшнее».

Антон М., 5 лет, рисуя на тему «Мои страхи», тоже вспомнил, как он недавно был один дома и боялся змей (он как-то видел их в книге). Мальчик изобразил их висящими в воздухе. Антон объясняет, указывая на них: «Это мои мысли, на самом деле змей не было».



Иногда в периоды тревоги дети испытывали иллюзии. Так, Дима П., знакомый нам своим рассказом о стыде, припомнил еще и испуг, который он пережил будучи один дома: «Мне послышалось, что кто-то стукнул в стекло. Я попятился от окна и вдруг прислонился к кому-то спиной, кто-то теплый и мягкий сзади обнял меня. Я обернулся, а там был мамин пуховый платок на спинке стула». Мальчик сам предложил поиграть в игру, в которой бы использовался его рассказ. Так в «Психогимнастике» появились этюды, цель которых — воспитание критического отношения к обманам чувств.

Чтобы выявить наличие страха перед темнотой у детей, им предлагалось по одному заходить в неосвещенную комнату и побыть там около минуты. Всегда бывало так, что кто-нибудь начинал прятаться за спины товарищей, упирался, если его брали за руку, чтобы подвести к двери в темную комнату. На этом проверка заканчивалась.

Боязнь перед темнотой проявляли меньше дети с невысоким интеллектом и бедным

воображением, и наоборот, дети с высоким интеллектом и развитым воображением, а также дети с такими качествами характера, как застенчивость и нерешительность, боялись темноты и всего связанного с темнотой, например фонаря, покачивающегося за окном, луны и т. п.

Паше К. 5 лет. У него есть брат 7 лет. Отец у мальчиков художник. Он раскованно мыслит, понимает своих детей, поощряет их фантазии. Мать-техник, в семье играет мужскую роль, пытается научить своих робких детей быть смелыми, дающими сдачи. Трудно поверить, но застенчивые братья-тихони устраивают дома шумные игры, дерутся. Вне дома старший брат опекает Пашу. Паша выглядит спокойным ребенком, но он крайне неуверен в себе и очень боязлив. Переболев гриппом, мальчик стал быстро истощаться, усилился у него и страх общения. Из рассказов родителей было известно, что Паша боится темноты. На занятиях психогимнастикой при попытке подвести его к двери в темную комнату он дал яркую вегетативную реакцию: мальчик непроизвольно задержал дыхание, побледнел, у него задрожали губы, он весь передернулся, потом сгорбился и стал пятиться назад. Для Паши была намечена пятиступенчатая программа по преодолению страха перед темнотой. Сначала он в присутствии детей в ярко освещенном зале воображал себя одиноко сидящим в темной комнате (этюд «Страх»). На следующее занятие (вторая ступень), увлеченный сюжетом игры «В темной норе», мальчик неожиданно стал действовать в роли робкого цыпленка, как и положено по сценарию: вошел напарником по игре в темную комнату. При повторении игры он был назначен на роль смелого утенка. Когда Паша своим другом вышел «на свет», у него блеснули глаза, общее выражение лица было оживленным, а осанка непривычно распрямленной. Однако, рисуя затем эту сценку, в которой он проявил храбрость, мальчик изобразил себя в образе боязливого цыпленка, очень далеко находящегося от двери темную комнату.

На третьем занятии (третья ступень) мальчик исполнял роль пугающего (этюд «Ночные звуки»). Паша непривычно растормозился, стал очень громко кричать (как сова) и энергично раскачиваться (как дерево в бурю). Но вот наступила очередь и Паше быть гадким утенком. Он был отправлен в маленький коридорчик перед залом, в котором по недосмотру кто-то выключил свет. Никто не знал, что мальчик стоит дверью в полной темноте. Паша, видимо, это как-то не осознал: так он был поглощен тем, что происходило в зале (там дети громко договаривались, как они его будут пугать), кроме того, мальчик ждал музыку, с первыми звуками которой он должен был вбежать в зал. Музыка зазвучала. Мальчик очень выразительно показал смещение гадкого утенка. Все хвалили Пашу то, что он не испугался полутемного зала и «страшных звуков ночного леса», еще не зная, что он не струсил и в полной темноте за дверью. Эту ошибку взрослых, которые не заметили, что ребенок остался один в темноте, мы в дальнейшем с успехом использовали. Когда ребенок полностью перевоплощался в игровой образ, его теперь уже преднамеренно отправляли за дверь в темный коридорчик, а время его пребывания там варьировалось и зависело от подачи музыкального сигнала.

Наблюдая, как Паша, его брат и другие дети, боящиеся темноты, наконец-то в результате тренировок решаются войти в темное помещение и побыть там 1—2 минуты, приходишь к выводу, что, каким бы правдоподобным ни было

моделирование страшной ситуации, при этом у детей не наблюдается явлений эмоционального шока. Ребенок защищен от пугающих представлений тем, что его мысль занята не тем, что он в темноте, а тем, что происходит на свету, он весь в игре.

При повторении этюда «Ночные звуки» дети начинали играть роли храбрых рыцарей или воинов-богатырей, которые смело поодиночке или гурьбой проходили по ночному лесу, населенному страшными и угрожающими существами (четвертая ступень).

Еще мы играли со всеми детьми в игру «Веселый цирк» (это была пятая, заключительная ступень в тренировке Паши К.)- Все атрибуты для игры дети изготавливали и запасали сами заранее, раскладывая их на стульях в комнате, прилегающей к залу, в котором проводилось занятие психогимнастикой. Еще раз посмотрев, где что лежит, дети гасили свет и переходили в зал. Там под веселую музыку они импровизировали «цирковые номера». Если для выступления был нужен какой-нибудь атрибут (клоунский колпак, веер, кольца и т. д.), желающий мог сбегать в темную комнату один или вдвоем и принести необходимый предмет.

Боязнь школы

Здоровые психически и физически дети с радостным нетерпением ждут начала школьной жизни. Они быстро осваиваются в ней, не выказывая никаких невротических реакций на изменение своей жизни. Вместе с тем есть дети, которые страдают настоящей школьной фобией. Эти дети в первые шесть лет жизни по разным причинам не научились устанавливать естественные контакты с ровесниками, не смогли своевременно освободиться от симбиоза с матерью.

Такая важная перемена в жизни ребенка, как поступление в школу, в воображении 6 - 7-летнего ребенка может принять угрожающий характер и достичь силы стрессовой ситуации. Вот как представил себе будущую школьную жизнь Саша Н.: «Приходит учитель в класс, а там все ученики в синяках, с пластырями и бинтами на голове, и все орут от боли. А хулиган сидит за своей партой в рваном грязном костюме с ложкой в зубах, с рогаткой в руках и со складным ножом в дырявом кармане. Учитель спрашивает: «Кто это все натворил? Окна выбиты, а на полу стекла, мусор, сломанная рогатка валяются...».

Саша сказал, что больше всего ему хотелось бы быть похожим на такого хулигана, но он заставит себя быть хорошим. Воображение Саши и раньше было своеобразным. Теперь же страх, что он будет нелюбим учителем и соучениками, боязнь обвинения в непослушании усиливаются его фантазией. Занятия психогимнастикой с Сашей Н. были построены с использованием так называемой биодрамы (А. ВОЛЬТМЕ 1951). В биодраме между детьми распределяются только роли животных. А. Вольтман считает, что дошкольнику легче принять роль животного, чем роль самого себя, своих товарищей или родителей, и, добавим мы, биодрама незаменима в таких щепетильных случаях, как изображение дошкольником учителя, наделенного отрицательными качествами.

В зале, где проходили занятия, поставили несколько парт и учительский стол. Саша и еще несколько детей, у которых тоже предполагалась, но по другим причинам

плохая адаптация к школе, были приглашены на игру в школу. Уроки попеременно проходили в двух разных школах — «звериной» и «людской».

В «звериной» школе разрешалось любое фантазирование, которое тут же «отреагировалось». В ней Саша переиграл все роли от забитых, обьятых ужасом, униженных лесных существ до злобных и агрессивных зверей-учителей (была использована музыка Д. Д. Кабалевского).

«Школа для людей» была представлена как нечто светлое, возвышенное, доброе. Уроки в этой школе имитировали школьные предметы. На переменах же создавались ситуации, которые моделировали различные взаимоотношения школьников в этой школе. Сашин престиж был повышен тем, что он исполнял роль учителя. Для изображения уверенности мальчику предлагалось удерживать прямую осанку и как можно шире развернуть плечи. Такая поза является индикатором доминантности или успеха у человека. Имеются исследования, в которых экспериментально подтверждается, что физическая поза по принципу обратной связи является одним факторов, влияющих на эмоциональное впечатление и поведение. Постепенно Саша и на самом деле стал спокойнее, увереннее. В результате этих игр у мальчика негативное отношение к настоящей школе изменилось на положительное. Представляет интерес и то, что в «школе для людей» Саша без кого-либо нажима на него ни разу не соскользнул на свои прежние фантазии.

Благодаря биодраме удалось эмоционально пресытить детей, включая Сашу. Игра в «звериную» школу сама собой прекратилась. Вместо нее открылась художественная школа, ориентированная на Сашу, в которой на разных уроках использовались некоторые рекомендации Леонардо да Винчи для желающих научиться рисовать. (Конечно, они были упрощены и адаптированы для детей.) Так, например, на одном из уроков на стене чертилась мелом небольшая линия или приклеивалась полоска бумаги. Дети садились в нескольких шагах от стены и отрывали от узкой и длинной бумажной ленты такую полоску, которая, по их мнению, соответствует длине полосы на стене. Затем они должны были подойти к стене и проверить себя. Саша хорошо выполнял это упражнение, что еще раз подтверждало его одаренность и усиливало его веру в себя. Для Саши задание усложнялось тем, что он должен был все дальше отступать от стены с полоской. На другом уроке в художественной школе дети рассматривали разноцветные пятна, которые сами же и изготавливали. И в этом наш Саша превосходил других детей.

Через несколько месяцев Саша поступил в общеобразовательную школу.

Об эмоциях у детей с недержанием мочи и кала

Психически и физически здоровый ребенок к 3 годам, как правило, без каких-либо затруднений научается чистоплотности, связанной с контролированием деятельности кишечника и мочевого пузыря. У детей с психическими нарушениями овладение навыками опрятности иногда не происходит. Дети часто стыдятся своего недостатка и боятся признаться в нем. На занятии психогимнастикой в моменты переживания победы над страхами, когда достоинство ребенка повышается и наступает эмоциональная раскованность, у него может появиться потребность

поделиться своей тайной с ведущим занятие, но только когда он с ведущим будет наедине. Для таких детей назначались индивидуальные занятия. Дети с такими тайнами часто раскрывались после участия в этюде «Гроза».

Так, например, в одной из групп был мальчик Денис К., 6 лет, агрессивный, **КОНФЛИКТНЫЙ** и упрямый, но вместе с тем и стыдливый. Он бывал очень напряжен на занятиях психогимнастикой, так как не решался сказать, что ему надо в туалет, иногда даже мочился из-за этого под себя. Как-то мальчик был захвачен игрой «Прогулка» (см. II часть «Психогимнастики»), в которой имитировался; страх перед грозой, и в конце занятия попросил оставить его в зале, чтобы, когда дети уйдут, поделиться своим секретом. Оказалось, что мальчик сосредоточен на естественных отправлениях своего организма. «Я очень не люблю больницу (он недавно был госпитализирован в связи с пневмонией), — говорил мальчик. — Когда я там, был, я боялся спать днем. Если засну, то обязательно обкакаюсь. Стыдно». Необходимо было снизить остроту низкой самооценки у Дениса. Для этого мы выбрали рисование. Нарисовав после участия в этюде на музыку В. Шаинского «Чунга-Чанга» человечков, он назвал их хохотунчиками и сказал: «Папа увидит моих хохотунчиков, удивится и похвалит меня». Высокая самооценка как рисовальщика и надежда повысить свой престиж с помощью рисования в глазах отца делали менее актуальными его переживания, связанные с естественными отправлениями. Денис перестал быть напряженным, стал отпрашиваться в туалет, поведение его значительно улучшилось.

Миша Ч., 6 лет, после участия в этюде «Гроза» сделал рисунок, в котором отражена его проблема мокрой постели:



«Этот мальчик так испугался грома и молнии, — пояснял свой рисунок Миша, — что описался». Обычно такие темы как бы запретны для детей и в рисунке, и в

разговорах. Когда мальчику через несколько дней было предложено повторить рисунок, он смутился и не стал его копировать.

В некоторых случаях дети были неопрятны... из-за сверхопрятности. Так, один мальчик, Алеша, брезговал садиться на горшок и пользоваться туалетной бумагой. Ему казалось, что он может об них испачкаться. Неожиданно мальчик полностью избавился от этого симптома, и врач, лечивший его, посчитал, что это связано с направленной игрой. На первом занятии среди прочих этюдов дети разыгрывали пантомиму «Грязная бумажка» (специально была придумана для Алеши). Алеша, когда ему последним предложили поднять чистую белую бумажку «из туалета», прореагировал бурно: с гримаской отвращения на лице убежал. На втором занятии дети сами изготавливали «грязные бумажки» (см. II часть «Психогимнастики»). Алеша не подозревал, для чего они, с удовольствием марал и мял бумажки вместе со всеми. Затем их разбросали на полу, и каждый ребенок согласно эмоциональному содержанию этюда должен был перенести эту «грязь» в урну. Когда пришла очередь Алеши, он встал на коленки и стал дуть на свою бумажку, продвигая ее к урне, но прикоснуться к своей бумажке мальчик не решился, словно бы и не он ее только что раскрашивал. На следующем занятии этюд был повторен. Алеша нагнулся, взял «грязную бумагу» кончиками двух пальцев и, отведя руку в сторону, отнес ее в урну. Больше жалоб матери на энкопрез у ребенка не было.

Иногда недержание кала возникает у детей из-за чрезмерной строгости и требовательности родителей. У ребенка, испытывающего страх перед родителями, затормаживается акт дефекации, что может послужить причиной чрезмерного растяжения прямой кишки, следствием чего являются запоры. Это в свою очередь может вести к временной утрате способности чувствовать позывы к дефекации.

В процессе психогимнастики почти никогда не употреблялись игрушки, но однажды для снятия и как бы обесценивания симптома недержания кала в глазах четырехлетней Нади на протяжении нескольких занятий разыгрывалась кукольная драматизация.

Каждый ребенок получал по малюсенькой куколке, которая была завернута в пеленочку, слегка запачканную коричневой краской. Обсуждался с детьми вопрос: можно ли наказывать таких малюток, которые еще не умеют проситься на горшок? Все дети сказали, что нельзя, и с необычной теплотой и вниманием купали своих куколок в ванночке с водой. Девочка, страдающая недержанием кала, сказала, что все равно будет бить и ругать куколку за то, что та запачкала пеленку. На следующем занятии куколки подросли (были даны другие), но они опять были неопрятны, однако дети снова их простили, опять купали и надевали на них всё чистое. Наде досталась куколка с необмаранной простынкой. Девочка победно всех оглядела и была в приподнятом настроении до конца занятия. С каждым новым занятием куклы подрастали, становились постепенно опрятными, дети исполняли с ними обычные для психогимнастики этюды.

У Нади постепенно смягчилось поведение, она стала прощать свою куколку и в тех случаях, когда та была неопрятной: так внушающе на девочку действовали высказывание и действия с куклами ее друзей по группе. Девочка перестала по отношению к кукле воспроизводить поведение своей матери.

С целью снятия напряжения у детей каждое занятие заканчивалось тем, что под

нежную колыбельную музыку они качали, а затем и укладывали спать своих чистых и опрятных куколок. После прощания с куклами дети сами ложились на маты, расслаблялись и отдыхали под спокойные колыбельные напевы. Когда куклы доросли до возраста самих детей, дети сделали куклам внушение, что теперь они навсегда стали опрятными. Вместе со своей куклой стала опрятной и Надя. Но хотелось бы отметить, что иногда полезнее изменить отношение к ребенку, чем заниматься психогимнастикой. Некоторые врачи при лечении энуреза у детей вызывали на прием не детей-энуретиков, а только их матерей, которых обучали приемам саморасслабления. Когда матери овладевали аутотренингом и с его помощью снимали у себя психическое напряжение, то одновременно с их успокоением у детей наблюдалось значительное улучшение или даже выздоровление.

Ревность, зависть, жадность

Ревность, зависть, жадность — это социально окрашенные формы гнева. Ребенок в возрасте 2-3 лет уже способен испытывать муки ревности, которые могут ранить его на всю жизнь. Чаще всего так происходит при появлении в семье новорожденного. Старший ребенок внутренне протестует, ревнует, досаждает, возмущается. Зависть к малышу и желание быть на его месте не осознаются им, он не понимает и того, что посредством особенностей своего поведения хотел бы этого добиться. -

Занятия психогимнастикой посещала Аля Г., 6 лет, которая сразу же выделилась полным отсутствием чувства дистанции, поведением задаваки и выскочки, изменчивостью настроения, обидчивостью и возбудимостью, хорошим интеллектом и неустойчивостью внимания, сочетанием чувства превосходства" с тревогой за принятие собственной особы другими детьми. У нее недавно появился в семье маленький братик Илюша. Девочка открыто и демонстративно ревновала его к матери, устраивая дома шумные истерики.

Пожалуй, ни для одного ребенка не было придумано так много этюдов и игр, как для Али. Это и «Мышка-воображуля», и «Чуня-задавака», и многие другие, в которых были обнажены такие чувства, как зависть и досада, и такие черточки характера, как самоуверенность и обидчивость.

В игре «Сердитая Маша» было отражено отношение Али к брату. Аля выбрала себе роль маленького брата, которому по сценарию было около трех лет. В момент, когда маленький брат чуть было не попал под машину, Аля, изображая это, закричала и отказалась продолжить Игру. При повторении этого сюжета другими детьми Аля им очень мешала: стала громко рыдать. После занятия, успокоившись, девочка сказала матери: «Я не знала, что так будет плохо братику из-за сестры». Возможно, впервые на этом занятии у Али прорезалась способность к эмпатии.

На следующем занятии детям было предложено изменить в игре поведение Маши на положительное. Але не понравилось, что первой не она будет участвовать в игре. Чтобы досадить играющим, девочка достала букварь и стала громко его читать. Когда пришла ее очередь участвовать в игре, она выбрала себе роль старшей сестры и стала очень зло отбирать игрушки у маленького брата, а затем по-настоящему стала его бить. Мальчик, исполнявший роль брата, даже расплакался.

На третьем занятии Дети играли в игру «Два ревнивца», в которой было показано в гротескной форме поведение Али дома. Была проведена и беседа с детьми на тему «Кого можно назвать ревнивым и завистливым», после чего дети участвовали в этюде, изображающем теплые семейные отношения («Любящие родители»).

На четвертом занятии Аля рассказала несколько домашних ситуаций, из которых следовало, что ее брата Илюшу больно наказывают за то, что он бьет ручками бабушку и маму по лицу. Девочке было объяснено, что Илюша не злой, а просто еще несмышлениш. Аля тут же предложила поиграть в «несмышленного Илюшу». Все дети дружно захотели взять роль малыша. Аля же решила исполнить роль самой себя. На протяжении всей игры она была нарочито хорошей, сходила на консультацию к воспитателю (его роль исполнял настоящий воспитатель), который в форме совета сделал внушение, корригирующее поведение девочки дома. После игры девочка была в хорошем настроении, пообещала сказать матери, что Илюшу бить нельзя. С этого времени Аля перестала устраивать дома ревнические скандалы, стала интересоваться братом, теперь она играет с ним, по-своему заботится о нем. Не последнюю роль в перемене отношения Али к брату сыграли повышенная внушаемость и живость ее воображения.

Дети 5 — 6 лет часто в игровой ситуаций не переносят воспроизведения переживаний, связанных с завистью и досадой. В этюде «Досада» играющие обычно отказывались от роли неудачливого рыбака, даже если знали, что при повторении будут изображать чувство превосходства у удачливого. Соглашались воспроизвести зависть и досаду с самого начала только дети с высоким интеллектом и с артистической жилкой, но и они обычно не удерживались и завершали этюд каким-нибудь мстительным действием, не предусмотренным в этюде. Дети 6 — 7-летнего возраста, страдающие выраженной задержкой психического развития, часто забывали о сути этюда, увлекшись манипуляциями с не существующими реально объектами. Некоторые из них демонстрировали удивительную жадность. Такие дети, например, не желали делиться с другими сладостями, существующими лишь в их представлении (этюды «Вкусные конфеты»). Один 5-летний мальчик (этюды «Добрый мальчик») вместо того, чтобы протянуть свою воображаемую варенку замерзшей девочке, начал делать вид, что разгребает в разных местах зала снег, чтобы найти ее варенку, лишь бы не делиться с ней своей.

Все этюды и игры, в которых эмоционально оцениваются личные качества взрослого или ребенка (хитрый, жадный, злой, честный, Добрый и др.) и определяются отношения к ним (хороший, плохой, любимый и т. д.), представлены во II части «Психогимнастики». Многие ситуации из них могут быть использованы для эмоционального осознания ребенком самого себя.

Нравственные чувства — это высшая ступень развития эмоциональной сферы. Возможно, что прямо или косвенно все фундаментальные эмоции играют некоторую роль в развитии совести и морали. Высшая форма морального поведения — это радость от заботы и помощи другим. Довольно часто у старших дошкольников при проигрывании этюдов и игр, демонстрирующих заботу и помощь другим, возникает радость от сознания, «какой я хороший», «как я хорошо поступил». В некоторых случаях уже возможно помочь ребенку сделать переакцентировку его радости на новую установку: «Я радуюсь потому, что теперь у него, у всех все хорошо».

СЛОВЕСНЫЙ ЯЗЫК ЧУВСТВ

Филогенетически более древним способом выражения чувств являются выразительные движения.

Словесный язык чувств — это слова, обозначающие явления эмоциональной жизни. Он формируется по тем же законам, что и язык в целом. Способность детей говорить об эмоциях еще мало изучена.

По мнению сторонников так называемой «наивной теории эмоций», в 18 — 20 месяцев ребенок начинает использовать слова, обозначающие эмоции. Развитие у ребенка способностей говорить об эмоциях свидетельствует об овладении не просто соответствующими терминами, но и способами межличностного взаимодействия.

Т. Пик и Д. Эгли (1982) подчеркивают, что способность к точному и гибкому лексическому оформлению своих эмоциональных переживаний формируется на ранних стадиях онтогенеза в процессе общения с родителями, отсутствие или недостаточность такового ведет к недоразвитию «эффекторных схем» и к необходимости проведения специальной коррекционной работы со стороны воспитателя. Они же отметили феномен, состоящий в том, что у больных с различными эмоциональными проблемами отмечается бедность словаря, относящегося к эмоциональной жизни, при отсутствии какой-либо другой специфики их общего словарного запаса.

Значение названия эмоций в психогимнастике заключается в эмоциональном осознании ребенком себя. Известно, например, что ребенок уже в 5 месяцев может испытать чувство гордости (из наблюдений над сыном Э. Блейлера), но и в 5-6 лет, испытывая чувство гордости, ребенок вряд ли скажет: «Я горд», хотя его поза и выражение лица будут свидетельствовать об этом.

Само собой разумеется, что ребенок или подросток, говорящий на хорошем, богатом языке, лучше мыслит, у него появляется больше оттенков для словесного обозначения чувств, он тоньше понимает себя, свои переживания, эмоции у него становятся более дифференцированными.

Т. М. Титаренко (1980) считает, что резервы повышения действенности нравственных представлений ребенка лежат в эмоциональной насыщенности содержания оценочных суждений взрослых, в использовании ими оценок личностных свойств, оценок-состояний, оценок-предвосхищений и других форм эмоциональных отношений, соответствующих уровню нравственного развития дошкольника.

У всех детей, которым рекомендуются занятия, желательно проверить качество словарного запаса, относящегося к эмоциональной жизни. С каждым ребенком надо беседовать отдельно от других детей.

Сначала проверяется, может ли ребенок различать основные чувства (интерес, удивление, удовольствие, стыд, страх, злоба, радость, горе). Это можно сделать с помощью следующего диалога:

- Если лежат две книги, одна с картинками, а другая без картинок, ты какую возьмешь?

— С картинками.

— Почему?

— Она интереснее.

Детей можно спрашивать, при каких обстоятельствах появляется та или иная эмоция. (Например: «Когда человек удивляется?») Можно рассказать ситуацию и спросить: «Что переживает человек, попавший в нее?». (Например, «Что почувствует мальчик, когда ему подарят игрушечную железную дорогу?»)

Затем у ребенка следует проверить словарный запас, обозначающий качества характера.

Некоторые дети уже в 5-летнем возрасте способны ответить на соответствующие вопросы и даже сделать обобщение («Смелый человек-это тот, кто ничего не боится», «Эгоист—это тот, кто любит только себя»). Вместе с тем есть дети, которые и в 6- и 7-летнем возрасте могут иметь неправильное представление о значении тех же самых оценочных слов («Смелый человек-это тот, кто всех бьет», «Эгоист — это тот, кто работает в ГАИ»).

Проанализировав ответы детей, легче составить план занятий с ними, выбрав из II части «Психогимнастики» именно те, которые могут прояснить отдельные нечеткие представления детей, тесно связанные с пониманием эмоций и эмоциональным осознанием себя.

ТРУДНОСТИ ПОВЕДЕНИЯ И ХАРАКТЕРА

Наиболее сложны для педагогической коррекции такие расстройства поведения у детей, как агрессивность, двигательная и эмоциональная сверхактивность.

Как в общих чертах выглядит гиперактивный ребенок?

Он непоседлив, двигательно беспокойен, неряшлив, всегда занят, не заканчивает начатое дело, за все хватается, но быстро расхолаживается, ведет себя как заведенный, бегаёт больше, чем ходит, настроение быстро меняется, импульсивен, нарушена концентрация внимания, у него часто плохой сон, иногда недержание мочи и кала. Чаще всего это мальчик, но может быть и девочка. С возрастом двигательная расторможенность и возбудимость сглаживаются. Иначе ведет себя агрессивный ребенок. Он держится вызывающе, не слушается родителей, выходит из себя по пустякам, неусидчив, считает себя обманутым, жесток, драчлив, без причины бьет кулаками или пинает других детей, проявляет инициативу, любит, чтобы окружающие выполняли его желания, не признает за собой вины, обвиняет других в собственных проступках, плохо себя ведет, несмотря на уговоры, иногда лжет, не извлекает пользы из ошибок, отказывается допустить, что он не прав, невнимателен к занятиям. С возрастом поведение может ухудшиться. Как заниматься с гиперактивными детьми - индивидуально или в группе? Чаще индивидуально, ибо многие физиологи и детские психиатры утверждают, что повышенно возбудимые дети должны как можно дольше находиться вне шумного коллектива (Н. И. Красногорский, 1954; Т. П. Симеон, 1956). Современные психоневрологи тоже рекомендуют в случаях, когда в группе детского сада собралось несколько расторможенных детей, развести их по возможности по разным группам.

Занятия психогимнастикой полезны детям с трудностями поведения и характера.

1. Миша Л., 7 лет. Это высокий, русоволосый, голубоглазый и улыбчивый мальчик. Он кажется беспечным, «без комплексов». Миша выведен из школы из-за двигательной расторможенности, эмоциональной неадекватности и нарушений концентрации внимания, которые не позволили ему адаптироваться в школе. Миша был неусидчив на уроке, не усваивал школьных навыков. На занятиях психогимнастикой мальчик чувствовал себя счастливым, так как его никто не упрекал в несостоятельности. Специально для него в занятие включались упражнения и игры, тренирующие способность к сосредоточению и преодолению автоматизма, увеличивающие силу и объем внимания. Он принимал также участие в этюдах на переживание эмоции интереса. Благодаря пробудившемуся интересу к изобразительной деятельности, вызванному необычным способом рисования с помощью условных фигурок, у него стала улучшаться способность к сосредоточению, повысилась самооценка. Миша стал на всех своих рисунках ставить самому себе «5». Теперь не только на занятиях психогимнастикой, но и в группе он выглядел менее суетливым. Все свое свободное время мальчик стал срисовывать картинки.

2. Сережа Б., 6 лет. Это гипертимный, «лучезарный» мальчик. В группе он «невозможен»: двигательно беспокоен, неусидчив, импульсивен, постоянно весел. У него глаза смеются и улыбка до ушей, даже если его ругают. Он пуглив: панически боится высоты и темноты. Мальчик плохо переключается с одной деятельности на другую. Случается, что отказывается идти на занятие психогимнастикой, объясняя, что если пойдет, то будет всем мешать, бегать и ничего не делать. Все уже привыкли, что Сережа неуправляем, и даже тогда, когда он хорошо себя ведет, дети этого не замечают. Они говорили его матери: «Он ужас что вытворял в музыкальном зале», — в то время как Сережа на занятии был спокоен. Сережа стал посещать еще и индивидуальные занятия, для того чтобы он отдохнул от других детей, а дети отдохнули от него. Движения под музыку его мало организовывали, но игра в кляксы для него была необыкновенно привлекательна, ради этой игры он готов был пропустить прогулку:

Сережа-фантазер. Он с убежденностью говорил, что у него дома есть маленький братик, которому еще нет годика и с которым он любит играть. Мальчик с такими подробностями рассказывал всем о своем брате, что многие взрослые были уверены в его существовании. Еще Сережа всем сообщал, что он «болгарец», а не русский и что с братиком и родителями он совсем недавно приехал из Болгарии. Теперь же, когда его воображение занято разноцветными пятнами, его фантазии стали меньше «звучать» в группе. После игры в кляксы мальчик на некоторое время становился спокойнее.

3. Юра М., 8 лет. Это возбудимый, странный в поведении мальчик. Юра любит играть с водой. Дома у его отца есть музыкальная аппаратура, и мальчик едва ли не с колыбели постоянно слышал звучание рок-музыки. Уже на втором году жизни он пытался вместе с отцом подпевать певцам. Дети понимают, что Юра «какой-то не такой». Стоит ему открыть дверь в группу, как мальчики начинают насмешливо выкрикивать: «Циркач! Клоун пришел!» Детей смешит и раздражает его чрезмерная подвижность и то, что он дергается (дергает бровями, носом, губами, теребит штаны

— это так называемые тики). Его не любят и воспитатели: он постоянно негативистичен, срывает занятия с другими детьми, так как кривляется перед ними, выкрикивает что-нибудь и трясется (быстро машет руками перед лицом и часто-часто полуприседает).

Мальчик стал посещать групповые и индивидуальные занятия по психогимнастике. Юра был очень выразителен в этюдах. Он лучше других детей понимал суть заданий, имеющих моральную подоплеку, хотя и не отличался хорошим интеллектом. Юра был отзывчив на тихую, печальную музыку. Когда исполнялась грустная музыка, у него на глаза всегда навертывались слезы. В группе Юра еще долго был двигательльно беспокоен и негативистичен, но на психогимнастике все было иначе. Вот записи из дневников:

Занятие № 7. Юра М. «невозможен в группе», но на психогимнастике послушен, очень заинтересован. После занятия попросил повторить «музыку Факира» (сирийская народная мелодия), слушая ее, он хорошо расслабился.

Занятие № 9. Юра М. ведет себя спокойно, тиков нет, очень выразителен. В этюде «Чертенек, или Мальчик-Наоборот» хорошо переключался (трясся и прекращал это делать по сигналу). Когда Мальчику-Наоборот, роль которого исполнял Юра, приказывали причесаться, закрыть дверь и т. п., Юра, увлеченный игрой, показывал чудеса переключения, т. е. на словесный сигнал выполнял все наоборот. В какой-то момент в ходе игры ему приказывали не трястись, а затем трястись. Замешкавшись на мгновение, мальчик принимал спокойную и ненапряженную позу. После нескольких таких тренировок мальчик избавился от навязчивых движений.

Замечено, что изобразительная деятельность и музыка — это вспомогательные средства общения, благодаря которым облегчается возможность продуктивного контакта с гиперактивным ребенком. А. С. Грибоедов отметил это же в отношении детей с тяжелой дисгармонией в эмоционально-волевой сфере, т. е. у детей-психопатов. Он писал, что художественное воспитание является во многих случаях ключом, открывающим двери в интимную сторону личности, сближающим воспитанника с педагогом и дающим исход для разряда энергии.

При воспитании и лечении детей с моторной расторможенностью обычно рекомендуется уделять основное внимание двигательной гимнастике и тренировке внимания, а также предупреждению формирования у ребенка чувства собственной неполноценности (Г. Ниссен, 1982).

Весь первый раздел II части «Психогимнастики» в основном предназначен для гиперактивных детей. Двигательная гимнастика в форме общеразвивающих комплексов на психогимнастике не применяется, но многие этюды и игры из этого раздела полны движений. Они преследуют две цели: развитие психомоторных функций и регулирование поведения в коллективе.

Имеется антагонизм между излишней подвижностью и способностью к сосредоточению: «Кто не умеет управлять мускулатурой, не способен и к вниманию» (Г. Модели). Поэтому в первом разделе представлено много упражнений и игр, не только направленных на развитие у ребенка устойчивости, концентрированности, переключаемости и объема внимания, но и способствующих произвольному изменению мышечного тонуса и релаксации.

Эффективность воздействия этих упражнений, этюдов и игр на расторможенных

детей значительно повышается, если они сопровождаются музыкой.

ВСПОМОГАТЕЛЬНЫЕ СРЕДСТВА ОБЩЕНИЯ, СПОСОБСТВУЮЩИЕ КОРРЕКЦИИ НАСТРОЕНИЯ, ПОВЕДЕНИЯ И ПСИХОМОТОРИКИ ДЕТЕЙ

К вспомогательным средствам общения, используемым на психогимнастике, относят рисование и музыку.

Рисование помогает обучать детей навыкам адекватного восприятия и выражения эмоций, усиливает эффект от постоянно проводимого на занятиях психогимнастикой тренажа отдельных видов неречевого общения-мимики и пантомимики.

О возможности использования изобразительной деятельности в психокоррекционных целях говорится во многих работах, посвященных детской психотерапии. За рубежом это арттерапия (лечение искусством). У нас метод использования изобразительной деятельности в лечебных целях называется рисуночной психотерапией (А. И. Захаров, 1982) или изотерапией (Р. Б. Хайкин, 1988).

Рисование помогает снимать напряжение у детей. «Графическое отреагирование» особенно важно для тех детей, которые не могут выразить свои конфликты и осознать их из-за бедности своего аффективного словаря. Рисунок-это и средство зрительной связи между воспитателем и аутичным ребенком.

На занятиях психогимнастикой мы применяли такие виды изобразительной деятельности, как рисование с помощью шаблонов и условных фигурок, игра в кляксы, тематическое и свободное рисование.

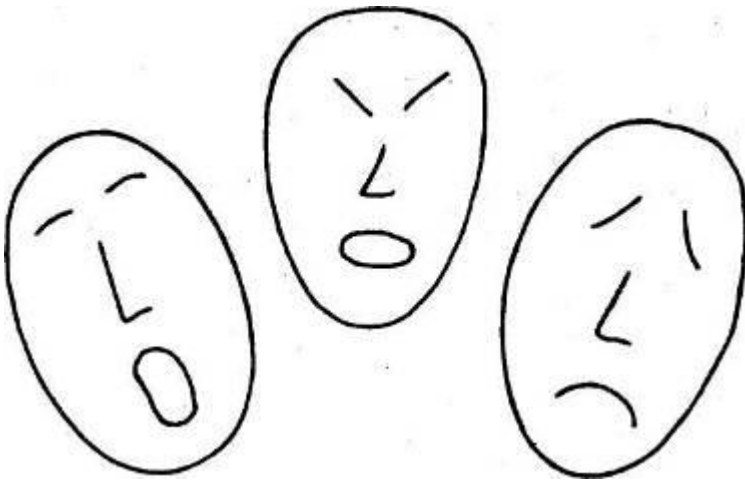
Мимика в рисунках

Тренировать умение распознавать эмоциональное состояние по мимике можно с помощью разрезных шаблонов своеобразных пиктограмм.

Пиктограмма представляет собой набор карточек, на которых с помощью простых знаков (перевернутая цифра 7, черточки и т. п.) изображены различные эмоции.

Всего мы использовали пять пиктограмм. Первая пиктограмма, символизирующая радостное лицо, состояла из овала (лицо), перевернутой цифры 7 (нос), двух полуовалов кончиками вниз (брови) и полуовала кончиками вверх (рот).

Вторая пиктограмма, символизирующая огорченное лицо, состояла из овала, перевернутой цифры 7, двух наклонных; черточек, сходящихся вверху (брови), и полуовала кончиками вниз (рот).



Третья пиктограмма, символизирующая выражение страха на лице, состояла из овала, перевернутой цифры 7, двух наклонных черточек, сходящихся вверху, и кружочка (раскрытый рот).

Четвертая пиктограмма, символизирующая гневное лицо, состояла из овала, перевернутой цифры 7, двух наклонных черточек, сходящихся вниз, и прямоугольника или небольшого овала (оскаленный рот).

Пятая пиктограмма, символизирующая удивленное лицо, состояла из овала, двух высоко поднятых над перевернутой цифрой 7 черточек (брови) и кружочка.

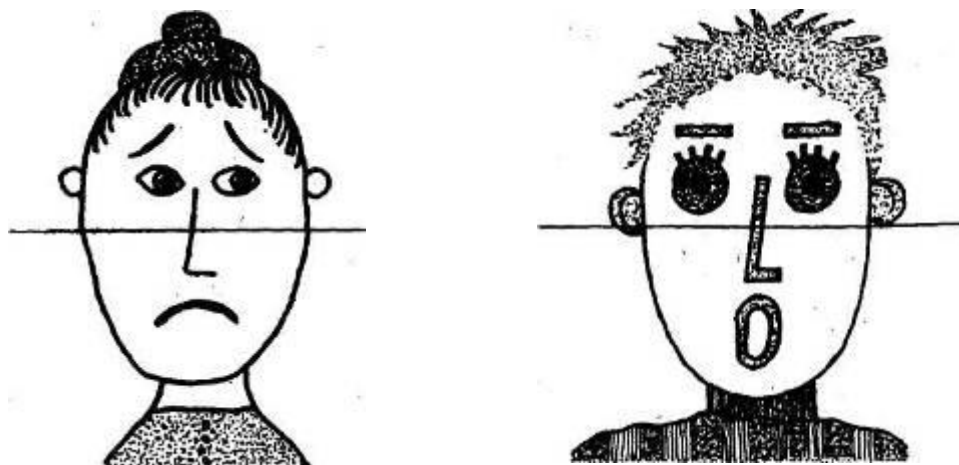
Несколько пиктограмм объединяются в шаблон.

Описание игры с использованием шаблона А

Для игры используют наборы карточек (для каждого ребенка). Дети рассматривают пиктограммы, называют настроение, которое они символизируют. Затем все карточки разрезаются по линии, делящей условное лицо на верхнюю и нижнюю части, и смешиваются. Играющие получают задание вновь собрать их, причем один ребенок может восстанавливать одну пиктограмму, а другой - другую. Восстановив карточки, дети соединяют их верхние и нижние части с помощью липкой ленты.

Интерес к манипуляциям с карточками возрастает, если детям предложить разыграть ситуацию, оправдывающую их будущие действия с пиктограммами. Однажды после игры «Два сеньора» один мальчик придумал такую историю: «Сеньор Минор и сеньор Мажор сфотографировались. Пришел Злюка, разрезал фотографии и убежал. Что же делать? Надо собрать и склеить фотографии до прихода сеньоров».

В случаях, когда дается задание сложить только те лица, которые особенно нравятся, большая часть детей в таком сопоставлении, как радость-горе, складывает веселые лица, меньшая — грустные, редко кто собирает лица с разными настроениями. (Эта игра, кстати, помимо тренировки узнавания эмоций, упражняет и способность к взаимодействию. Ребенок, заметивший ошибку у товарища, часто указывает на это, помогает найти нужную часть карточки.) Когда шаблоны восстановлены, дети получают карандаши, фломастеры и краски. Они обычно без подсказки дополняют лицо на карточке недостающими деталями: рисуют глаза, волосы, уши, иногда головной убор и делают фон.



Описание игры с использованием шаблона Б

В шаблоне Б используются те же пиктограммы, что и в шаблоне А, но меньшего размера; кроме того, овал, символизирующий лицо, помещается на карточке так, чтобы потом ребенок смог бы пририсовать к голове тело. Игра с карточками шаблона Б проводится так же, как и с набором карточек шаблона А.

Дети младшего школьного возраста могут собирать шаблоны А и Б с тремя контрастными эмоциями: печаль — удивление—радость; радость — гнев — страх и т. д., нельзя только, чтобы в триаде были эмоции страха и удивления из-за схожести их мимического выражения.

Пантомимика в рисунках

Особенно любимы детьми занятия, во время которых на бумаге с помощью условных фигурок изображаются различные позы. Дети называют их скелетиками. Условные фигурки использовались нами в качестве знаков, сигнализирующих эмоциональное состояние человека. Дети, получив карточку с изображением фигурки в той или иной позе, должны были дорисовать ее. У них при помощи такой тренировки происходит запоминание, какая поза какому эмоциональному состоянию соответствует.



Детям в 6 - 7 лет еще трудно в самостоятельных рисунках показать экспрессию движений, поэтому они бывают «очарованы» тем, как выразительны становятся их рисунки. Они увлекаются необычностью способа изображения, часто с помощью стекла переводят скелетики на бумагу, а через некоторое время, когда глаза и рука натренируются, рисуют позы людей достаточно выразительно уже без опоры на условные фигурки. Такие тренировки с использованием условных фигурок помогают ребенку понять эмоционально-психологическое состояние свое и другого человека.

Игра в кляксы

Игра в кляксы способствует ослаблению возбуждения слишком эмоционально расторможенных детей. Интересно было смотреть, как дети беспорядочными и быстрыми движениями брызгали на листы бумаги жидкую краску, как затем размашисто проводили ладонью по сложенному пополам (кляксами вовнутрь) листу бумаги. Некоторые дети сначала в кляксах без подсказки ничего не видели, но постепенно и у них стало пробуждаться воображение. Оно вызывало у ребят эмоции радости и интереса, что в свою очередь сосредоточивало внимание ребенка на физических действиях, вызывающих эти эмоции, т. е. на действиях, необходимых для изготовления «картин» из клякс. Разглядывание разноцветных пятен и фантазирование по их поводу стимулировали воображение и увлечение игрой в

кляксы. И чем увлеченнее был ребенок, тем сосредоточеннее он становился. Если для чрезмерно активного ребенка надо много места для разворачивания деятельности, если его внимание рассеянно и крайне неустойчиво, то в процессе игры в кляксы было видно, как сужалась зона его активности, как уменьшалась амплитуда его движений. Крупные и неточные движения руками постепенно становились более тонкими и точными. Круг внимания ребенка тоже сужался и сосредоточивался в малой зоне.

Многие агрессивные и расторможенные дети при изготовлении «картин» из клякс сначала употребляли коричневые, серые и блекло-грязные оттенки основных цветов красок. В кляксах эти дети сначала видели только лужи, затем животных, позже динамические картины. Часто это были ссоры двух людей или животных.

Так, например, Виталик Б. увидел в пятнах двух дерущихся котят. В дни, когда этот ребенок по часу и более находился вне шумного детского коллектива, когда его «агрессивные» настроения находили выход в приемлемой форме (видеть драку в пятнах, изображать драку, а самому не драться), то потом он и в группе на некоторое время становился менее суетливым и агрессивным.

Через 5-6 индивидуальных занятий на время игры в кляксы к гиперактивному ребенку для «полезного фона» приглашались спокойные дети. Девочки для клякс брали яркие краски и изображали с их помощью букеты, сказочных принцесс и принцев, а эмоционально уравновешенные мальчики замечали в разноцветных пятнах стрекоз, бабочек, животных и людей, взаимодействующих друг с другом. Постепенно и у детей с трудностями поведения и характера сюжеты рисунков, выполненных с помощью клякс, становились менее агрессивными по содержанию и более сочными, яркими и чистыми по цвету.

Свободное и тематическое рисование

Навыки, полученные в результате тренировок с шаблонами, условными фигурками и кляксами, дети затем используют в своих свободных и тематических рисунках. Иногда дети окрашивают лицо изображаемого человека или фон вокруг него в тот цвет, который у них ассоциируется с тем или иным эмоциональным состоянием. Многие из них для показа гнева на лице используют черную или красную краску. С помощью цвета ребенок может сигнализировать и о своем эмоциональном состоянии. Многие дети с пониженным фоном настроения любят сиреневые и лиловые тона.

Так, Люба Р. во всех своих рисунках, как грустных, так и веселых по содержанию, всегда закрашивала фон одинаково - лиловой краской. Серые и коричневые тона часто употребляются напряженными, конфликтными и расторможенными детьми (М. Люшер считает, что пристрастие к серым и коричневым тонам свидетельствует о желании расслабления и покоя). Вместе с тем говорить о какой-либо четкой, характерной для всех детей закономерной связи между выбором определенного цвета и определенным эмоциональным состоянием не приходится. Эта связь очень индивидуальна.

Так, только Сережа Л., дорисовывая любое удивленное лицо, обязательно закрашивал его голубой краской. Сравнивая рисунки Яны М. и Аси В., мы сразу

заметим, что Яна использует для изображения злой колдуньи сочетание черного и темно-красного цветов, наиболее ходовых у многих детей для показа угрозы на лице, а Ася, напротив, усиливает воздействие своего рисунка «Гневное лицо» на зрителя тем, что берет для фона интенсивный оранжевый цвет, не ассоциирующийся у других детей с этим чувством.

Тематическое рисование хорошо сочетается с мимическими и пантомимическими этюдами. При чередовании изобразительной деятельности с играми, тренирующими выразительные движения, происходит взаимоусиление влияния на ребенка и той и другой деятельности, что в свою очередь ведет к улучшению его общения со сверстниками.

Тематическое рисование на занятиях психогимнастикой обычно направлено на выявление и «графическое отреагирование» различных страхов у детей, а также на закрепление в рисунке впечатлений, полученных от участия в пантомиме.

Часто содержание этих рисунков становится темой для разыгрывания той или иной пантомимической сценки. Так, 6-летняя Катя М., страдающая органическим заболеванием головного мозга, аутичная и амимичная девочка, по собственной инициативе отобразила в рисунке свой страх перед уколами.

Анализируя рисунок девочки, можно заметить, что она, несмотря на предыдущие упражнения с шаблонами, изображает на лице страх неправильно — с улыбкой. Это еще раз убеждает нас в том, что амимичные дети плохо запоминают и различают эмоции на лице, а это, в свою очередь, негативно влияет на качество общения этих детей со сверстниками и взрослыми.

Эмоциональному сближению детей способствует выполнение совместной работы: например, рисование на большом расстеленном на полу листе бумаги (обычно это было создание панно с помощью клякс). Иногда дети вместе с ведущим изготавливали сказочные дворцы, в которых можно было открывать и закрывать окна и двери.

Сам процесс рисования оказывает успокаивающее влияние на детей.

На психогимнастике для распознавания эмоций применяются иногда иллюстрации из различных журналов и репродукции с картин. Кроме того, иллюстрации полезны для более образного представления ребенком чувства напряжения и расслабления в мышцах. Так, для усиления у детей чувства напряжения в руках (этюда «Штанга») им показывается фотография мальчика, пытающегося поднять тяжелую штангу. И наоборот, для появления у детей чувства расслабленности, например в положении лежа, они прежде рассматривают репродукцию с картины «Спящие дети».

Музыка

Среди вспомогательных средств общения, пожалуй, самым действенным и организующим является музыка. Восприятие музыки не требует предварительной подготовки и доступно детям, которым еще нет и года (В. М. Бехтерев). Само собой разумеется, что музыкальные образы и музыкальный язык должны соответствовать возрасту ребенка.

С давних пор музыка используется и как лечебный фактор. Интерес к музыкотерапии врачей и психологов, которые на основе своих собственных опытов узнали терапевтическую ценность музыки, постоянно растет (К. Швабе, 1974).

В. М. Бехтерев считал, что с помощью музыкального ритма можно установить равновесие в деятельности нервной системы ребенка, умерить слишком возбужденные темпераменты и растормозить заторможенных детей, урегулировать неправильные и лишние движения. А для этого, указывал В. М. Бехтерев, необходимо выявить ритмические рефлексy и приспособить организм ребенка отвечать на определенные раздражители (слуховые и зрительные).

Г. П. Шипулин еще в 1928 г. отметил благотворное влияние ритмических упражнений на детей, отличающихся повышенной нервной возбудимостью. Ритмические задания помогают вовлекать, активизировать и пробуждать интерес к деятельности вообще. «Конвейерный» принцип отдельных упражнений способствует втягиванию в общее дело трудных, негативистически настроенных детей. Организация движений с помощью музыкального ритма развивает у детей внимание, память, внутреннюю собранность (Н. С. Самойленко, В. А. Гринер, Е. В. Конорова, Е. В. Чаянова).

Музыкальные игры (см. подвижные и организующие игры) снимают психоэмоциональное напряжение в группе, воспитывают навыки адекватного группового поведения, безусловного принятия (ситуационного) роли лидера или ведомого, т. е. социализируют ребенка.

Выработка механизмов торможения подкрепляется упражнениями под музыку. Если можно считать прочно установленной зависимость моторики от психического состояния, то не следует забывать и об обратном влиянии моторики на психику (В. А. Гринер).

Слушание музыки на психогимнастике может предварять этюд, помогающий ребенку войти в нужное эмоциональное состояние. Так, лирическая музыка (отражающая тончайшие нюансы настроения) способствует общему успокоению, а драматическая музыка (отражающая концентрированные эмоции аффекта в их сложности) возбуждает, повышает жизненный тонус (Б. Г. Ананьев).

Музыка может быть фоном, на котором развивается действие того или иного этюда. В этом случае она усиливает эмоции и делает ярче образные представления детей (этюды типа «Гроза», «Ябеда» и т. п.).

В 70-80-е годы было издано несколько монографий, посвященных музыкотерапии, в каждой из которых имеются главы по применению музыки с лечебной целью у детей, страдающих неврозами (К. Швабе, 1974), ранним детским аутизмом (Р. О. Бенензон, 1973), органическими заболеваниями головного мозга (Э. Коффер-Ульрих, 1971). Также проводились исследования по объективизации влияния музыки на детей (У. Грюс, Г. Грюс, З. Мюллер, 1971).

В 1982 г. в Берлине вышла книга Ю. Брюкнер, И. Медераке и К. Ульбрих «Музыкотерапия для детей», в которой очень детально рассмотрены все возможные виды детской музыкотерапии, включая пантомиму и различные способы рисования под музыку.

Для нас особенно интересна одна из методик, которая может быть использована и на занятиях психогимнастикой. Основная цель этой методики - распознавание эмоций. Она состоит из четырех музыкальных уроков с постепенным усложнением заданий. На первом уроке дети получают шесть карточек с изображениями на них детского лица с различной мимикой: радости, гнева, грусти, удивления, внимания и

задумчивости. Авторы этой методики называли их картами настроений. Прослушав музыкальную пьесу, дети должны поднять одну из карт. Если все поднятые карты настроений совпадают с настроением музыки, то эмоции, выраженные в них, не называются. На последующих трех уроках дети, наоборот, учатся словесно описывать чувства, вызываемые контрастными музыкальными произведениями, и соотносить их с картами настроений. Так как мимика на картах настроений решена неоднозначно, то дети могут после прослушивания одного и того же произведения показать две разные карты. Для характеристики музыкальных образов и своих чувств дети пользуются двумя наборами полярных определений:

веселый — грустный
бодрый — усталый
довольный — сердитый
спокойный — взволнованный
смелый — трусливый
медленный — быстрый
праздничная - будничная
теплая - холодная
задушевная - отчужденная
радостная - грустная
ясная — мрачная
красивая — некрасивая

ЧАСТЬ ВТОРАЯ

ПРАКТИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ

Методические рекомендации

Во II части «Психогимнастики» представлен 201 систематизированный этюд, а также игры, направленные как на формирование у детей различных психических функций (внимание, память, автоматизированная и выразительная моторика), так и на обучение элементам саморасслабления и развитие умения выражать различные эмоциональные состояния. В начале каждого этюда или игры указывается возраст, с которого ребенок с нормальным интеллектом может с ним справиться. Таким образом, чем старше ребенок, тем больше выбор для него игрового материала.

Каждое занятие по психогимнастике состоит из ряда этюдов и игр. Они коротки, разнообразны и доступны детям по содержанию. На психогимнастике используется концентрический метод — от простого к сложному.

В дошкольном и младшем школьном возрасте внимание детей еще неустойчиво, дети отличаются большой подвижностью и впечатлительностью, поэтому они нуждаются в частой смене заданий. В качестве своеобразного отдыха можно использовать подвижные игры, перемежая ими основные задания.

Занятие длится от 25 мин до 1 ч 30 мин. Его продолжительность зависит от возраста, особенностей внимания и поведения детей. Курс психогимнастики включает 20 занятий. Его длительность при двух занятиях в неделю около трех месяцев. Занятия строятся по определенной схеме и состоят из четырех звеньев, или фаз.

Схема занятия по психогимнастике

I фаза. Мимические и пантомимические этюды.

Цель: выразительное изображение отдельных эмоциональных состояний, связанных с переживанием телесного и психического удовольствия и недовольства. Модели выражения основных эмоций (радость, удивление, интерес, гнев и др.) и некоторых социально окрашенных чувств (гордость, застенчивость, уверенность и др.). Дети знакомятся с элементами выразительных движений: мимикой, жестом, позой, той или иной походкой.

II фаза. Этюды и игры на выражение отдельных черт характера и эмоций.

Цель: выразительное изображение чувств, порожаемых социальной средой (жадность, доброта, честность и т. п.), их моральная оценка. Модели поведения персонажей с теми или иными чертами характера. Закрепление и расширение уже полученных детьми ранее сведений, относящихся к их социальной компетентности. При изображении эмоций внимание детей привлекается ко всем компонентам выразительных движений одновременно.

III фаза. Этюды и игры, имеющие психотерапевтическую направленность на определенного ребенка или на группу в целом. Используются мимические и

пантомимические способности детей для предельно естественного воплощения в заданный образ.

Цель: коррекция настроения и отдельных черт характера ребенка, тренинг моделированных стандартных ситуаций.

IV фаза. Психомышечная тренировка.

Цель: снятие психоэмоционального напряжения, внушение желательного настроения, поведения и черт характера.

Между II и III фазами делается перерыв в несколько минут, во время которого дети предоставляются сами себе. Мы называем его «минуткой шалости». Дети в пределах зала, где проходит психогимнастика, могут делать все, что хотят. Ведущий психогимнастику не вмешивается в общение детей между собой. Желательно договориться с детьми о сигнале, сообщающем о возобновлении занятия. Так, пока взрослые стоят и разговаривают, все дети балуются, а как только взрослые сели на стулья, они тоже должны занять свои места. Если во время перерыва музыка не звучала, можно сыграть на фортепиано арпеджио или какую-нибудь музыкальную фразу из популярной детской песни. Сигналом может стать и включение света, если «минутка шалости» сопровождалась его выключением. Сигнал может быть любым, но постоянным.

Между III и IV фазами можно вставить какой-нибудь этюд на развитие внимания, памяти, сопротивления автоматизму или подвижную игру.

Дошкольников в группе должно быть не более шести, а младших школьников - не более восьми. На психогимнастике каждый этюд повторяется несколько раз, с тем чтобы охватить всех детей.

Большее количество детей в группе нежелательно, так как из-за увеличения числа повторений занятие становится скучным и некоторые дети могут оказаться в роли зрителей.

Надо следить и за тем, чтобы в группе, не было более одного гиперактивного, аутичного или склонного к истерическим реакциям ребенка. Не имеет смысла составлять группу по какому-то одному признаку: только боязливые, только амимичные, только с неустойчивым вниманием и т. п.

Дети раздражительные, со страхами, тиками, навязчивостями, истерическими реакциями, заиканием, истощаемостью и т. п. могут заниматься вместе. Однако детей с нормальным интеллектом и детей, страдающих пограничной умственной отсталостью, надо развести по разным группам, так как вторые должны заниматься вдвое дольше — используется время двух курсов психогимнастики. Точно так же следует поступить и с дебильными детьми, которым надо заниматься отдельно от детей с задержкой психического развития. Элементы психогимнастики могут быть применены и при воспитании детей-имбецилов.

В группу можно пригласить одного-двух детей, не нуждающихся в психогимнастике, но которые могут положительно влиять на группу своей артистической жилкой. Хорошо известно, что не только у детей, но даже и у взрослых наблюдение за внешним выражением эмоций (смех, слезы, зевота от скуки) других людей вызывает соответствующие подражательные реакции и сопереживание, поэтому дети с артистической жилкой желанны на психогимнастике, так как с их помощью легче заразить других детей нужной

эмоцией.

Надо завести журнал, в котором надлежит очень кратко указать причину назначения того или иного ребенка на занятия психогимнастикой, что в дальнейшем поможет в планировании игр. Затем следует определить основные воспитательные и психотерапевтические цели для данной группы в целом.

Пример записи:

Г р у п п а № 1

1. Катя М. — амимия, отгороженность.
2. Д и м а П. — робость, страхи.
3. Сережа Б. — неустойчивое внимание, расторможенность.
4. С а ш а М. — пониженное настроение.
5. Юра Г. — упрямство, жадность.
6. Л е н а К. — фон.

Цель курса психогимнастики для группы № 1:

1. Обучение детей выразительным движениям.
2. Тренировка узнавания эмоций по внешним сигналам.
3. Формирование у детей моральных представлений.
4. Коррекция поведения с помощью ролевых игр.
5. Снижение эмоционального напряжения.
6. Тренировка психомоторных функций.
7. Обучение ауторелаксации.

При проигрывании различных этюдов и игр на занятиях психогимнастикой ставятся как воспитательные, так и психотерапевтические цели. Участие в одном и том же этюде и в одной и той же роли имеет для разных детей разную цель. Для одних это воспитание чувств, расширение социальной компетентности, развитие творческого воображения (ближе к воспитанию), а для других это и отреагирование эмоций, и возможность выразить себя в безопасной игровой ситуации, и успокоение, и тренинг желательного общения (ближе к психотерапии). Так, например, обучение аутичного ребенка выразительным движениям. И умению их «читать», а также попытка воспитания у него потребности в эмоциональном общении - это, безусловно, психотерапевтическая цель.

Полезно обучать выразительным движениям и аутичных детей, и детей с замедленным темпом развития, особенно в тех случаях, когда у них на первый план выступает задержка развития эмоциональной сферы. Тренировка имитации эмоций и узнавания их по выразительным движениям необходима даже психически здоровым детям, так как все дети обладают разной способностью различать эмоционально-выразительные средства бессловесного общения.

Воспроизведение эмоций играющими детьми и «чтение» эмоций наблюдающими за игрой детьми несут не только психогигиеническую и психопрофилактическую функцию, но и функцию лечебно-педагогического воздействия на детей, страдающих олигофренией, эпилепсией, психопатией, выраженной и легкой

задержкой интеллектуального развития, ранним детским аутизмом, неврозом, органическим поражением ЦНС с неврозоподобной симптоматикой и некоторыми другими заболеваниями.

В «Психогимнастике» предложены этюды и игры для коррекции нежелательных черт характера. Роли между детьми распределяются так, как советует А. И. Захаров: роль, напоминающую нежелательные черты характера и поведения ребенка, получает один ребенок, а желательные черты характера и поведения демонстрирует в этой же ситуации другой ребенок или ведущий, затем первый и второй ребенок (или ведущий) меняются ролями.

Иногда ребенок, у которого необходимо корригировать то или иное отклонение в поведении, сначала смотрит сценку, где один из играющих демонстрирует отрицательные черты его характера и поведения, после чего маленький наблюдатель выбирает себе любую роль в этом же этюде. Сценка повторяется несколько раз. Таким образом, ребёнок получает сведения о том, как другие справляются с ситуацией, он узнает, что в одной и той же ситуации можно вести себя плохо и хорошо. В ход пускается механизм отождествления, ребенок на эмоциональном уровне осознает себя, остается только во время саморасслабления путем внушения укрепить приобретенные им на психогимнастике новые знания о себе.

У значительной части детей, страдающих задержкой психического развития, интеллектуально-познавательная недостаточность является вторичной, обусловленной нарушениями так называемых предпосылок интеллекта: памяти, внимания, работоспособности, речи, эмоционально-волевых и других компонентов формирования личности (В. В. Ковалев, 1980). Исходя из этого положения, на каждом занятии с такими детьми желательно этюды и игры на выражение эмоций и отдельных черт характера дополнить одним - двумя упражнениями, тренирующими психомоторику.

Недостаток положительных эмоций отрицательно влияет на ход развития личности любого ребенка, а не только с задержкой психического развития. Поэтому этюды и игры на вызывание и выражение эмоции радости должны быть обязательными для каждого занятия. Заканчивать занятие лучше всего успокоением детей, обучением их саморегуляции.

Психомышечная тренировка (саморасслабление)

Аутотренинг нередко находится в центре психотерапевтической и психогигиенической деятельности детских психоневрологов и спортивных психологов. Гизела Эберлейн считает, что уже в 7 — 8 лет дети способны изучать аутогенную тренировку и применять ее осмысленно. Аутогенная тренировка считается одним из лучших методов коррекции нарушенного состояния личности (К. К. Платонов, 1981).

Широкое распространение аутотренинга в настоящее время, особенно в больших городах, объясняется эмоциональными перегрузками. Социально-биологические аритмии наблюдаются не только у взрослых, но и у детей» так как ускоренный темп жизни и сокращение периодов отдыха в течение дня коснулись и их.

Некоторые дети, особенно со слабой нервной системой, могут невротизироваться

просто от того, что их психофизические и соматические реакции отстают от общего ритма жизни детского коллектива. Дошкольные психологи рекомендуют вводить расслабляющие упражнения в повседневную жизнь детского сада и применять их неоднократно в течение дня (Л. Карманова, 1984).

На психогимнастике для сброса психоэмоционального напряжения используется детский вариант психомышечной тренировки, разработанный А. В. Алексеевым для юных спортсменов, в свою очередь адаптированный нами для дошкольников.

А. В. Алексеев рекомендует (для удобства обучения произвольному напряжению и расслаблению мышц тела) разделить все мышцы на пять групп: мышцы рук, ног, туловища, шеи и лица. Внимание ребенка последовательно привлекается к каждой группе, мышц. А. В. Алексеев считает, что переходить к тренажу новой группы мышц не следует, пока предыдущая не станет «послушной».

Психофизический покой, достигаемый в результате психомышечной тренировки, восстанавливает силы ребенка, у него возникает приятная дремотность. Мы пользуемся этим моментом для мысленного прокручивания детьми некоторых переживаний, и не разрешенные до этого конфликты перерабатываются головным мозгом — «разрешаются» (Г. Эберлейн). Более подробно с психомышечной тренировкой можно ознакомиться по двум комплексам, представленным в первом разделе II части «Психогимнастики», там же даны и упражнения на снятие напряжения в какой-нибудь одной группе мышц.

При проведении психомышечной тренировки, особенно в заключительной ее части, необходимо соблюдать чувство меры, надо не затягивать отдых и «дозировать» внушение.

С целью закрепления полученных на психогимнастике навыков и вербализации эмоций мы обращаемся к изобразительной деятельности (о ней мы подробно рассказывали в предыдущих главах), а также к сочинению детьми «общих историй», которые затем инсценируются. Для этих видов деятельности детей выделяется дополнительное время (третье занятие).

Сочинение историй

Р. М. Стертцингер (1983) описал терапию методом «общего сочинения историй» ребенком и психотерапевтом. Этот метод помогает ребенку найти адекватные способы разрешения конфликтов, вызывающих нарушения поведения дома и в школе.

Метод предполагает такую последовательность действий: сначала историю рассказывает ребенок, затем ее продолжает терапевт, который вводит в повествование более «здоровые» способы адаптации и разрешения конфликтов по сравнению с изложенными ребенком.

Юмор и театрализованность - существенная его часть, они увеличивали заинтересованность и удовольствие, получаемое ребенком. Этот метод помогает детям понять хорошее и плохое своего «я», осознать свой гнев и выразить его без опаски. В «ответном рассказе» терапевт представляет альтернативные решения конфликтов для того, чтобы ребенок не был поработан невротическими типами поведения. Каждая история начинается ребенком со слов «однажды», «Давным-

давно», «далеко-далеко»... Это позволяет ребенку говорить о том, что вызвало у него тревогу. В конце каждой истории ребенок придумывает заглавие, помогающее терапевту выделить наиболее важный аспект истории.

На психогимнастике мы тоже иногда пользовались методом «общего рассказывания историй». На индивидуальных занятиях оно проходило так, как его описывает Р. М. Сирт-цингер. На групповых занятиях психогимнастикой в сочинении «общей истории» принимали участие все дети совместно с ведущим.

Примеры вариантов планирования занятий

Занятие № 1

(для детей 5 — 6 лет)

- I. 1. Этюд «Карлсон» (мимика).
- 2. Этюд «Очень худой ребенок» (пантомимика).
- 3. Игра «Кто пришел?» (идентификация эмоций удовольствия — «Карлсон», страдания — «Митя»).
- II. 4. Этюд «Эгоист».
- 5. Беседа «Кого зовут эгоистом».
- 6. Модель желательного поведения в этюде «Эгоист».
- 7. «Минута шалости».
- III. 8. Игра «Любящие родители».
- 9. Игра «Кто за кем?» (наблюдательность. Успокоение).
- IV. 10. Комплекс «Медвежата в берлоге» (саморасслабление).

Занятие № 2

(для детей 5 - 6 лет)

- I. 1. Этюд «Робкий ребенок».
- 2. Этюд «Смелый ребенок».
- II. 3. Беседа «Кто что или кого боится».
- 4. Рисование на тему «Кого или чего я боюсь».
- III. 5. Игра «В темной норе» (снятие страха темноты).
- 6. Игра «Запомни свою позу» (память).
- IV. 7. Этюд «Факир» (саморасслабление).

Занятие № 3

(для детей 6 - 7 лет)

- I — II. 1. Сочинение всеми детьми совместно с ведущим «общей истории».
- III. 2. Инсценировка «общей истории».
- 3. «Минута шалости».
- 4. Этюд «Что слышно?» (внимание. Подготовка к последующей деятельности).
- IV. Комплекс «На берегу моря» (саморасслабление).

Игры на развитие внимания

Игры 1-9 рекомендуются детям, страдающим психомоторной гиперактивностью, пониженным настроением, патологическими страхами, ранним детским аутизмом, задержкой психического развития и другими заболеваниями, при которых проявляется незрелость внимания.

1. Что слышно?

Цель игры. Развивать умение быстро сосредоточиваться.

1-й вариант (для детей 5 — 6 лет). Ведущий предлагает детям послушать и запомнить то, что происходит за дверью. Затем он просит рассказать, что они слышали.

2-й вариант (для детей 7 — 8 лет). По сигналу ведущего внимание детей обращается с двери на окно, с окна на дверь. Затем каждый ребенок должен рассказать, что где происходило.

2. Будь внимателен! (для детей 4-5 лет)

Цель игры. Стимулировать внимание, учить быстро и точно реагировать на звуковые сигналы.

Дети шагают под «Марш» С.Прокофьева. Затем на слово «Зайчики», произнесенное ведущим, дети должны начать прыгать, на слово «лошадки» — как бы ударять «копытом» об пол, «раки» — пятиться, «птицы» — бегать, раскинув руки в стороны, «аист» — стоять на одной ноге.

3. Слушай звуки! (для детей 7 - 8 лет)

Цель игры. Развивать активное внимание.

Ведущий договаривается с детьми о том, что, когда он нажмет на фортепьяно клавишу нижнего регистра, они должны встать в позу «плакучей ивы», когда верхнего — в позу «тополя». Затем начинают игру — дети идут по кругу. Звучит низкий звук — дети становятся в позу «плакучей ивы» (ноги на ширине плеч, руки слегка разведены в локтях и висят, голова наклонена к левому плечу). На звук, взятый в верхнем регистре, становятся в позу «тополя» (пятки вместе, носки врозь, ноги прямые, руки подняты вверх, голова запрокинута назад, смотреть на кончики пальцев рук).

4. Слушай хлопки! (для детей 5 — 6 лет)

Цель игры. Та же.

Играющие идут по кругу. Когда ведущий хлопнет в ладоши 1 раз, дети должны остановиться и принять позу аиста (стоять на одной ноге, руки в стороны). Если ведущий хлопнет два раза, играющие принимают позу лягушки (присесть, пятки

вместе, носки и колени в стороны, руки между ногами на полу). На три хлопка играющие возобновляют ходьбу.

5. Канон (для детей 7 — 8 лет)

Цель игры. Развивать волевое внимание. Игра идет под музыку Ф. Бургмюллера «Баркарола» (отрывок). Дети стоят друг за другом. Руки лежат на плечах впереди стоящего. Услышав первый музыкальный такт, поднимает правую руку вверх первый ребенок, на второй-второй и т. д. Когда правую руку поднимут все дети, на очередной такт начинают поднимать в том же порядке левую руку. Подняв левую руку, дети также под музыку по очереди опускают руки вниз.

6. Канон для малышей (для детей 4—5 лет)

Цель игры. Та же.

Играющие стоят по кругу. Под хороводную песню «Селезенюшка» дети по очереди делают следующие движения: один приседает и встает, другой хлопает в ладоши, третий приседает и встает и т. д.

7. Зеваки (для детей 6 — 7 лет)

Цель игры. Та же.

Играющие идут по кругу, держась за руки, по сигналу ведущего останавливаются, делают четыре хлопка, поворачиваются кругом и продолжают движение. Направление меняется после каждого сигнала. Не выполнивший правильно задание выходит из игры. Музыкальное сопровождение: Э. Жак-Далькроз. «Марш».

8. «Пишущая машинка» (для детей 8-9 лет)

Каждому играющему присваивается буква алфавита. Затем придумывается одно слово или фраза из двух-трех слов. По сигналу дети начинают печатать: первая «буква» слова хлопает в ладоши, затем вторая и т. д. Когда слово будет напечатано, все дети хлопают в ладоши.

9. Четыре стихии (для детей 6 — 7 лет)

Цель игры. Развивать внимание, связанное с координацией слухового и двигательного анализаторов.

Играющие сидят по кругу. Ведущий договаривается с ними, что, если он скажет слово «земля», все должны опустить руки вниз, если слово «вода» — вытянуть руки вперед, слово «воздух» — поднять руки вверх, слово «огонь» - произвести вращение руками в лучезапястных и локтевых суставах. Кто ошибается, считается проигравшим.

Игры на развитие памяти

Игры 10-21 будут полезны детям, страдающим церебрастеническим синдромом, апатической формой психоорганического синдрома, церебральным параличом и другими заболеваниями, одним из ярких симптомов которых является снижение памяти.

10. Повтори за мной (для детей 6-7 лет)

Цель игры. Развивать моторно-слуховую память. Дети стоят около стола ведущего. Ведущий предлагает одному ребенку прохлопать все, что ему простучит карандашом: ведущий. Остальные дети внимательно слушают и оценивают исполнение движениями: поднимают вверх большой палец, если хлопки правильные, и опускают его вниз, если неправильные.

Ритмические фразы должны быть короткими и ясными по своей структуре.

11. Запомни движения (для детей 5-6 лет)

Цель игры. Та же.

Дети повторяют движения рук и ног за ведущим. Когда они запомнят очередность упражнений, повторяют их в обратном порядке.

12. Запомни свое место (для детей 4-5 лет)

Ц е л ь и г р ы. Та же.

Дети стоят в кругу или в разных углах зала, каждый должен запомнить свое место. Под музыку И. Дунаевского «Галоп» все разбегаются, а с окончанием музыки должны вернуться на свои места.

13. Запомни свою позу (для детей 4 — 5 лет)

Ц е л ь и г р ы. Та же.

Дети стоят в кругу или в разных углах зала, каждый ребенок должен встать в какую-нибудь позу и запомнить ее. Когда зазвучит музыка, все дети разбегаются, с ее окончанием они должны вернуться на свои места и встать в ту же позу. Музыкальное сопровождение: С. Бодренков. «Игра в горелки».

14. Слушай и исполняй! (для детей 7 — 8 лет)

Цель игры. Развивать внимание и память. Ведущий называет 1—2 раза несколько различных движений, не показывая их. Дети должны произвести движения в той же последовательности, в какой они были названы ведущим.

15. Вот так позы! (для детей 5 — 6 лет)

Цель игры. Развивать наблюдательность. Играющие принимают различные позы. Водящий, посмотрев на них, должен запомнить и воспроизвести их, когда все дети вернутся в исходное положение.

16. Запомни порядок! (для детей 5-6 лет)

Цель игры. Та же.

4 — 5 играющих выстраиваются друг за другом в произвольном порядке. Водящий, посмотрев на детей, должен отвернуться и сказать, кто за кем стоит. Затем водящим становится другой.

17. Кто что делал? (для детей 5 — 6 лет)

Цель игры. Та же.

Четверо играющих стоят рядом друг с другом. Под музыку Д. Кабалевского «Веселая сказочка» они по очереди выполняют различные движения и повторяют их 4 раза. Пятый ребенок должен запомнить, что они делали, и повторить их движения.

18. Художник (для детей 5-6 лет)

Цель игры. Та же.

Ребенок играет роль художника. Он внимательно рассматривает того, кого будет рисовать, потом отворачивается и дает его словесный портрет.

19. Тень (для детей 5-6 лет)

Цель игры. Та же.

Звучит музыка А. Петрова «Зов синевы» (из кинофильма «Синяя птица»).

Два ребенка идут по дороге через поле: один впереди, а другой на два-три шага сзади. Второй ребенок—это «тень» первого. «Тень» должна точно повторить все действия первого ребенка, который то сорвет цветок на обочине, то нагнется за красивым камушком, то поскачет на одной ноге, то остановится и посмотрит из-под руки и т. п.

20. В магазине зеркал (для детей 5-6 лет)

Цель игры. Та же.

В магазине стояло много больших зеркал. Туда вошел человек, на плече у него была обезьянка. Она увидела себя в зеркалах и подумала, что это другие обезьянки, и стала корчить им рожицы. Обезьянки ответили ей тем же. Она погрозила им кулаком, и ей из зеркал погрозили, она топнула ногой, и все обезьянки топнули ногой. Что бы ни делала обезьянка, все остальные в точности повторяли ее

движения.

21. Разведчики

Цель игры. Та же.

1-й вариант (для детей 6 — 7 лет). В комнате в произвольном порядке расставлены стулья. Один ребенок (разведчик) идет через комнату, обходя стулья с любой стороны, а другой ребенок (командир), запомнив дорогу, должен провести отряд тем же путем. Затем разведчиком и командиром отряда становятся другие дети. Разведчик прокладывает новый путь, а командир ведет по этому пути весь отряд и т.д.

2-й вариант (для детей 6 - 7 лет). Начало игры такое же, как в 1-м варианте, но командир должен начать вести отряд оттуда, куда пришел разведчик, и привести туда, откуда вышел разведчик. Музыкальное сопровождение: Е. Брусиловский. «Марш».

Игры на преодоление двигательного автоматизма

Игры 22-28 рекомендуются гипер- и гипоактивным детям, а также тем, у кого снижены внимание и память.

22. Флажок (для детей 4 — 5 лет)

Играющие ходят по залу под «Болгарскую песню» (обработка Т. Ломовой). Когда ведущий поднимет флажок вверх, все дети должны остановиться, хотя музыка продолжает звучать.

23. Запретный номер (для детей 6-7 лет)

Играющие стоят по кругу. Выбирается цифра, которую нельзя произносить, вместо ее произнесения играющий хлопает в ладоши. Например, запретный номер 5. Игра начинается, когда первый ребенок скажет: «Один», следующий продолжает счет, и так до пяти. Пятый ребенок молча хлопает в ладоши 5 раз. Шестой говорит: «Шесть» и т. д.

24. Противоположные движения (для детей 5-6 лет)

Дети становятся в две шеренги друг против друга. Под музыку «Канадской народной песни» на начало каждого такта вторая шеренга выполняет движения, противоположные первой. Если первая шеренга приседает, то вторая подпрыгивает. И т. д.

25. Стоп! (для детей 5-6 лет)

Дети идут под музыку Э. Жака-Далькроза «Марш». Внезапно музыка обрывается, но дети должны идти дальше в прежнем темпе до тех пор, пока ведущий не скажет: «Стоп!»

26. Замри! (для детей 6-7 лет)

Дети прыгают в такт музыке Д. Кабалевского «Клоуны» (ноги в стороны - вместе), сопровождая прыжки хлопками над головой и по бедрам. Внезапно музыка обрывается — играющие должны успеть застыть в позе, на которую пришлась остановка музыки. Снова звучит музыка—оставшиеся продолжают игру. Играют до тех пор, пока останется только один играющий, который признается победителем.

27. Пожалуйста! (для детей 7 — 8 лет)

1-й вариант. Все участники игры вместе с ведущим становятся в круг. Ведущий говорит, что он будет показывать разные движения (физкультурные, танцевальные, шуточные), а играющие должны их повторять лишь в том случае, если он к показу добавит слово «пожалуйста». Кто ошибется, выбывает из игры.

2-й вариант. Игра идет так же, как в 1-м варианте, но только тот, кто ошибется, выходит на середину и выполняет какое-нибудь задание, например улыбнуться, попрыгать на одной ноге и т. п.

28. Запрещенное движение (для детей 5-6 лет)

Дети стоят лицом к ведущему. Под музыку И. Дунаевского «До чего же хорошо кругом» на начало каждого такта они выполняют руками движения, которые показывает ведущий.

Затем выбирается одно движение, которое повторять запрещается. Тот, кто повторит запрещенное движение, выходит из игры.

29. Пустой угол (для детей 7-8 лет)

Цель игры. Развитие выдержки, способности к торможению и переключению внимания.

Три пары играющих детей размещаются в трех углах комнаты, четвертый угол остается пустым. Под музыку дети парами перемещаются в пустой угол в определенном порядке: 1-я, 2-я, 3-я пара; 2-я, 3-я и т. д. Когда действие перемещения становится автоматическим, ведущий предупреждает, что на слово «еще» пара, которая только что добежала до пустого угла, должна вернуться обратно, а следующая за ней пара, собравшаяся перемещаться в их угол, остаться на месте и только на следующей музыкальной фразе перебежать в новый пустой угол. Дети заранее не знают, когда ведущий подаст команду «еще», и должны быть начеку. Если детей меньше шести, то в каком-то углу может стоять один ребенок, а если больше шести, то допустимо объединение троих детей.

Подвижные игры

Игры 30-41 рекомендуются детям, страдающим, психомоторными и эмоциональными расстройствами. Они полезны и для детей с заиканием и избирательным мутизмом. Подвижные игры соревновательного характера пробуждают активность каждого ребенка, они учат подчиняться определенным правилам, что организует, дисциплинирует и сплачивает играющих. С помощью этих игр можно развивать сообразительность, ловкость, быстроту реакции у детей, страдающих задержкой психического развития, церебрастенией и другими заболеваниями. Игры вызывают здоровое эмоциональное возбуждение, отвлекают от болезненных мыслей и фантазий, причем бодрое настроение, вызванное ими, отличается большой устойчивостью.

Если в группе есть аутичный ребенок, то ведущему часто требуется помощник. Им может стать мать аутичного ребенка или любой другой человек, приятный для этого ребенка (например, сверстник, так называемый напарник). Помощник держит аутичного ребенка за руку и вместе с ним выполняет правила игры. Необходимо не переутомлять гипоактивных детей и следить за тем, чтобы дети, страдающие эпилепсией, не делали тех движений, которые могут спровоцировать припадок (бег по кругу, кружение вокруг себя и т. п.).

Общей целью этих занятий является заполнение пауз между играми и этюдами.

30. Поссорились два петушка (для детей 5-6 лет)

Двое детей сцепляют за спиной пальцы рук, становятся на одну ногу и, пока звучит музыка А. Райчева «Поссорились два петушка», подпрыгивая, пытаются ударить друг друга резкими движениями плеч вперед.

Andantino





31. Иголка и нитка (для детей 4 — 5 лет)

Дети становятся друг за другом. Первый ребенок—иглолка. Он бегают, меняя направление. Остальные бегут за ним, стараясь не отставать. Игру сопровождает французская народная песня «Горбуны».

Подвижно



32. Дракон кусает свой хвост (для детей 5^6 лет)

Играющие стоят друг за другом, держась за талию впереди стоящего. Первый ребенок — это голова дракона, последний — кончик хвоста. Пока звучит музыка Д. Нурыева «Восточный танец», первый играющий пытается схватить последнего — дракон ловит свой хвост. Остальные дети цепко держатся друг за друга. Если дракон не поймает свой хвост, то на место головы дракона встает другой ребенок.

33. Скучно, скучно так сидеть (для детей 5 —6 лет)

Играющие сидят на маленьких стульях. У противоположной стены стоят стулья, но их на один меньше. Ведущий говорит:

Скучно, скучно так сидеть,
Друг на друга все глядеть;
Не пора ли пробежаться
И местами поменяться?

Как только ведущий кончит говорить, дети должны быстро бежать и сесть на стулья, стоящие у противоположной стены. Проигрывает тот, кто остался без стула.

34. Ловишки (для детей 5 - 6 лет)

Ведущий выбирает ловишку. Ловишка стоит, повернувшись к стене лицом. Остальные дети у противоположной стены.

Под музыку (И. Гайдн, «Рондо». Отрывок) дети подбегают к ловишке, хлопают в ладоши и говорят:

Раз-два-три,
Раз-два-три.
Скорее нас лови!

Затем — бегут на свои места. Ловишка догоняет ребят. Игра повторяется. Ловишкой становится тот, кого поймали.

35. Лисонька, где ты? (для детей 5 — 6 лет)

Дети становятся в круг, ведущий в середине. Затем они отворачиваются и закрывают глаза. В это время ведущий ходит по кругу и незаметно для ребят условленным заранее прикосновением назначает лису, остальные - зайцы. По сигналу все открывают глаза, но никто не знает; кто же лиса. Ведущий зовет первый раз: «Лисонька, где ты?» Лиса не должна выдавать себя ни словом, ни движением, так же и второй раз, а в третий-лиса отвечает: «Я здесь» - и бросается ловить зайцев. Зайца, присевшего на корточки, ловить нельзя. Пойманные зайцы выходят из игры.

36. Сова (для детей 4—5 лет)

Дети выбирают водящего - сову, которая садится в гнездо и спит. В это время дети начинают бегать и прыгать. Затем ведущий говорит: «Ночь!» Сова открывает глаза и начинает летать. Все играющие сразу должны замереть. Кто пошевелится или засмеется, становится совой. Игра сопровождается музыкой О. Гейльфуса «Балалар».

37. Белые медведи (для детей 6-7 лет)

Намечается место, где будут жить белые медведи. Двое детей, берутся за руки - это белые медведи. Со словами: «Медведи идут на охоту» — они бегут, стараясь окружить и поймать кого-нибудь из играющих. Затем снова идут на охоту. Когда поймают всех играющих, игра кончается.

38. Самый ловкий наездник (для детей 5-6 лет)

По залу в случайном порядке расставляются стулья. Наездники садятся на стулья лицом к спинке. Когда заиграет музыка, все встают со стульев и начинают скакать по залу, подражая движениям лошади. В это время ведущий убирает один стул. С окончанием музыки (Р. Шуман. «Смелый наездник») дети должны сесть на стулья, но обязательно лицом к спинке. Оставшийся без стула выходит из игры. Игра продолжается до тех пор, пока не останется всего один стул для самого ловкого наездника.

39. Тропинка (для детей 6-7 лет)

Дети делятся на две команды с одинаковым количеством участвующих. В каждой команде дети берутся за руки, образуя два круга, и по сигналу ведущего начинают движение по кругу в правую сторону до тех пор, пока не прекратится музыка (пауза в музыке через разное количество тактов: (6, 12, 18 и т. д.). После этого ведущий дает задание, которое выполняется обеими командами. Бели ведущий говорит: «Тропинка!», участники каждой команды становятся друг за другом, кладут руки на плечи впереди стоящего, приседают, наклоняя голову чуть-чуть вниз. Если ведущий говорит: «Копна!», все участники игры направляются к центру своего круга, соединив руки в центре. Если «Кочки!», все участники игры приседают, положив руки на голову.

Эти задания чередуются ведущим. Кто быстрее выполнит задание, тот получит очко.

Выигрывает команда, набравшая наибольшее количество очков.

Игра выполняется под русскую народную песню «Кума».

40. Веретено (для детей 6-7 лет)

Играющие делятся на две группы и становятся друг за другом. По команде «Начинаем!» дети, стоящие первыми, должны быстро, как веретено, обернуться вокруг себя. Потом соседи берут их за талию и оборачиваются уже вдвоем и т. д., пока не дойдут до последнего в ряду.

Побеждает та группа, дети которой обернулись, быстрее.

Музыкальное сопровождение: «Лезгинка» (дагестанский народный танец).

41. Реченька (для детей 5—6 лет)

В игре участвуют две группы детей. Обозначив на полу неширокую речку, подходят к ней по одному от каждой группы и пытаются ее перепрыгнуть. Кто перепрыгнул, возвращается к своей группе, а кто нет-должен перейти в соседнюю. В какой группе под конец игры детей окажется больше, та и выиграла. Игра сопровождается азербайджанской народной танцевальной музыкой в обработке С. Рустамова.

Игры, способствующие успокоению и организации

Игры 42-46 полезны всем детям. Они сопровождаются музыкой спокойного характера, которая тренирует эмоционально-волевую сферу у детей. Целью данных игр являются успокоение возбужденных детей и их организация.

42. Слушай команду! (для детей 5-6 лет)

Дети идут под музыку (Р. Газизов. «Марш») в колонне друг за другом; Когда музыка прекращается, все останавливаются и слушают произнесенную шепотом команду ведущего и тотчас же ее выполняют. Команды даются только на выполнение спокойных движений. Игра проводится до тех пор, пока группа хорошо слушает и точно выполняет задание.

43. Расставить посты (для детей 6-7 лет)

Дети маршируют под музыку (Ф. Шуберт! «Марш») друг за другом. Впереди идет командир. Когда командир хлопнет в ладоши, идущий последним ребенок должен немедленно остановиться. Так командир расставляет всех детей в задуманном им порядке (линейка, круг, по углам и т. д.).

44. Смотри на руки! (для детей 5-6 лет)

Дети стоят друг за другом, первый - командир. Во время спокойного марша (Р. Паулс. «Красные цветы») по кругу командир показывает различные движения рук, остальные дети повторяют за ним. Затем выбирается новый командир. Он должен придумать другие движения, остальные участники их повторяют.

45. Кто за кем? (для детей 5-6 лет)

По залу расставлены в случайном порядке стулья. В зале звучит музыка А. Ферро «Гавот». Один ребенок, которого вызвал ведущий, ходит между стульями и, услышав остановку в музыке, садится на ближайший стул. Ведущий вызывает следующего, и тот повторяет действия предыдущего ребенка. Когда все дети сядут на стулья, ведущий предлагает детям по очереди вставать и идти на прежнее место. Подниматься они должны в таком порядке, как их вызывал в начале игры ведущий.

Не спеша



46. Идем за Синей птицей (для детей 5-6 лет)

Дети вдут по залу, взявшись за руки и произнося многократно под музыку (И. Сад. «Шествие») слова:

Мы длинной вереницей
Идем за Синей птицей,
Идем за Синей птицей,
Идем за Синей птицей.

Этюды на выразительность жеста

Этюды 47-61 предназначаются для детей, страдающих ранним детским аутизмом, выраженной задержкой психического развития и легкой степенью олигофрении (дебильностью). Общей целью этих этюдов является развитие правильного понимания детьми эмоционально-выразительных движений рук и адекватного использования жеста, что в свою очередь способствует социальной компетенции ребенка.

47. Это я! Это мое! (для детей 4-5 лет)

Ребенок разговаривает с глухой бабушкой, которая, оказывается, ищет именно его. Он уже понял, что с бабушкой надо разговаривать при помощи рук:4 ничего-то бабушка не слышит. Бабушка спрашивает: «Где Витя?» (называется имя играющего), «Чьи это книги?», «Чьи игрушки?». И т. п. Мальчик отвечает жестом. Выразительные движения. Рука согнута в локте, указательный палец направлен на грудь: «Я!»; прижатая к груди кисть: «Моё, принадлежит мне!»

48. Заколдованный ребенок (для детей 5-6 лет)

Ребенка заколдовали. Он не может говорить. На вопросы отвечает жестами. Указательным пальцем он показывает различные предметы и направления: шкаф, стол, внизу, вверху, там.

49. Сколько звуков (для детей 5 — 6 лет)

Ведущий стучит несколько раз карандашом по столу. Ребенок должен показать на пальцах, сколько прозвучало ударов.

50. Вот он какой! (для детей 5 — 6 лет)

Ребенок должен без слов рассказать о размерах и форме хорошо известных ему предметов. С помощью жестов он характеризует предмет: маленький, большой, заостренный, крупный, круглый, четырехугольный, мелкий, длинный, короткий.

51. Тише! (для детей 3-4 лет)

Два мышонка должны перейти дорогу, на которой спит котенок. Они то идут на носочках, то останавливаются и знаками показывают друг другу: «Тише!» Этюд выполняется под музыку Б. Берлина «Спящий котенок».

Выразительные движения. Шею вытянуть вперед, указательный палец приставить к сжатым губам, брови поднять вверх.

52. Отдай! (для детей 4—5 лет)

Ребенок требует отдать ему игрушку.

Выразительные движения. Кисти рук держать горизонтально ладонями кверху.

53. Иди ко мне (для детей 3-4 лет)

Мальчик манит к себе малышку, которая учится ходить самостоятельно.

Выразительные движения. Присесть, обе руки вытянуты навстречу малышу.

54. Уходи! (для детей 3-4 лет)

Ребенок отталкивает обидчика.

Выразительные движения. Кисти рук держать вертикально, ладонями наружу.

55. До свидания! (для детей 3 - 4 лет)

От пристани отходит огромный белый теплоход. Провожаящие, глядя на стоящих на палубе моряков и пассажиров машут им высоко поднятой рукой: «До свидания! До встречи!»

56. Не покажу! (для детей 5 — 6 лет)

Мама подарила девочке маленькое зеркальце, чтобы она могла пускать солнечные зайчики. Дети обступили девочку, просят показать, какое оно. Но девочка, прижав ладонями зеркальце к груди и расставив локти, вертится из стороны в сторону: «Не покажу!»

57. Я не знаю! (для детей 6-7 лет)

Мальчика-незнайку о чем-то спрашивают, а он только пожимает плечами да разводит руками: «Не знаю», «Не имею понятия», «Ничего не видел».

Выразительные движения. Приподнять брови, опустить уголки рта, приподнять на миг плечи, руки слегка развести, ладони раскрыть.

58. Игра в снежки (для детей 5 — 6 лет)

Зима. Дети в саду играют в снежки под музыку Г. Струве «Веселая горка».

Выразительные движения. Нагнуться, схватить двумя руками снег, распрямиться и бросить снежок резким коротким движением, широко раскрывая пальцы.

59. Игра с камушками (для детей 5 — 6 лет)

Дети гуляют по берегу моря. Они то останавливаются, нагибаясь за приглянувшимся камушком, то входят в воду и брызгаются, зачерпывая воду руками. Затем садятся на песок и начинают играть с камушками. Дети то подбрасывают их вверх и ловят, то кидают вдаль.

Этюд сопровождается музыкой Т. Ломова «На берегу».







60. Дружная семья (для детей 6 - 7 лет)

Дети сидят на стульях, расставленных по кругу. Каждый занят каким-нибудь делом: один лепит из пластилина шарики, другой вколачивает в дощечку маленькие гвоздики, кто-то рисует, кто-то шьет или вяжет и т. п. Приятно смотреть на семью, в которой все так дружно работают.

Дети должны производить руками манипуляции так, словно в руках у них не воображаемые предметы, а вполне реальные.

Этюд сопровождается музыкой Р. Паулса «Золотой клубочек».

61. Возьми в передай! (для детей 6 — 7 лет)

Дети сидят на стульях, расставленных по кругу, и передают друг другу какой-нибудь воображаемый предмет. Со стороны, глядя на руки детей, должно создаться впечатление, что они действуют с реальными предметами.

Музыкальное сопровождение: латышская народная песня.

Этюды на тренировку отдельных групп мышц.

Этюды 62-76 и комплексы психомышечной тренировки 77-78 предназначены для обучения приемам саморасслабления детей с такими невротическими проявлениями, как истощение нервной системы, возбудимость, страхи, навязчивые состояния, истерические реакции, избирательный мутизм, заикание и др.

Этюды на расслабление мышц

62. Штанга (для детей 5-6 лет)

Ребенок поднимает «тяжелую штангу». Потом бросает ее. Отдыхает.

63. Каждый спит (для детей 5 — 6 лет)

В зал входит ведущий и видит...

На дворе встречает он
Тьму людей, и каждый спит:
Тот, как вкопанный, сидит,
Тот, не двигаясь, идет,
Тот стоит, раскрывши рот.
(В. А. Жуковский)

Ведущий подходит к фигурам детей, застывшим в различных позах. Он пытается их разбудить, беря за руки. Он поднимает чью-нибудь руку, но рука опускается.

64. Сосулька (для детей 4 — 5 лет)

У нас под крышей
Белый гвоздь висит,
Солнце взойдет,
Гвоздь упадет.
(В. Селиверстов)

Первая и вторая строчки: руки над головой. Третья и четвертая строчки: уронить расслабленные руки и присесть.

65. Шалтай-болтай (для детей 4-5 лет)

Шалтай-болтай
Сидел на стене.
Шалтай-болтай
Свалился во сне.
(Перевод С. Маршака)

Ребенок поворачивает туловище вправо-влево, руки свободно болтаются, как у тряпичной куклы. На слова «свалился во сне» резко наклонить корпус тела вниз.

66. Винт (для детей 5 — 6 лет)

Исходное положение: пятки и носки вместе. Корпус поворачивают влево и вправо. Одновременно ру свободно следуют за корпусом в том же направлении. Этюд сопровождается музыкой Н. Римского-Корсакова «Пляска скоморохов» из оперы «Снегурочка» (отрывок).

67. Насос « мяч (для детей 6-7 лет)

Играют двое. Один - большой надувной мяч, другой насосом надувает этот мяч. Мяч стоит, обмякнув всем телом на полусогнутых ногах; руки, шея расслаблены. Корпус отклонен несколько вперед, голова опущена (мяч не наполнен воздухом). Товарищ начинает надувать мяч, сопровождая движения рук (они качают воздух) звуком «с». С каждой подаче воздуха мяч надувается все больше. Услышав первый звук «с», он вдыхает порцию воздуха, одновременно выпрямляя ноги в коленях, после второго «с» выпрямилось туловище после третьего у мяча поднимается голова, после четвертого надулись щеки и приподнялись руки. Мяч надут. Насос перестал накачивать. Товарищ выдергивает из мяча шланг насоса... Из мяча с силой выходит воздух со звуком «ш». Тело вновь обмякло, вернулось в исходное положение.

Играющие меняются ролями.

68. Качели (для детей 6-7 лет)

Ребенок стоя качается на качелях.

Выразительные движения. 1. Ноги слегка расставить, обе ступни касаются пола, но вес тела перенесен на одну из ног. Переносить тяжесть тела с одной ноги на другую.

2. Выдвинуть одну ногу вперед, перенести на нее тяжесть тела, покачиваться вперед-назад. Для большей экспрессии сгибать и выпрямлять колени.

Этюд сопровождается музыкой Я. Степовой «На качелях».

69. Петрушка прыгает (для детей 4-5 лет)

Играющий изображает Петрушку, который мягко и легко прыгает. Прыжки на двух ногах одновременно с мягкими, расслабленными коленями и корпусом, висящими руками и опущенной головой.

Выразительные движения. Ноги согнуть в коленях, корпус тела слегка наклонить вперед, руки вдоль тела, голову опустить вниз.

Этюд сопровождается музыкой Д. Кабалевского «Клоуны».

70. Кукушонок кланяется (для детей 4-5 лет)

Кукушка кукушонку
купила капюшон.
Кукушкин кукушонок
В капюшоне смешон.

Этюд сопровождается детской песенкой «Кукушка кукушонку». Во время этюда ребенок наклоняется вперед - вниз без всякого напряжения, затем выпрямляется.

71. Спать хочется (для детей 5-6 лет)

Мальчик попросил родителей, чтобы ему разрешили вместе со взрослыми встретить Новый год. Ему разрешили, но, чем ближе к ночи, тем больше ему хочется спать. Он долго борется со сном, но в конце концов засыпает.

Этюд сопровождается музыкой В. Дублянского «Тихая ночь».

Выразительные движения. Зевота, верхние веки опущены, брови приподняты, голова клонится вниз, руки опущены.

72. Спящий котенок (для детей 3 — 4 лет)

Ребенок исполняет роль котенка, который ложится на коврик и засыпает. У котенка мерно поднимается и опускается животик.

Этюд сопровождается музыкой Р. Паулса «День растает, ночь настанет» (колыбельная).

73. Конкурс лентяев (для детей 5-6 лет)

Ведущий читает стихотворение В. Викторова:

Хоть и жарко,
Хоть и зной,
Занят, весь
Народ лесной.
Лишь барсук —
Лентяй изрядный

Сладко спит
В норе прохладной.
Лежебока видит сон,
Будто делом занят он.
На заре и на закате
Все не слезть ему с кровати.

Затем дети по очереди изображают ленивого барсука. Они ложатся на мат или коврик и, пока звучит Песня Д. Кабалевского «Лентяй», стараются как можно глубже расслабиться.

74. Фея сна (для детей 5 — 6 лет)

Дети сидят на стульях, стоящих по кругу на достаточно большом расстоянии друг от друга. Звучит «Колыбельная» К. Дуйсейкеева. К детям подходит девочка с тоненькой палочкой в руке — это фея сна (мальчик — волшебник). Фея касается плеча одного из играющих палочкой, тот засыпает (наклоняет голову и закрывает глаза). Фея обходит всех детей, касаясь их волшебной палочкой... Фея смотрит на них: все спят, она улыбается и тихонько уходит.

75. Факиры (для детей 5 — 6 лет)

Дети садятся на пол (на маты), скрестив по-турецки ноги, руки на коленях, кисти свисают вниз, спина и шея расслаблены, голова опущена, подбородок касается груди, глаза закрыты. Пока звучит музыка (сирийская народная мелодия), факиры отдыхают.

Подвижно

**76. Пылесос и пылинки (для детей 6-7 лет)**

Пылинки весело танцуют в луче солнца. Заработал пылесос. Пылинки закружились вокруг себя и, кружась все медленнее и медленнее, оседают на пол. Пылесос собирает пылинки; кого он коснется, тот встает и уходит.

Когда ребенок-пылинка садится на пол, спина и плечи у него расслабляются и сгибаются вперед - вниз, руки опускаются, голова наклоняется, он весь как бы обмякает.

Психомышечная тренировка без фиксации внимания на дыхании**77. Медвежата в берлоге (вводная игра для детей 4-5 лет)**

Осень. Рано темнеет. Медвежата сидят на лесной полянке и смотрят вслед уходящей

в лесную чащу маме-медведице. Она пошла стелить им кроватки в берлоге. Медвежатам хочется спать. Они по одному идут домой, точно придерживаясь следа медведицы. Медвежата забираются в свои кроватки и ждут, когда мама-медведица поиграет с ними перед сном. Медведица пересчитывает медвежат. Все на месте, можно начинать игру.

1. Игра с шишками (на напряжение и расслабление мышц рук).

Мама-медведица бросает медвежатам шишки. Они ловят их и с силой сжимают в лапках. Шишки разламываются на мелкие кусочки. Медвежата откидывают их в стороны и роняют лапки вдоль тела - лапки отдыхают. Мама снова кидает шишки медвежатам.

Повторить игру 2-3 раза.

2. Игра с пчелкой (на напряжение и расслабление мышц ног).

Медведица зовет золотую пчелку поиграть с медвежатами. Дети поднимают колени, делая домики. Пчелка пролетает под коленями. Мама-медведица говорит: «Летит!», и медвежата дружно распрямляют свои ножки.

Повторить игру 2-3 раза.

3. Игра «Холодно - жарко» (на напряжение и расслабление мышц туловища).

Мама-медведица ушла. Подул холодный северный ветер и пробрался сквозь щелки в берлогу. Медвежата замерзли. Они сжались в маленькие клубочки - греются. Стало жарко. Медвежата развернулись. Опять подул северный ветер.

Повторить игру 2 — 3 раза.

4. Игра с шарфиком (на расслабление мышц шеи).

Пришла мама и раздала медвежатам шарфики, чтобы они больше не мерзли. Полусонные медвежата, не открывая глаз, повязали шарфики на свои шейки. Покрутили медвежата головой из стороны в сторону: хорошо, тепло шейкам.

5. Пчелка мешает спать (игра лицевых мускулов).

В берлогу снова прилетела пчелка. Решила она сесть кому-нибудь на язычок, но медвежата быстро стиснули зубы, сделали губы трубочкой и стали крутить ими в разные стороны. Пчелка обиделась и улетела. Медвежата снова слегка раскрыли рот, язык отдыхает. Пришла мама-медведица и зажгла свет. От яркого света медвежата крепко зажмурились и сморщили нос. Мама видит: все в порядке; погасила свет. Медвежата перестали жмуриться и морщить нос. Снова прилетела пчелка. Медвежата не стали ее прогонять, а покатали ее у себя на лбу, двигая брови вверх-вниз. Пчелка поблагодарила медвежат за удовольствие и улетела спать.

6. Отдых. Мама-медведица спела медвежатам колыбельную («Колыбельная медвежонку»), а медвежата, устроившись поудобнее, стали дремать. Медведица ушла в лес. (Пауза.) Медведица вернулась и стала рассказывать медвежатам, что им снится. Всем медвежатам снился один и тот же сон: как будто бы они сидят в кустах и смотрят на играющих детей. (Этюды, пройденные на занятии. Закрепление

полученных впечатлений и навыков.) (Пауза.) Медведица говорит медвежатам, что сейчас они услышат прекрасную музыку, и, обращаясь к каждому медвежонку в отдельности, рассказывает, какими они будут хорошими, когда проснутся (П. Чайковский. «Сладкая греза»). Потом она предупреждает медвежат, что скоро утро и, как только запоет жаворонок, они проснутся. (Пауза.) Поет жаворонок («Песня жаворонка»). Дети быстро и энергично или, если того требует последующая деятельность детей, спокойно и медленно встают. С удивлением и любопытством дети-медвежата выглядывают из берлоги: легли спать осенью, а сейчас весна. Всю зиму, оказывается, проспали медвежата в берлоге.

Ведущий предлагает медвежатам снова превратиться в детей. Психомышечная тренировка закончена.

Вариант отдыха. Ведущий предлагает детям удобно устроиться, расслабиться и слушать с закрытыми глазами ласковую музыку (Н. Рот. «Говорите тише»). С окончанием музыки дети открывают глаза и тихо встают.

Для детей с 4 — 5 лет.

Психомышечная тренировка с фиксацией внимания на дыхании

78. На берегу моря (вводная игра для детей 6 - 7 лет)

Дети играют на берегу моря (этюд «Игра с камушками»). Плещутся в воде (этюды «Игры в воде»). Вдоволь накупавшись, дети выходят из воды и ложатся на прогретый солнцем песок пляжа... Закрывают глаза от яркого солнца. Раскидывают в приятной лени руки и ноги.

1. Игра с песком (на напряжение и расслабление мышц рук). Набрать в руки воображаемый песок (на вдохе). Сильно сжав пальцы в кулак, удержать песок в руках (задержка дыхания). Посыпать колени песком, постепенно раскрывая пальцы (на выдохе). Стряхивать песок с рук, расслабляя кисти и пальцы. Уронить бессильно руки вдоль тела: лень двигать тяжелыми руками.

Повторить игру с песком 2-3 раза.

2. Игра с муравьем (на напряжение и расслабление мышц ног).

На пальцы ног залез муравей (муравьи) и бегают по ним. С силой натянуть носки на себя, ноги напряженные, прямые (на вдохе). Оставить носки в этом положении, прислушаться, на каком пальце сидит муравей (задержка дыхания). Мгновенным снятием напряжения в стопах сбросить муравья с пальцев ног (на выдохе). Носки идут вниз - в стороны, расслабить ноги: ноги отдыхают.

Повторить игру 2 — 3 раза.

3. Солнышко и тучка (на напряжение и расслабление мышц туловища).

Солнце зашло за тучку, стало свежо — сжаться в комоч, чтобы согреться (задержать дыхание). Солнце вышло из-за тучки, жарко - расслабиться - разморило на солнце (на выдохе).

4. В уши попала вода (на напряжение и расслабление мышц шеи).

В положении лежа на спине ритмично покачать головой, вытряхивая воду из одного уха, потом из другого.

5. Лицо загорает (на напряжение и расслабление мышц лица).

Подбородок загорает - подставить солнышку подбородок, слегка разжать губы и зубы (на вдохе). Летит жучок, собирается сесть к кому-нибудь из детей на язык. Крепко закрыть рот (задержка дыхания). Жучок улетел. Слегка открыть рот, облегченно выдохнуть воздух. Прогоняя жучка, можно энергично двигать губами. Нос загорает — подставить нос солнцу, рот полуоткрыт. Летит бабочка. Выбирает, на чей нос сесть. Сморщить нос, поднять верхнюю губу кверху, рот оставить полуоткрытым (задержка дыхания). Бабочка улетела. Расслабить мышцы губ и носа (на выдохе). Брови — качели: снова прилетела бабочка. Пусть бабочка качается на качелях. Двигать бровями вверх-вниз.

Бабочка улетела совсем. Спать хочется, расслабление мышц лица. Не открывая глаз, переползти в тень, принять удобную позу.

6. Отдых. Сон на берегу моря.

Дети слушают шум моря (Н. Римский-Корсаков. «Окиян - море синее»). Ведущий говорит детям, что им снится всем один и тот же сон, и рассказывает его содержание: дети видят во сне то, что они делали на занятии (закрепление полученных впечатлений и навыков). (Пауза.) Ведущий сообщает, по какому сигналу дети проснутся (по счету, когда заиграет дудочка и т. д.). (Пауза.) Звучит сигнал (Н. Римский - Корсаков. Соло скрипки из сюиты «Шехерезада»). Дети энергично или, если этого требует ситуация, медленно и спокойно встают. Тренировка закончена.

Вариант отдыха. Ведущий сообщает детям название пьесы, которую они будут слушать, и предлагает им принять удобную позу и закрыть глаза. Звучит музыка (К. Сен-Санс. «Лебедь»). С окончанием музыки дети тихо встают и подходят к ведущему.

Этюды на выражение основных эмоций

Этюды этого раздела могут быть полезны детям с задержкой психического развития, аутичным, с невротическими реакциями и состояниями, эмоционально расстроенным детям, страдающим малопрогредиентной шизофренией, эпилепсией и другими психическими заболеваниями, а также всем детям с бедной выразительной моторикой.

Общей целью этих этюдов является развитие способности понимать эмоциональное состояние другого человека и умения адекватно выразить свое, коррекция эмоциональной сферы ребенка.

Примечание. Содержание этюдов не читается детям, а эмоционально пересказывается предложенная в этюде ситуация — это лишь основа для создания множества вариантов на заданную тему, с учетом эмоциональных особенностей и проблем каждого конкретного ребенка или группы.

Этюды на выражение внимания, интереса и сосредоточения

79. Собака принюхивается (для детей 6-7 лет)

Охотничья собака, увидев дичь, моментально застыла в напряженной позе. Морда у нее вытянулась вперед, уши поднялись, глаза неподвижно глядят на добычу, а нос бесшумно втягивает приятный и дразнящий запах.

80. Лисичка подслушивает (для детей 3-4 лет)

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

Выразительные движения. Голову наклонить в сторону (слушать, подставляя ухо), взгляд направить в другую сторону, рот полуоткрыть.

Поза. Ногю выставить вперед, корпус тела слегка наклонить кпереди.

81. Что там происходит? (для детей 5 — 6 лет)

Мальчики стояли в тесном кружке и что-то делали, наклонив головы вниз. В нескольких шагах от них остановилась девочка. «Что там происходит?» — подумала она, но ближе подойти не решилась.

Выразительные движения. Голову поворачивать в сторону происходящего действия, пристальный взгляд.

П о з а. Выдвинуть одну ногу вперед, перенести на нее вес тела, одна рука на бедре, другая опущена вдоль тела.

82. Кузнечик (для детей 4 — 5 лет)

Девочка гуляла в саду и вдруг увидела большого зеленого кузнечика. Стала она к нему подкрадываться. Только протянула руки, чтобы прикрыть его ладошками, а он прыг - и вот уже стрекочет совсем в другом месте. Звучит музыка Ан. Александрова «Кузнечик».

Выразительные движения. Шею вытянуть вперед, пристальный взгляд, туловище слегка наклонить вперед, ступать на пальцы.

83. Любопытный (для детей 6-7 лет)

По улице шел мужчина и нес в руке спортивную сумку, из которой что-то выпирало. Мальчик это заметил, и ему очень захотелось узнать, что же лежит в сумке. Мужчина шел большими шагами и не замечал мальчика. А мальчик прямо-таки «прилип» к прохожему: то с одной стороны подбежит к нему, то с другой и, вытягивая шею, заглядывает в полуоткрытую сумку. Вдруг мужчина остановился, положил сумку на землю, а сам зашел в телефонную будку. Мальчик присел на корточки около сумки, слегка потянул за молнию и заглянул внутрь сумки. Там лежали всего-навсего две обыкновенные ракетки. Мальчик разочарованно махнул

рукой, встал и не спеша пошел к своему дому.

84. Сосредоточенность (для детей 7-8 лет)

Командир сидит за столом и внимательно изучает карту. Он обдумывает план наступления на врага.

Выразительные движения. Левой рукой упереться локтем о стол и поддерживать голову, наклоненную влево; указательным пальцем левой руки двигать по воображаемой карте.

Мимика. Слегка сощуренные глаза, нижняя губа закушена.

85. Раздумье (для детей 6-7 лет)

Мальчик собирал в лесу грибы и заблудился. Наконец он вышел на большую дорогу. Но в какую сторону идти?

Во время этюда звучит музыка Д. Львова-Компанейца «Раздумье».

Выразительные движения. Ребенок стоит, руки сложены на груди или одна рука на груди поддерживает другую руку, на которую опирается подбородок.

Этюды на выражение удивления

86. Удивление (для детей 4-5 лет)

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.

Мимика: Рот раскрыт, брови и верхние веки приподняты.

87. Круглые глаза (для детей 6-7 лет)

Однажды первоклассник Артур подсмотрел в подъезде удивительную сценку и написал об этом рассказ: «Я шел из школы. Я зашел в подъезд и увидел, что бегают тряпка. Я поднял тряпку и увидел, что там котенок».

Ведущий предлагает детям показать, какие круглые глаза были у мальчика, когда он увидел живую тряпку.

88. Вожатый удивился (для детей 8-9 лет)

Ведущий читает отрывок из стихотворения С. Маршака
«Рассеянный с улицы Бассейной».

Однажды на трамвае
Он ехал на вокзал
И, двери открывая,
Вожатому сказал:
Глубокоуважаемый
Вагоноуважатый!
Вагоноуважаемый
Глубокоуважатый!

Во что бы то ни стало
Мне надо выходить.
Нельзя ли у трамвала
Вокзай остановить?
Вожатый удивился —
Трамвай остановился.
Вот какой рассеянный
С улицы Бассейной!

Затем выбирают ребенка на роль вагоновожатого. К нему со странной просьбой обратился человек рассеянный с улицы Бассейной.

Поза. Ребенок смотрит на говорящего, руки бессильно падают вниз или одна рука прикрывает рот, как бы с целью сдержать восклицание.

Мимика. Брови и верхние веки приподнимаются.

Этюды на выражение удовольствия и радости

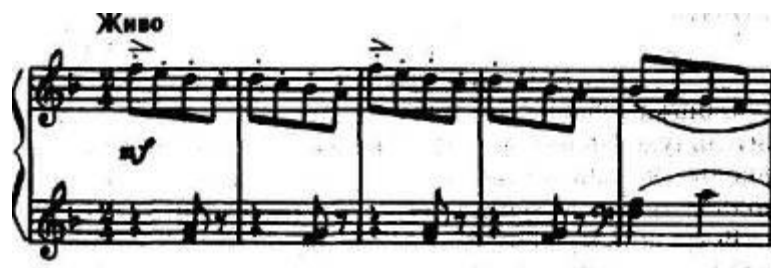
89. Золотые капельки (для детей 4—5 лет)

Идет теплый дождь. Пляшут пузырьки в лужах. Из-за тучки выглянуло солнце. Дождь стал золотым.

Ребенок подставляет лицо золотым капелькам дождя. Приятен теплый летний дождь.

Во время этюда звучит музыка Д. Христова «Золотые капельки».

Выразительные движения. Голову запрокинуть, рот полуоткрыть, глаза закрыть, мышцы лица расслабить, плечи опустить.



90. Цветок (Для детей 4-5 лет)

Теплый луч упал на землю и согрел в земле семечко. Из семечка проклюнулся росток. Из ростка вырос прекрасный цветок. Нежится цветок на солнце, подставляет теплу и свету каждый свой лепесток, поворачивая свою головку вслед за солнцем. Выразительные движения. Сесть на корточки, голову и руки опустить; поднимается голова, распрямляется корпус, руки поднимаются в стороны - цветок расцвел; голова слегка откидывается назад, медленно поворачивается вслед за солнцем. Мимика. Глаза полузакрыты: улыбка, мышцы лица расслаблены.

91. Ласка (для детей 4-5 лет)

Мальчик с улыбкой гладит и прижимает к себе пушистого котенка. Котенок прикрывает глаза от удовольствия, мурлычет и выражает расположение к своему хозяину тем, что трётся головой о его руки. Звучит музыка А. Холминова «Ласковый котенок»

92. Вкусные конфеты (для детей 3-4 лет)

У девочки в руках воображаемый кулек (коробка) с конфетами. Она протягивает его по очереди детям. Они берут по одной конфете и благодарят девочку, потом разворачивают бумажки и берут конфеты в рот. По ребячьим лицам видно, что угощение вкусное.

Этюд сопровождается музыкой Т. Кассерна «Медовые конфетки».

Мимика: Жевательные движения, улыбка.

93. Медвежата выздоровели (для детей 4 т-5 лет)

Заболели медвежата Тим и Том. К ним пришел доктор Он вылечил медвежат. И стало очень хорошо. Не болят больше животы у Тима и Тома.

Выразительные движения. Положение сидя, ноги раздвинуть, тело отклонить назад, подбородок слег приподняты, улыбка.

94. Первый снег (для детей 4-5 лет)

Много дней шел мелкий холодный дождь. Дул противный ветер. В саду было уныло и грязно. Мальчика не выпускали на улицу.

Вот и сегодня мальчик проснулся и подумал, что опять не пойдет гулять. Он подошел к окну и замер от приятного изумления. Все покрыто белым-белым снегом.

Утром глянул я чуть свет:
Двор по-зимнему одет.
Распахнул я настежь двери,
В сад гляжу, глазам не верю.

Эй! Смотрите, чудеса –
Опустились небеса!
Было облако над нами,
Оказалось под ногами.

(А. Гунули)

В саду стало чисто, просторно и красиво. Можно идти гулять. Скорее-скорее одеваться!

Выразительные движения. Откинуть назад голову, Приподнять брови, улыбнуться.

95. Жар-птица (для детей 6-7 лет)

В царском саду росла яблоня с золотыми яблочками. Стала на эту яблоню прилетать Жар-птица и клевать золотые яблочки. Царь приказал своим сыновьям сторожить яблоню. На третью ночь караулить выпало Ивану-царевичу. Вот притаился он под яблоней и стал ждать... В полночь прилетела Жар-птица и села на яблоню. Дивится Иван-царевич на Жар-птицу. Вся-то она из золота, глаза у нее хрустальные, и сияют ее перышки так, что в саду стало светло как днем. Выпрямился Иван-царевич и схватил Жар-птицу за хвост, но вырвалась жар-птица из его рук и улетела, а в руках у Ивана-царевича осталось всего одно перо из ее хвоста. Поднял он руку с пером Жар-птицы — засияло, засветилось все вокруг, и пошел Иван-царевич во дворец. Все, кто встречался ему по дороге, останавливались и изумлялись дивному свету от золотого пера Жар-птицы.

Музыкальное сопровождение: В. Герчик. Танец Жар-птицы из оперы «Лесные чудеса».

Выразительные движения. Вытянутая вперед шея, откинута назад голова, поднятые брови, широко раскрытые глаза, улыбка.

Поза. Вес тела перенести на ногу, стоящую впереди, руки тянутся к предмету восхищения.

96. Любящие родители (для детей 4-5 лет)

В зале звучит латышская народная песня «Колыбельная медвежонку».

Мама-медведица и папа-медведь укачивают своего любимого сыночка. Сначала мама-медведица качает медвежонка, нежно прижимая его к себе, а папа-медведь с доброй улыбкой смотрит на маму и сына и сам тоже тихонько покачивается. Мама-медведица передает медвежонка медведю. Теперь папа-медведь качает малыша, а мама-медведица глядит на обоих ласково, с любовью.

Выразительные движения. Сложить перед собой руки, обхватывая пальцами локоть другой руки, мерно покачиваться под музыку вправо-влево, на лице улыбка.

97. Карлсон (для детей 5-6 лет)

Ведущий предлагает детям отгадать загадку:

Мой дом - у вас на крыше!

Я каждому знаком!

И мой пропеллер слышен

Над вашим чердаком!

(М. Танич)

Затем один ребенок показывает, какое лицо у Карлсона, а другой - какое довольное лицо у мальчика, к которому прилетел Карлсон.

Выразительные движения. 1. Надуть щеки. 2. Улыбаться.

98. Встреча с другом (для детей 6 — 7 лет)

У мальчика был друг. Но вот настало лето, и им пришлось расстаться. Мальчик остался в городе, а его друг уехал с родителями на юг. Скучно в городе без друга. Прошел месяц. Однажды идет мальчик по улице и вдруг видит, как на остановке из троллейбуса выходит его товарищ. Как же обрадовались они друг другу!

Выразительные движения. Объятие, улыбка.

99. Битва (для детей 6 — 7 лет)

В зале звучит музыка П. Хоффера «Битва».

Один ребенок изображает Ивана-царевича, который сражается с трехглавым Змеем-Горынычем и побеждает его. Рад и горд своей победой Иван-царевич.

Выразительные движения. У исполнителя роли Змея-Горыныча голова и кисти рук — это головы Змея - Горыныча. Они качаются, делают выпады в сторону Ивана-царевича, никнут по очереди (срубленные), поднимаются (вырастают новые). Иван-царевич с видимым усилием размахивает воображаемым мечом.

Поза и мимика победителя. Плечи развернуты, ноги слегка расставлены, голова откинута, брови приподняты, губы тронуты улыбкой.

Allegro moderato





100. Я - грозный боец (для детей 5-6 лет)

Мальчик чувствует себя сильным и храбрым. Он, пока звучит музыка Г. Шумана «Марш», марширует по залу, воображая себя грозным бойцом:

Вот пегий мой конь,
Вот сабля моя,
И открыть я огонь
Могу из ружья.

Я — грозный боец,
И очень силен,
И, как взрослый храбрец,
В боях закален.

(Н. КОРПОВ)

101. Два клоуна (для детей 5 — 6 лет)

Под музыку В. Адигезалова «Мне очень весело» два веселых клоуна жонглируют воображаемыми разноцветными кольцами, не замечая друг друга. Вдруг они сталкиваются спинами и падают. Им так смешно, что они, сидя на полу, громко хохочут. Немного успокоившись, клоуны помогают друг другу встать, собирают кольца и снова весело жонглируют. Но теперь они бросают кольца друг другу. Выразительные движения. Голову откинуть, рот широко раскрыть, губы растянуть улыбкой, брови приподнять, глаза слегка прищурить.

Allegretto



102. Новая кукла (для детей 3-4 лет)

Девочке подарили новую куклу. Она рада, весело скачет, кружится, играет с куклой. В зале звучит музыка П. Чайковского «Новая кукла».

103. Ключ нашелся (для детей 7-8 лет)

Мальчик учится в школе. Он приходит домой раньше своих родителей, поэтому у него есть свой ключ от квартиры. Вот и сейчас он достанет ключ, откроет дверь, войдет в свою комнату, положит портфель, быстро поест и пойдет гулять... Но где же ключ? Мальчик ищет его и в портфеле, и в карманах, и вокруг себя на полу... Нет ключа! Мальчик расстроился: мама и папа придут с работы поздно, да и попадет ему за потерю. Он пошел на улицу и стал искать там. Искал он долго и, когда уже

собрался заплакать, вдруг увидел ключ под скамейкой (или висящим на веточке куста). Мальчик схватил ключ и от радости даже запрыгал вокруг скамейки, а потом вприпрыжку побежал домой.

104. Негаданная радость (для детей 5-6 лет)

В комнату вошла мама, с улыбкой посмотрела на своих мальчиков и сказала:
— Заканчивайте, ребята, свою игру. Через час мы идем в цирк!

Мама подняла руку и показала билеты. Мальчики сначала замерли, а потом пустились плясать вокруг мамы.

Выразительные движения. 1. Прикусить нижнюю губу, поднять брови, улыбаться. 2. Смеяться, потирать руки одну о другую, причем одна рука может быть сжата в кулак. Можно хлопать в ладоши, прыгать, пританцовывать.

105. Праздничное настроение (для детей 6 — 7 лет)

Дети делятся на две группы. Первая группа стоит вдоль стены. Вторая группа идет по кругу под музыку Н. Римского-Корсакова (вступление к 1-му акту оперы «Сказка о царе Салтане», отрывок) торжественным маршем и, проходя мимо стоящей у стены группы, приветствует ее поднятием вверх правой руки.

(Дети должны представить себя идущими на праздник в нарядных одеждах. Настроение у всех радостное, праздничное.)

Выразительные движения. Идти уверенным, решительным шагом; спина прямая, голова приподнята, На лице улыбка.

106. Правильное решение (для детей 8 — 9 лет)

Ребенок вырос и стал геологом. Он ушел в экспедицию для того, чтобы найти красивый мрамор для отделки станции метро. Сейчас геологу надо пройти по бревну, переброшенному с одного берега на другой, над бурной горной речкой. Он смотрит с высокого берега на воду, и ему страшно. Но геолог решил перебороть страх. Он будет смотреть только вперед. Он смело ступает на бревно и благополучно переходит на другой берег. Теперь можно посмотреть вниз. Геолог доволен. Он чувствует себя очень сильным и смелым. Он рад, что принял правильное решение. Его лицо расцветает гордой улыбкой.

(Ребенок может пройти по воображаемому бревну — начерченной мелом черте на полу или по скамейке.)

107. Чунга-Чанга (для детей 6 — 7 лет)

Путешественник пристал на своем корабле к Волшебному острову, где все всегда радостны и беззаботны.

Едва он сошел на берег, как его окружили жители чудесного острова — маленькие чернокожие дети. И на мальчиках, и на девочках были надеты одинаковые пестрые юбочки, на ногах и руках у них звенели браслеты с колокольчиками, в ушах у всех

были круглые серьги, на шее - бусы, а в волосах — красивые перья.
С веселой улыбкой они стали пританцовывать под музыку В. Шаинского «Чунга-Чанга» вокруг путешественника и петь:

Чудо-остров, Чудо-остров,
Жить на нем легко и просто,
Чунга-Чанга!

Путешественник решил навсегда остаться на этом острове.

108. Хорошее настроение (для детей 5-6 лет)

Мама послала сына в булочную. «Купи печенье и конфеты, - сказала она. - Мы выпьем с тобой чай и пойдем в зоологический сад». Мальчик взял у мамы деньги, сумку и вприпрыжку побежал в магазин. У него было очень хорошее настроение. Выразительные движения. Походка: быстрый шаг, иногда переходящий на подскоки.

Мимика. Улыбка.

Во время этюда звучит музыка Д. Львова-Компанейца «Хорошее настроение».

109. Маме улыбаемся (для детей 3-4 лет)

Ведущий поет песенку «Маме улыбаемся» В. Агафонникова.

Ой, лады, лады, лады,
Не боимся мы воды,
Чисто умываемся —
вот так!
Маме улыбаемся —
вот так!

Дети слушают песню и повторяют движения, которые им показывает ведущий.

1-я строчка — хлопают в ладоши.

2-я строчка — разводят руки в стороны ладонями вверх.

3-я строчка — гладят по кругу свои щеки.

4-я строчка — опускают руки и улыбаются.

110. Смелый наездник (для детей 4—5 лет)

Звучит пьеса Д. Кабалевского «Кавалерийская». Ребенок скачет на коне.

Я горжусь своим конем,
Он летит, как ветер.
Обгоняю я на нем
Всех коней на свете.
(З. Петрова)

111. После дождя (для детей 4 — 5 лет)

Жаркое лето. Только прошел дождь. Под мелодию венгерской народной песни дети (на p) осторожно ступают, ходят вокруг воображаемых луж, стараясь не замочить ног. Потом (на f), расшалившись, прыгают по лужам так сильно, что брызги летят во все стороны. Им очень весело. Музыкальное сопровождение: венгерская народная мелодия.

112. Игры в воде (для детей 6 — 7 лет)

Лето. Дети На даче. Вот они веселой гурьбой бегут к речке и с разбега плюхаются в воду, молотят по воде руками и ногами... А один мальчик, посмотрите, поплыл на самое глубокое место, зажал нос и уши пальцами и догрузился в воду с головой. Сидит, задержав дыхание, под водой, а потом как выскочит из воды. Набрал побольше воздуха и снова под воду. Тут и остальные ребята подплыли к нему, соревнуются, кто дольше пробудет под водой. Хорошо в воде. Весело. Можно брызгать друг на друга руками, а можно и ногами, если шлепать по мелководью. А какое это удовольствие ходить по дну руками! И нет лучшего наслаждения, как с веселым визгом выскочить из воды и растянуться на теплом песке и лениво ждать, когда высохнут трусики.

Дети действуют в соответствии с фабулой рассказа, пока звучит музыка (А. Лемуан. «Этюд»). С окончанием музыки выходят на берег.

Этюды на выражение страдания и печали

113. Стрекоза замерзла (для детей 4-5 лет)

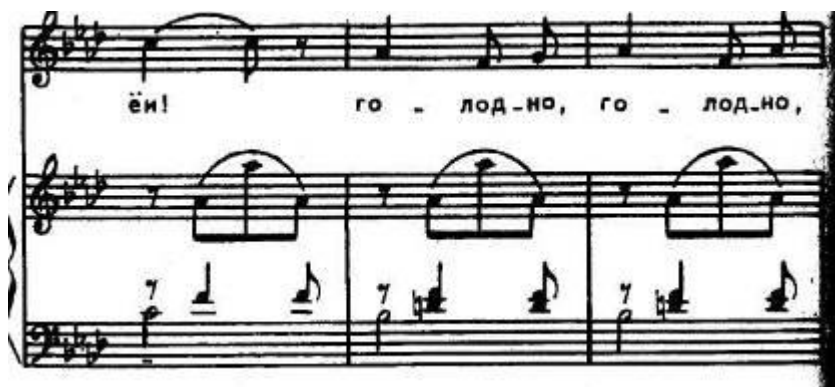
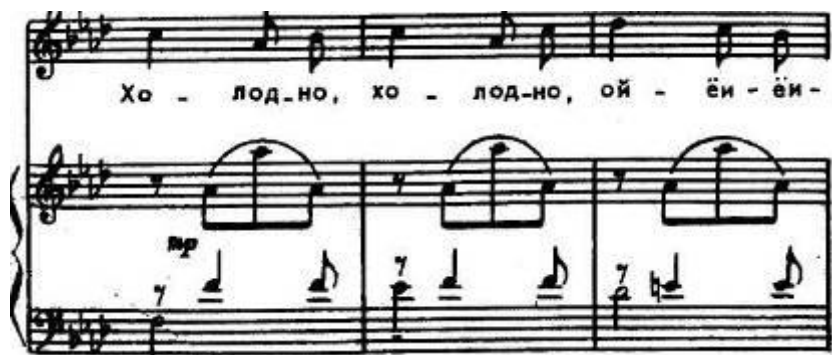
Пришла зима, а Стрекоза не приготовила себе домик, не запасла еды впрок. Стрекоза дрожит от холода:

Холодно, холодно,
Ой-ёй-ёй-ёй!
Голодно, голодно,
Жутко зимой!
Мне некуда деться,
Сугробов не счесть.
Пустите погреться,
И дайте поесть.

Звучит музыка В. Герчика «Песня Стрекозы» (из детской одноактной оперы «Стрекоза»).

Мимика. Приподнять и сдвинуть брови; стучать зубами.

Умеренно, жалобно





114. Северный полюс (для детей 4 — 5 лет)

У девочки Жени был волшебный цветик-семицветик. Захотела она попасть на Северный полюс. Достала Женя свой заветный цветик-семицветик, оторвала один из его лепестков, подбросила его вверх и сказала:

Лети, лети, лепесток,
Через запад на восток,
Через север, через юг,
Возвращайся, сделав круг.
Лишь коснешься ты земли —
Быть по-моему вели.
Вели, чтобы я была на Северном полюсе!

И Женя тут же, как была в летнем платье, с голыми ногами, одна-одинешенька, оказалась на Северном полюсе, а мороз там сто градусов! (В. Катаев.)

Выразительные движения. Колени сдвинуты так, что одно колено прикрывает другое; руки около рта; дышать на пальцы.

115. Ой, ой, живот болят (для детей 4-5 лет)

Два медвежонка Тим и Том съели вкусные, но немытые яблоки. У них разболелись животы. Медвежата жалуются:

Ой, ой, живот болит!
Ой, ой, меня тошнит!
Ой, мы яблок не хотим!
Мы хвораем, Том и Тим!

Жалоба медвежат сопровождается музыкой М. Красева «Жалобная песенка» (из музыкальной сказки «Тим и Том»).

Выразительные движения. Брови приподнять и сдвинуть, глаза прищурить; туловище согнуть, живот втянуть; руки прижать к животу.

116. Очень худой ребенок (для детей 6-7 лет)

Ребенок плохо ест. Он стал очень худым и слабым, даже муравей может повалить его с ног.

Это кто там печально идет?
И печальную песню поет?
Муравей пробежал,
Повалил его с ног,
И вот он лежит одинок,
Муравей повалил его с ног.
Митя из дому шел,

До калитки дошел,
Но дальше идти он не смог!
Он каши, он каши, он каши не ел,
Худел, худел, болел, слабел!
И вот он лежит одинок,
Муравей повалил его с ног!

(Э. Мошковская)

Дети по очереди показывают, какое худое лицо у Мити. Затем дети распределяют между собой роли бабушки, муравья и Мити. Бабушка кормит Митю с ложечки. Митя с отвращением отодвигает от себя ложку. Бабушка одевает Митю и отправляет его гулять. Звучит песня З. Левиной «Митя». Мальчик, пошатываясь, идет по направлению к калитке (специально поставленный стул). Навстречу ему выбегает муравей и трогает его своим усиком (пальцем) — Митя падает.

117. Старый гриб (для детей 6 — 7 лет)

Старый гриб вот-вот упадет. Его слабая ножка уже не выдерживает тяжести большой раскисшей шляпки.

Выразительные движения. Стоять, ноги расставлены, колени слегка согнуты; плечи опущены, руки висят вдоль тела; голова клонится к плечу.

118. Я так устал (для детей 5-6 лет)

Маленький гномик несет на плече большую еловую шишку. Вот он остановился, положил шишку у своих ног и говорит:

Я так устал,
Я очень устал.

Звучит музыка Д. Г. Тюрка «Я так устал». Выразительные движения. Стоять, руки висят вдоль тела; плечи опущены.

119. Золушка (для детей 5 — 6 лет)

В зале звучит музыка М. Воловаца «Золушка и принц» (отрывок).

Девочка изображает Золушку, которая приходит домой после бала очень печальной: она потеряла туфельку...

Выразительные движения. Пониженная голова, сведенные брови, опущенные уголки губ, замедленная походка.

120. Остров плакс (для детей 5-6 лет)

Путешественник попал на Волшебный остров, где живут одни плаксы. Он старается утешить то одного, то другого, но все дети-плаксы отталкивают его и продолжают реветь.

Во время этюда звучит музыка Д. Кабалевского «Плакса».

Мимика. Брови приподняты и сдвинуты, рот полуоткрыт.

Этюды на выражение отвращения и презрения

121. Солёный чай (для детей 5-6 лет)

Бабушка потеряла очки, и поэтому она не заметила, что насыпала в сахарницу вместо сахарного песка мелкую соль.

Внук захотел пить. Он налил себе в чашку горячего чая и, не глядя, положил в него две ложечки сахарного песка, помешал и сделал первый глоток. До чего же противно стало у него во рту!

Выразительные движения. Голову наклонить назад, брови нахмурить, глаза сощурить, верхнюю губу подтянуть, нос сморщить - ребенок выглядит так, словно он подавился и сплевывает.

122. «Грязная» бумажка (для детей 5-6 лет)

На полу в коридоре лежит «грязная» бумажка. Ее надо поднять и выбросить. Мальчик брезглив... Ему кажется, что эта бумажка из туалета. Наконец он пересиливает свое отвращение, берет бумажку кончиками двух пальцев и, отведя руку в сторону, относит ее в ведро для мусора.

(«Грязная» бумага делается из чистой, которая закрашивается акварельными красками в неопределенный цвет и затем мнется.

Если брезгливый ребенок не решается ее поднять, то на следующем занятии он совместно с другими детьми изготавливает «грязную» бумагу сам, т. е. сам раскрашивает, мнет и бросает ее на пол. Затем проводится игра.)

123. Грязь (для детей 5 — 6 лет)

Мальчик обул новые ботинки и пошел в гости к своему другу. Ему надо было перейти дорогу, где шли ремонтные работы и было все раскопано. Недавно прошел дождь, и на дороге было грязно и скользко. Мальчик шел осторожно, стараясь не пачкать ботинки.

Выразительные движения. Походка должна создавать впечатление, что ребенок идет по грязи, что он выбирает более чистое место.

124. Девочка, наступившая на хлеб (для детей 8 — 9 лет)

В одной из своих сказок Г.Х.Андерсен рассказал девочке Инге. Инге была прехорошенькой, но вместе с тем гордой и спесивой. Жила она у богатых людей, а мать у нее была бедной. Инге стыдилась бедности матери. Однажды послали навестить мать.

«Инге нарядилась в самое лучшее платье, надела новые башмаки, приподняла платьице и осторожно пошла по дороге, стараясь не запачкать башмачков, — ну, за это упрекать нечего. Но вот тропинка свернула на болото, идти надо было по грязи. Не долго думая, Инге бросила в грязь свой хлеб, чтобы наступить на него и перейти лужу, не замочив ног. Но едва она ступила на хлеб одной ногой, а другую приподняла, собираясь шагнуть на сухое место, хлеб стал погружаться с нею все глубже и глубже в землю, — только черные пузыри пошли по луже!»

Инге провалилась к Болотнице. Болотница жила на болоте и варила там пиво.

«Помойка - светлый роскошный покой по сравнению с пивоварней Болотницы! От каждого чана разит так, что человека тошнит, а таких чанов видимо-невидимо, и стоят они плотно-плотно один возле другого; если же между некоторыми и отыщется щелочка, то тут сейчас же наткнешься на съезжившихся в комочек мокрых жаб и жирных лягушек. Да, вот куда попала Инге! Очнувшись среди этого холодного, отвратительного живого месива, Инге задрожала и почувствовала, что ее тело начинает коченеть». Инге превратилась в каменную девочку.

(Дети по очереди показывают позу каменной девочки и брезгливую гримасу на ее застывшем лице.)

125. Гадкий утенок (для детей 6-7 лет)

Дети вместе с ведущим вспоминают сказку Г. Х. Андерсена «Гадкий утенок», затем разыгрывают эпизод на птичьем дворе, в котором птицы и человек демонстрируют свое презрительное и брезгливое отношение к утенку, который не был похож на других утят. Они считали его безобразным и гадким.

«Все гнали бедного утенка, даже братья и сестры сердито говорили ему: «Хоть бы кошка утасила тебя, несносный урод!» А мать прибавляла: «Глаза бы на тебя не глядели!» Утки щипали его, куры клевали, а девушка, которая давала птицам корм, толкала ногою».

Утенок не выдержал пренебрежительного и враждебного отношения к себе. Он убежал через изгородь с птичьего двора.

Выразительные движения. 1. Отвращение: голова откинута назад, брови нахмурены, глаза прищурены, ноздри раздуты и сморщены, углы губ опущены или, наоборот, верхняя губа подтягивается вверх. 2. Униженность: голова наклонена вниз, плечи сведены вперед.

126. Дюймовочка у майских жуков (для детей 7-8 лет)

Дети вместе с ведущим вспоминают сказку Г. Х. Андерсена «Дюймовочка» и останавливают свое внимание на том эпизоде, в котором майский жук приносит Дюймовочку на дерево, где он жил.

«Он (майский жук) уселся с крошкой на самый большой лист, покормил ее сладким цветочным соком и сказал, что она прелесть какая хорошенькая, хоть и совсем непохожа на майского жука.

Потом к ним пришли с визитом другие майские жуки, которые жили, на том же дереве. Дни оглядывали девочку с головы до ног, и жучки-барышни шевелили усиками и говорили:

— У нее только две ножки! Жалко смотреть!

— У нее нет усиков!

— Какая у нее тонкая талия! Фи! Она совсем как человек! Как некрасиво! — сказали в один голос все жуки женского пола.

Дюймовочка была премиленькая! Майскому жуку, который принес ее она тоже понравилась сначала, а тут вдруг и он нашел, что она безобразная, и не захотел больше держать ее у себя — пусть идет, куда знает, слетел с нею с дерева и посадил на ромашку».

Дети, взявшиеся изображать майских жуков, с презрением рассматривают девочку-Дюймовочку.

Выразительные движения. Смотреть сверху вниз; при этом голова откинута назад, брови приподняты, лицо вытянуто. Выражать пренебрежение движением: отстраняться, отходить от презируемого существа.

Этюды на выражение гнева

127. Сердитый дедушка (для детей 4-5 лет)

К дедушке в деревню приехал Петя и сразу же пошел: гулять. Дедушка рассердился, что Петя ушел за калитку. А если из леса придет волк, что будет с Петей?

Мимика. Нахмуренные брови.

Во время этюда звучит музыка С. Прокофьева из симфонической сказки «Петя и Волк», тема дедушки.

128. Король Боровик не в духе (для детей 4-5 лет)

Ведущий читает стихотворение, а ребенок действует согласно тексту.

Шел король Боровик
Через лес напрямик.
Он грозил кулаком
И стучал каблуком.
Был король Боровик не в духе;
Короля покусали мухи.
(В. Приходько)

129. Хмурый орел (для детей 7-8 лет)

Звучит музыкальная картинка Р. Габичвадзе «Орел». Ведущий читает стихотворение В. Викторова:

Вот за решеткой, хмур и зол,	И камнем падал свысока
Сидит орел.	На врага.
Могучих крыльев гордый взмах	Он был свободный властелин
Внушает страх.	Седых вершин.
Давно ль громады грозных скал	Теперь в неволе, хмур и зол,
Он облетал	Сидит орел.

Затем ребенок изображает орла, который, медленно взмахивая крыльями, взбирается на камень (стул) и хмуро разглядывает детей из-за решетки (составленной из стульев).

130. Гневная гиена (для детей 6 — 7 лет)

Гиена, стоит у одинокой пальмы (специально поставленный стул). В листьях пальмы прячется обезьянка. Гиена ждет, когда обезьянка обессилит от голода и жажды и спрыгнет на землю. Тогда она ее съест. Гиена приходит в ярость, если кто-нибудь приближается к пальме, желая помочь обезьянке.

Я страшная Гиена,
Я гневная Гиена,
От гнева на моих губах
Всегда вскипает пена.

Выразительные движения. Усиленная жестикуляция. Мимика. Сдвинутые брови, сморщенный нос, оттопыренные губы.

131. Разъяренная медведица (для детей 6 — 7 лет)

На лесной полянке мальчик увидел маленького медвежонка. Медвежонок подбежал к мальчику и стал хватать его за ноги передними лапами, как бы приглашая поиграть с ним. Медвежонок был смешным и веселым. Почему бы с таким пушистым несмышленищем и не поиграть? Вдруг послышалось какое-то громкое урчание, и мальчик увидел, что на него, поднявшись на задние лапы, идет медведица. Мальчик подбежал к большому дереву и быстро влез на него. Медведица не полезла на дерево за мальчиком, а стала яростно царапать ствол когтями, рычать, злобно глядя на мальчика. Вдруг где-то далеко заскулил медвежонок. Медведица оставила дерево и побежала выручать медвежонка теперь уже из настоящей беды. Мальчик еще немного посидел на дереве, потом спустился и побежал домой.

Выразительные движения. Ярость, сдвинутые брови, оттопыренные губы, сморщенный нос, рычание, тело дрожит, усиленная жестикуляция.

132. Два сердитых мальчика (для детей 4-5 лет)

Мальчики поссорились. Они очень сердиты, сдвинули брови, размахивают руками, наступают друг на друга, вот-вот подерутся...

Этюд выполняется под музыку Е. Ботлярова «Драчун».

Этюды на выражение страха

133. Лисенок боится (для детей 3-4 лет)

Лисенок увидел на другом берегу ручья свою маму, но он не решается войти в воду. Вода такая холодная, да и глубоко. Выразительные движения. Поставить ногу вперед на носок, потом вернуть ногу на место. Повторить это движение несколько раз. Для большей выразительности можно имитировать стряхивание с ноги воображаемых капелек воды.

134. Собака лает и хватается за пятки (для детей 3 — 4 лет)

Ребенок гуляет. Мимо на поводке идет собака. Она лает на мальчика и пытается, натягивая поводок, достать мордой до его ног.

Во время этюда звучит музыка Г. Фрида «Появление большой собаки».

Тяжело



135. Страх (для детей 5-6 лет)

Мальчик боится одиночества. Он неподвижно сидит на стуле и со страхом смотрит на дверь... Вдруг в другой комнате кто-то притаился, что тогда?

За время этюда звучит музыка Н. Мясковского «Тревожная колыбельная».

Выразительные движения. Голову откинуть назад и втянуть в плечи. Мимика. Брови идут вверх, глаза расширены, рот раскрыт как бы для восклицания.

Andante





136. Гроза (для детей 4 — 5 лет)

За окном гроза. Хлещет дождь. Сверкают молнии. Грозно гремит гром.
Ребенок один дома. Он стоит у окна. В момент сильного раската грома ему становится страшно.

Звучит музыка М. Раухвергера «Гром».

Выразительные движения. Голова запрокинута и втянута в плечи; глаза широко раскрыты; рот открыт; ладони как бы отгораживают от лица страшное зрелище.

137. Момент отчаяния (для детей 5 — 6 лет)

Ребенок приехал с родителями в чужой город. На вокзале он отстал от них. Мальчик вышел на привокзальную площадь. Он в смятении, не знает, куда идти. Звучит музыка Н. Лысенко «Момент отчаяния» (отрывок).

Выразительные движения. Голова наклонена вперед и втянута в плечи, плечи приподняты, брови идут вверх и сдвигаются, губы раскрыты так, что виден верхний ряд зубов, одна рука с силой сжимает другую.

Moderato





138. Ночные звуки (для детей 6-7 лет)

Утенок убежал с птичьего двора. Ночь застала его в лесу. К тому же испортилась погода. Пошел дождь. Поднялся ветер. Деревья громко скрипели и гнули ветви под напором ветра почти до земли, а утенку казалось, что его хватают большие темные и мокрые лапы. Перекликались филины, утенок думал, что это кто-то кричит от боли. Долго метался утенок по лесу, пока нашел себе местечко, где можно было спрятаться.

В зале притемняется свет. Все дети, кроме ребенка-утенка, изображают деревья, коряги и пеньки. Из стульев можно сделать бурелом. Пока звучит музыка Ф. Бургмюллера «Баллада», дети, не сходя со своих мест, принимают угрожающие позы и издают громкие пугающие звуки: завывают, ухают и т. п. Утенок прячется в маленькой пещерке (под столом). Он собирается в комочек и дрожит.

Когда перестает звучать музыка, включают свет. Этюд закончен.

Этюды на выражение вины и стыда

139. Провинившийся (для детей 4 — 5 лет)

Мальчик разбил вазу, и мама его ругает. Он чувствует свою вину. Этюд выполняется под музыку В. Дорохина «В углу».

Выразительные движения. Голова наклонена вперед и втянута в плечи, плечи приподняты; ноги прямые, пятки сдвинуты; руки висят вдоль тела. Мимика. Брови идут вверх и сдвигаются, уголки губ опущены.

140. Ваське стыдно (для детей 3 — 4 лет)

Жила-была девочка Галя. У нее была кукла Таня. Галя играла с куклой, кормила ее, спать укладывала.

Один раз положила свою куклу спать на кроватку. Забрался туда кот Васька и уронил куклу на пол.

Пришла Галя домой, увидела, что ее кукла лежит на полу, подняла куклу и стала ругать Ваську: «Зачем ты, Васька, мою куклу уронил?» А Васька стоит, голову опустил: стыдно ему.

Прослушав рассказ, дети по очереди показывают, как стыдно было коту Ваське.

141. Стыдно (для детей 4-5 лет)

Мальчик Коля случайно сломал переключатель у телевизора. Он испугался, что мама его накажет. Коля сказал, что переключатель крутил его маленький брат. Брата наказали. Старшему брату стало очень стыдно.

Выразительные движения. Голова наклонена вперед, брови подняты и сдвинуты, углы рта опущены.

142. Чуня просит прощения (для детей 5-6 лет)

От хвастунишки-поросенка Чуни ушли его друзья - ежик и белочка, а волк тут как тут. Чуня зовет друзей:

Где, вы, верные друзья?
Чуне помогите!
За бахвальство и за смех
Вы меня простите.
(В. Соколов, Т. Дмитриева)

Выразительные движения. Первая, вторая строчки: поворачивать головы в разные стороны, брови приподняты, руки протянуты вперед. Третья, четвертая строчки: опущенная голова, брови приподняты, тубы вытянуты и слегка надуты, руки висят вдоль тела.

Игры на выражение различных эмоций

Целью этих игр является закрепление и воспроизведение различных эмоций.

143. Таня-плакса (для детей 4-5 лет)

Дети водят хоровод, в центре которого стоит Таня, и читают стихотворение:

Наша Таня громко плачет:

Уронила в речку мячик.

-Тише, Танечка, не плачь:

Не утонет в речке мяч.

(А. Барто)

Пока дети читают стихотворение, Таня горько плачет. Когда хоровод останавливается, Таня вытирает слезы и улыбается.

144. Поссорились и помирились (для детей 4 — 5 лет)

Два ребенка сначала изображают поссорившихся детей.

Выразительные движения. Двое детей стоят спиной друг к другу и притопывают одной ногой; руки на поясе или за спиной.

Затем изображают помирившихся.

Выразительные движения. Дети поворачиваются лицом друг к другу и, улыбаясь, берутся за руки, весело кружатся в танце. В конце обнимаются.

Звучит музыка Т. Вилькорейской «Помирились».

145. Разные настроения (для детей 4—5 лет)

Ведущий читает стихотворение Еф. Юдина «Вот какой малыш»:

Ох, как плачет малыш —

Что медведь рычит.

А смеется малыш —

Что ручей журчит.

А уж слезы текут —

Будто дождик льет.

Улыбается малыш —

Будто солнце взойдет.

Вот какой малыш —

Сын мой.

Ребенок изображает мимикой различные эмоциональные состояния, описанные в тексте.

146. Разное настроение (для детей 5-6 лет)

Капризуля, мальчик Марк,

Не унять его никак.

Улыбнется он на миг,

Засияет солнца лик.

(Н. Померанцева)

Дети по очереди мимикой показывают эмоциональное состояние мальчика Марка. Выразительные движения. 1- 4-й такты - капризное настроение: брови опущены и сдвинуты, губы полуоткрыты, уголки губ опущены вниз, голова слегка наклонена вниз, плечи опущены. Капризная гримаса на лице дополняется легкими движениями поочередно обоими плечами вперед и назад.

5 —8-й такты — хорошее настроение: брови приподняты, губы тронуты улыбкой, голова слегка откинута назад, плечи развернуты.

Во время игры звучит музыка Г. Хакензака «Капризуля, мальчик Марк».



147. Снегурочка (для детей 4—5 лет)

Ведущий рассказывает сказку «Снегурочка». Затем дети изображают удивление и радость старика со старухой, когда они увидели живую Снегурочку.

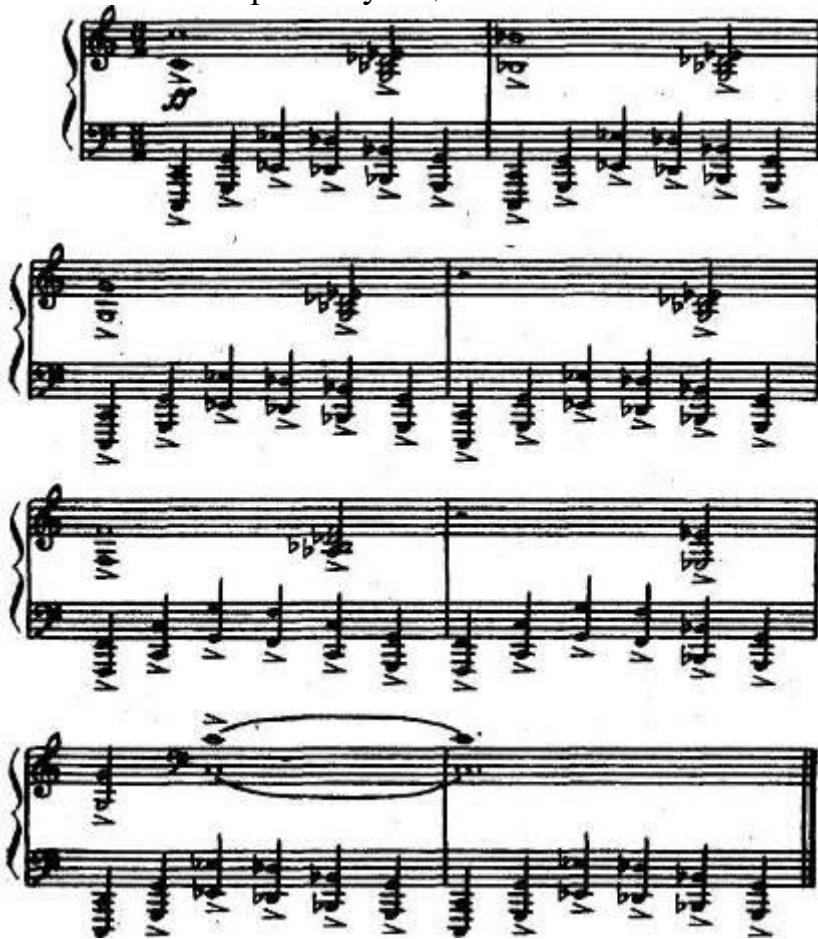
Выразительные движения. 1. Удивление: раскрыть рот, приподнять брови.

2. Радость: широко улыбнуться.

148. Прогулка (для детей 5-6 лет)

Летний день. Дети гуляют (этюд «Хорошее настроение»). Пошел дождь (этюд «Золотые капельки»). Дети бегут домой. Прибежали они вовремя, начинается гроза (этюд «Гроза»). Гроза быстро прошла, перестал идти дождь. Дети снова вышли на улицу и стали бегать по лужам (этюд «После дождя»). В игре используется венгерская народная мелодия, музыка Д. Львова-Компанейца «Хорошее настроение», П. Христова «Золотые капельки», К. Караева «Сцена грозы» (отрывок приводится ниже).

Торжествующе



149. Что в углу? (для детей 6 — 7 лет)

Из стульев строится кровать. Ребенок делает вид, что раздевается и ложится в постель, закрывает глаза. Входит дедушка — другой ребенок. Он делает вид, что снимает халат, потом подходит к внуку, видит, что он спит, поправляет одеяло и, уходя из комнаты, выключает свет. Ведущий читает стихотворение Ал. Кушнир «Что в углу?»:

Что виднеется в углу
С черной тенью на полу,
Непонятное, немое,
Не пойму и сам какое,
Человек или предмет?
Ах, скорей зажгите свет!
Вдруг оно сейчас подскочит,

Утащить меня захочет?
Вдруг, издав ужасный стон,
Побежит за мной вдогон?
Схватит? Стащит одеяло?
Свет зажгли - мне стыдно стало.
Я ошибся. Виноват.
Это — дедушкин халат!

Затем мальчик открывает глаза — ему делается страшно. Входит дедушка и включает свет. Мальчику стало стыдно.

Выразительные движения. 1. Беспокойство: надутые щеки, сощуренные глаза, утлы рта опущены, отпрянуть назад. 2. Сожаление, стыд: брови приподняты и сведены, рот открыт (вытянутое лицо), плечи приподняты.

150. Потерялся (для детей 5 — 6 лет)

Мальчик с родителями приехал в незнакомый ему город. Они только что сошли с поезда и идут по перрону. Вдруг мальчик увидел очень большую собаку и от удивления даже остановился (этюд «Удивление»), а родители пошли дальше. Собака убежала. Мальчик оглядывается, но мамы и папы (бабушки, брата, сестры) нигде нет. Он бежит к выходу в город (специально поставленные стулья), выходит... и застывает в позе отчаяния: мамы и папы здесь нет (этюд «Момент отчаяния»). Родители тоже ищут, мальчика. Они подходят к нему сзади и трогают за плечо. Радость встречи. Мама и папа берут его за руки и весело идут с ним по городу (этюд «Хорошее настроение»).

151. Змей-Горыныч (для детей 5 — 6 лет)

Сказочный город (поставленные по кругу стулья). В нем живут царевич, царевна и ремесленники. Сторожит город Стражник. Иван-царевич уходит на охоту. Царевна вышивает. Ремесленники заняты каждый своим делом (кузнец кует, маляр красит и т. д.). Стражник обходит город. Налетает Змей-Горыныч. (Звучит музыка П. Чайковского «Баба-яга»). Он смертельно ранит Стражника, убивает ремесленников, а царевну уносит (уводит) в свою пещеру (специально поставленные стулья). Змей-Горыныч летает перед входом в пещеру, сторожит царевну. Иван-царевич возвращается с охоты. Стражник приподнимается, показывает направление, куда Змей-Горыныч унес царевну, бессильно падает. Иван-царевич берет меч и идет сражаться со Змеем-Горынычем (этюд «Битва»). Звучит музыка Б. Хоффера «Битва»). Борется и побеждает его. Как только Змей-Горыныч падает, Стражник и ремесленники оживают, а из пещеры выходит царевна. Иван-царевич ведет царевну в город. Царевна снова вышивает, ремесленники работают. Стражник обходит город, а Иван-царевич собирается на охоту.

152. Три подружки (для детей 5 — 6 лет)

Жили-были три подружки: свинка Хрюшка, кошка Мурка и утка Крякушка. Однажды в теплый летний день они пошли гулять. На них были новые платья, и мамы наказали им строго-настрого не пачкаться и далеко друг от друга не уходить. Но Мурка, гоняясь за птичкой (этюд «Кузнечик»), зацепилась за пенек и разорвала платье, а Хрюшке захотелось полежать и понежиться в луже (этюд «Лентяй»). Утка Крякушка потеряла шляпу и башмачок, когда помогала Хрюшке вылезти из лужи. Вот идут они после прогулки, опустив головы, громко плача... Что-то будет? Что скажут мамы (этюд «Остров плакс»)?

Мамы встретили малышей около дома, страшно удивились (этюд «Удивление»), рассердились и хотели их наказать (этюд «Провинившийся»). Но когда они узнали, как Крякушка спасала Хрюшку, перестали браниться и даже похвалили ее!

153. Пожар (для детей 6-7 лет)

Два брата остались дома, так как в детском саду был карантин. А мама не нашла никого, кто бы мог побыть с ними, пока она будет на работе. Мальчики этому очень обрадовались.

Как только за мамой закрылась дверь, братья отправились на кухню за спичками. Спички нашли быстро: целых два коробка. Ребята вышли в коридор, разгородили его стульями и стали играть в войну. Они чиркали спичками о коробки и, когда спички загорались, кидали их через стулья друг в друга, представляя, что стулья — это граница, а летящие спички — боевые ракеты. Спички в полете гасли, а если случалось, что спичка, падая, продолжала гореть на полу, то стоило на нее наступить ногой, как от огня ничего не оставалось.

«Ура! Пли! Огонь!» — кричали братья то по очереди, то вместе, не замечая, что одна из непогасших спичек провалилась за тумбочку для обуви... За тумбочкой лежала газета, газета вспыхнула и подожгла снизу обои, загорелась и задняя стенка тумбочки, в коридоре стало дымно.

Ребята наконец почувствовали запах дыма и увидели, что он поднимается из-за тумбочки. Они бросили игру, побежали на кухню, набрали воды в чашку, потом перелезли через стулья, которые мешали им подойти к тумбочке, и начали лить воду туда, откуда шел дым. Но дым продолжал клубиться. Ребята решили отодвинуть тумбочку от стены, чтобы посмотреть, что там. Но только они взялись за нее, как она упала на бок. Из-за тумбочки вырвались языки жаркого пламени, огонь побежал по стене, и ребята оказались отрезанными и от воды, и от выхода из квартиры.

Братья испугались, громко заревели, убежали в комнату и закрыли дверь, но дым проникал и сюда. Дети стали кашлять, задыхаться. Они хотели открыть форточку, но им уже было очень плохо. Мальчики смогли дойти только до кровати, они залезли на нее, закрылись одеялом и... потеряли сознание.

Ребята очнулись в больнице. Возле них сидела их мама, рядом стоял доктор. Братья сразу же все вспомнили. Мальчики горько заплакали, стали просить прощения у мамы и обещали доктору никогда больше не играть со спичками. Когда дети успокоились, мама рассказала сыновьям, как к ним домой приезжали пожарные, как они вынесли ребят из огня и потушили пожар.

154. В темной норе (для детей 4-5 лет)

Два друга, Утенок и Зайчонок, пошли гулять. По дороге им встретилась Лиса. Лиса подумала, что хорошо бы ей съесть малышей, но вслух сказала: «Здравствуйте, неразлучные друзья! А у меня для вас в моей норе приготовлено угощение: вкусные конфеты и рассыпчатое печенье. Пойдемте со мной!». Малыши поверили Лисе и пошли с ней. Пришли. Лиса открыла дверцу в свою нору: «Заходите первыми!». Только переступили порог Утенок и Зайчонок, как Лиса быстро закрыла дверцу на крючок и засмеялась: «Ха-ха-ха! Ловко я вас провела. Побегу я теперь за дровами, разведу огонь, вскипачу воду и брошу в нее вас, малышей. То-то вкусное у меня будет угощение!». Утенок и Зайчонок, оказавшись в темноте и услышав насмешку Лисы, поняли, что попались. Утенок заплакал и стал громко звать свою маму.

Зайчонок не плакал, он думал... «Давай, Утенок, выроем подземный ход и убежим отсюда» — сказал наконец Зайчонок. Утенок перестал плакать и вместе с Зайчком стал рыть землю. Вскоре в небольшую щелку проник свет, щелка становилась все больше и больше, и вот друзья уже на воле. Утенок и Зайчонок, обнялись и радостные и веселые побежали домой: Пришла Лиса с дровами, положила их на землю, сняла крючок, открыла дверцу, посмотрела в нору и замерла от удивления... В норе никого не было.

Игра проводится рядом с помещением, где нет естественного освещения (коридор; кладовка и т. п.). Эта темная комната будет лисьей норой. Дети роют подземный ход, скребя пальцами по двери. Ведущий через некоторое время начинает потихоньку приоткрывать дверь.

15. Два сеньора (для детей 6 - 7 лет)

Ведущие читают стихотворение о веселом и грустном сеньорах по ролям.

Сеньор Мажор.	Друзья, представиться спешу, Знакомству очень рад, Меня зовут сеньор Мажор. Я лучший друг ребят! С собой все ода я приношу Улыбку, шутку, смех. И если дружен ты со мной, То ждет тебя успех. Траля-ля-ля, траля-ля-ля, И ждет тебя успех.
---------------	---

Сеньор Минор.	А я зовусь сеньор Минор И вот что вам скажу: Со смехом мне не по пути, Я грустью дорожу. Люблю, вздыхая, слезы лить И предлагаю вам: Давайте вместе погрустим, О чем - не знаю сам... Траля-ля-ля, траля-ля-ля, О чем — не знаю сам.
---------------	---

Сеньор Мажор.	Со мною будешь бодр и смел И всем на удивление Любую трудность победишь Мажорным настроением!
---------------	--

- Сеньор Минор. Со мною будешь тих и мил
 И трудные мгновения
С улыбкой грусти обойдешь
 В минорном настроении.
- Сеньор Мажор. Так пусть всегда, так пусть везде
 Улыбка красит лица!
- Сеньор Минор. Улыбка с грустью пополам
 Всем тоже пригодится.
- Сеньор Мажор. А станет страшно вдруг в пути -
 Смелей, дружок, не трусь!
Ты позови: «Сеньор Мажор!» -
 Я тут же появлюсь!
Траля-ля-ля, траля-ля-ля,
 Я тут же появлюсь!
- Сеньор Минор. А если грустные деньки
 Припомнить захотим-
Зовите так: «Сеньор Минор!»-
 И вместе погрустим.

Дети подходят к тому сеньору, с которым они хотели бы играть. Группы сеньора Мажора и сеньора Минора по очереди разыгрывают этюды под музыку Е. Тиличеевой «Мажор. Минор» с веселым или грустным содержанием.

156. Сочувствие (для детей 6 - 7 лет)

Дети вспоминают игру «Два сеньора». На этот раз группа сеньора Мажора отправляется на остров плакс (этюд «Остров плакс»). Они пытаются развеселить королеву плакс, но тщетно. Радостные лица сеньора Мажора и его друзей раздражают и обижают королеву. Она плачет еще сильнее. Плаксы прогоняют весельчаков с острова.

На остров плакс отправляется группа сеньора Минора. Сеньор Минор со своими друзьями садится около королевы. Все грустят вместе с нею. Сеньор Минор сочувственно улыбается королеве. Происходит чудо. Королева плакс отвечает улыбкой. Заулыбались и остальные плаксы. И вот уже у всех прояснились лица, у всех ровное, хорошее настроение.

157. Два рыболова (для детей 6-7 лет)

На мосту стояли два мальчика и удили рыбу. У них были одинаковые удочки, одинаковые ведерки для рыб, да и стояли они неподалеку друг от друга. Но один мальчик то и дело вытаскивал из воды рыбку за рыбкой, а другой только с досадой

поглядывал на него. В его ведерке плавала всего; одна небольшая рыбешка. Вот и сейчас у него не клюет, а у соседа опять дергается поплавок. У неудачливого удильщика на лице все сильнее выражалась досада, а у удачливого лицо было, как у задаваки, насмешливое.

158. Котята (для детей 5 - 6 лет)

Воспитатель читает английскую народную песенку в переводе 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 котёнка озябли на дворе.
Легли они, свернувшись, на камень у крыльца,
Носы уткнули в лапки и стали ждать конца.
Но сжалилась хозяйка и отворила дверь.
«Ну что,— она спросила,- не ссоритесь теперь?»
Прошли они тихонько в свой угол на ночлег,
Со шкурки потряхнули холодный мокрый снег,
И оба перед печкой заснули сладким сном,
А вьюга до рассвета шумела за окном.

Дети, послушав песенку, по очереди показывают мимику хозяйки, озябших котят, сладкий сон согревшихся котят. Затем разыгрывают всю сценку полностью.

159. Маленький скульптор (для детей 5-6 лет)

Ребенок изображает скульптора, остальные дети - глину. Скульптор задумывает вылепить из глины злого волка. Он ведет одного ребенка на середину зала и показывает ему, как он должен встать, какое надо сделать лицо, чтобы походить на злого волка. Ребенок-глина застывает в заданной позе. Скульптор обходит вокруг статуи, любуется ею, а если он неудовлетворен своей работой, снова показывает позу и мимику ребенку-глине.

В следующий раз выбирается другой скульптор, который задумывает, например, вылепить смешного человека.

160. Скульптурная группа (для детей 6-7 лет)

Ведущий предлагает вспомнить этюд «Маленький скульптор» и говорит, что на этот раз скульптор решил вылепить скульптурную группу, которая будет называться «Волк и заяц». Он ставит двух детей на середину зала и показывает каждому из них позу и мимику: заяц удит рыбу и не замечает, что за его спиной стоит волк и вот-вот на него набросится. Скульптор обходит вокруг скульптурной группы, поправляет ее,

если считает это необходимым, отходит в сторону, любит свою работу. Скульптор устал, он ложится отдохнуть рядом со своей работой. Пока он спит, скульптурная группа оживает. Волк пытается поймать зайца. Они бегают вокруг спящего, но, как только скульптор начинает шевелиться и просыпаться, волк и заяц занимают свои места и застывают в прежних позах. Скульптор встает, снова любит свою работу. Он и не знает, что волк и заяц оживали.

Этюды и игры на воспроизведение отдельных черт характера

В этюдах и играх 161-202 представлены модели желательного и нежелательного поведения.

Дети, страдающие олигофренией в стадии дебильности, выраженной задержкой интеллектуального развития, органическим заболеванием головного мозга и другими отклонениями в развитии, влияющими на качество их социальной компетентности/ учатся понимать, какое поведение какой черте характера соответствует и как оно оценивается.

На занятиях с детьми, страдающими чрезмерной застенчивостью, эгоизмом, упрямством, жадностью, притворством, трусостью, склонностью к ябедничеству и т. п., знающими моральные предписания, но не следующими им, упор делается на эмоциональное осознание детьми отрицательных черт своего характера. Этюд, в котором отражена та или иная отрицательная черта характера конкретного ребенка, затем должен быть повторен так, чтобы в нем была показана модель желательного поведения в точно такой же ситуации.

Этюды на отображение положительных черт характера

161. Смелый заяц (для детей 4-5 лет)

Заяц любил стоять на пеньке и громко петь песни и читать стихи. Он не боялся, что его может услышать волк.

Выразительные движения. Поза. Положение стой, одна нога чуть впереди другой, руки заложены за спину, подбородок поднят.

Мимика. Уверенный взгляд.

162. Часовой (для детей 5—6 лет)

Ребенок изображает пограничника. Ведущий читает стихотворение:

Стоит он в дозоре,
И зорек, и смел,
Чтоб мир потревожить
Никто не посмел.
(С. Погореловский)

Выразительные движения. Голова держится прямо и немного откинута назад, взгляд устремлен вперед, ноги слегка расставлены, руки как бы держат воображаемый автомат.

163. Капитан (для детей 6— 7 лет)

Ребенок представляет себя капитаном. Капитан стоит на мостике корабля и смотрит вперед. Вокруг темное небо, высокие крутые волны, свистит ветер. Но не боится капитан! бури. Он чувствует себя сильным, смелым, уверенным. Он доведет свой корабль до порта назначения.

Выразительные движения. Спина прямая, ноги расставлены, взгляд устремлен вперед, иногда подносится к глазам воображаемый бинокль.

164. Добрый мальчик (для детей 5 — 6 лет)

Зима. Маленькая девочка, играя со снегом, потеряла варежку. У нее замерзли пальчики. Это увидел мальчик. Он подошел к девочке и надел на ее руку свою рукавицу.

165. Внимательный мальчик (для детей 5-6 лет)

По улице шла женщина с покупками. У нее упал сверток. Мальчик, увидев это, подбежал, поднял сверток и подал женщине. Женщина поблагодарила мальчика.

166. Посещение больного (для детей 5-6 лет) Мальчик заболел. К нему пришел друг. Он с сочувствием смотрит на больного, потом дает ему попить, заботливо поправляет одеяло.

167. Любящий сын (для детей 5 — 6 лет)

Мальчик потихоньку входит в комнату с подарком, спрятанным за спиной. Он идет на носочках и улыбается. Мама не знает, что мальчик в комнате и сейчас сделает ей подарок.

168. Честный шофер (для детей 6 — 7 лет)

В такси (специально поставленные стулья) сел мужчина, у него был фотоаппарат. Он сказал шоферу, куда ему надо ехать, и они быстро прибыли на место. Пассажир расплатился с водителем, вышел из машины и направился к дому. Шофер посмотрел на то место, где сидел пассажир, и увидел оставленный на сидении фотоаппарат. Он остановил машину, взял забытую пассажиром вещь и пошел к подъезду, в который вошел владелец фотоаппарата. Водитель не знал, в какой квартире живет рассеянный пассажир, поэтому он стал звонить во все квартиры подряд. Наконец на втором этаже одну из дверей открыл сам хозяин фотоаппарата. Таксист, улыбаясь, протянул ему фотоаппарат. Мужчина поблагодарил водителя.

169. Мороженое (для детей 6 — 7 лет)

Мама дала девочке деньги на мороженое. Девочка вприпрыжку побежала по дороге и не заметила, как у нее из кармашка они выпали. Вот и киоск, где продают

мороженое. Опустила девочка руку в кармашек, а денег там уже и нет. Девочка пошла по дороге назад. «Где же я их потеряла?» — думает девочка. А деньги нашел мальчик. Он тоже решил на них купить мороженое. Мальчик поравнялся с девочкой. Девочка сказала: «Мама дала мне деньги на мороженое, а я их потеряла». «Вот они», — ответил мальчик и протянул девочке пропажу. «Ты честный», — сказала девочка. Она купила мороженое и поделилась с мальчиком.

170. Так будет справедлив (для детей 6-7 лет)

Мама ушла в магазин. Как только за нею закрылась дверь, братья стали баловаться: они то бегали вокруг стола, то боролись, то кидали друг другу, словно это мячик, диванную подушку. Вдруг щелкнул замок: это вернулась мама. Старший брат, услышав, что дверь открывается, быстро сел на диван. А младший не заметил маминого прихода и продолжал играть с подушкой. Вот он подбросил подушку вверх и попал ею в люстру, люстра стала раскачиваться. Мама, рассердившись, поставила провинившегося в угол. Старший брат поднялся с дивана и стал рядом с братом.

— Почему ты стал в угол? Я тебя не наказывала, — спросила мама.

— Так будет справедливо, — серьезно ответил ей старший сын. — Ведь это я придумал кидаться подушкой.

Мама растроганно улыбнулась и простила обоих сыновей.

171. Справедливый папа (для детей 6 — 7 лет)

Мальчик с папой отдыхал за городом. У них был свой огород, в котором росла клубника. Как-то утром отец отправился в соседнюю деревню на почту, а сына попросил собрать покрасневшую клубнику. Мальчик выполнил поручение отца очень аккуратно: не смял ни одного листочка, не сорвал ни одной зеленой ягоды. Мальчик отнес ягоды домой и побежал на речку. И вот, пока он купался, к ним в огород пролез соседский поросенок и стал ходить по грядке с клубникой. Соседка увидела поросенка и увела его домой. Когда папа пришел домой и увидел истоптанную грядку, то очень рассердился на сына. Мальчик стал говорить, что это не он испортил грядку. Папа рассердился еще больше, так как подумал, что сын у него еще и лгун. Отец велел сыну пойти в другую комнату и подумать над своим поведением. В это время пришла соседка и рассказала о поросенке. Папа пошел к сыну, сел рядом с ним, обнял и сказал: «Я был не прав, что не поверил тебе. Прошу у тебя прощения».

172. Вежливый ребенок (для детей 4-5 лет)

В зале на стульях сидят дети. Звучит музыка Ю. Литовко «Танец с поклонами». Входит ребенок и вежливо здоровается с каждым сидящим в зале.

Этюды на отображение отрицательных черт характера

173. Робкий ребенок (для детей 5-6 лет)

Ребенок первый день в детском саду. Он робеет. Ему кажется, что воспитательница им недовольна, а дети вот-вот обидят.

Выразительные движения. Сидеть на кончике стула очень прямо, колени сдвинуть, пятки и носки сомкнуть, локти прижать к телу, ладони положить на колени, голову опустить.

Во время этюда звучит музыка Н. Римского-Корсакова «Сидел Ваня».

174. Застенчивый мальчик (для детей 8 — 9 лет)

Однажды в школу приехал писатель, ветеран Великой Отечественной войны, и стал рассказывать о подвигах разведчиков. Он обратил внимание на одного мальчика, который слушал его особенно внимательно. Когда писатель кончил свой рассказ, ребята поблагодарили его и разошлись, а этот мальчик остался. Мальчик стоял и пристально смотрел на писателя, не решаясь, казалось, с ним заговорить. Писатель подошел к нему:

— Ты хочешь о чем-нибудь спросить? Мальчик опустил голову.

— Что же ты... Спрашивай...

Он потупился еще больше. Потом неожиданно повернулся и медленно пошел прочь. Дети вместе с ведущим делают предположения, что хотел, но не решился сказать писателю мальчик.

Затем ведущий берет на себя роль писателя, а дети по очереди изображают застенчивого мальчика.

Детям постарше ведущий сообщает, что писатель — это Альберт Вениаминович Цессарский. Во время Великой Отечественной войны он был врачом в партизанском отряде.

175. Жадный пес (для детей 4 — 5 лет)

Ведущий читает стихотворение Василия Квитка:

Жадный пес
Дров принес,
Воды наносил,
Тесто замесил,
Пирогов напек,
Спрятал в уголок
И съел сам —
Гам-гам-гам!

Затем один ребенок имитирует действия, о которых говорится в стихотворении.

176. Хочу и все! (для детей 4-5 лет)

Мальчик пришел с мамой в магазин, чтобы купить чешки. В этом же магазине продавались двухколесные велосипеды.

— Я хочу этот велосипед,— сказал мальчик. Мама показала ему деньги в кошельке и шепотом сказала, что у нее нет денег на велосипед.

— А мне что до этого! — громко закричал мальчик и даже топнул ногой. — Хочу и все!

Мама оглянулась и увидела, что покупатели и продавец смотрят на ее сына.

Она потянула мальчика за руку, чтобы выйти с ним поскорее из магазина, но он подогнул ноги под себя и повалился назад. У мамы не хватило сил, чтобы удержать руку сына в своей руке... И вот он лежит на грязном полу, стучит кулаками об пол, пинает ногами воздух и, выгибая спину, повторяет плачущим капризным голосом: «Хочу! Хочу и все!»

177. Эгоист (для детей 5 — 6 лет)

Мама принесла к чаю три пирожных. Мальчик взял себе одно пирожное и показал пальцем на два других: «А эти я съем вечером». Мама подумала: «Мой сын — эгоист».

178. Наглец (для детей 6-7 лет)

Мальчик сел с гармошкой на скамейку под окнами и громко заиграл. Из подъезда вышла женщина и попросила мальчика перейти на другое место: «Ты играешь как раз под нашими окнами, а у меня только-только заснула больная дочка!» — «А мне-то что!» — сказал сквозь зубы мальчик и заиграл еще громче.

Во время этюда звучит музыкальная пьеса П.Чайковского «Мужик играет на гармонике».

179. Ябедник (для детей 7-8 лет)

Мальчик мешает рисовать сидящим за столом ребятам. Он то забирает к себе все карандаши, то портит чужие рисунки, чиркая в них карандашом. Дети прогоняют его. Мальчик плача бежит к своей маме (к воспитателю) и говорит, что его обидели. Во время этюда звучит музыка С. Слонимского «Ябедник».

Оживленно, навязчиво постепенно ускоряя



Жалобно

Конец

Повторить сначала
до слова „конец“

180. Притвора (для детей 6-7 лет)

Мальчики играют в пятнашки (салки), они догоняют и пятают друг друга. Неожиданно один из мальчиков падает и не поднимается.

Товарищи подходят к упавшему. Он не двигается. Мальчики поднимают его, осматривают ногу, усаживают на скамью. Внезапно мальчик отталкивает товарища, вскакивает, пятает ближайшего и бежит. Товарищи пытаются его поймать, но он спасается бегством.

181. Чуня-задавака (для детей 5-6 лет)

Поросенок Чуня хвастается перед Белочкой и Ежиком, что не боится Волка:

Я стукну Волка в нос,
Ему по уху дам.
Я срежу Волку хвост!
Пусть Волк боится сам.
(В. Соколов, Т.Дмитриева)

Выразительные движения. Голова повернута и откинута назад, брови приподняты, плечи развернуты, ноги слегка расставлены, правая рука лежит на бедре, левая рука делает размашистые угрожающие движения.

182. Мышка-хвастунья (для детей 6-7 лет)

Одна Мышка гуляла в лесу и встретила там Олененка с золотыми рожками.

— Подари мне твои золотые рожки,- попросила у Олененка Мышка.

— Зачем тебе мои золотые рожки? Они будут тебе мешать, — ответил Олененок.

— Ты жадина, жадина! - стала дразнить Олененка Мышка.

— Я не жадный,- ответил Олененок и надел на голову Мышки свои золотые рожки.

Мышка обрадовалась и побежала всем показывать, какое украшение у нее на голове. Она так торопилась, что даже позабыла поблагодарить Олененка.

Когда Мышка увидела своих подружек, то стала хвастаться передними:

— Я лучше, всех, я богаче всех, я не буду с вами, серыми, дружить.

Вдруг из-за куста выпрыгнул Кот. Все простые мышки быстро попрятались в свои норки, а мышка с золотыми рожками застряла. Кот набросился на нее и съел. Остались лежать на траве только золотые рожки. Пришел Олененок и надел их снова себе на голову.

— Вот как плохо быть хвастливым, — вздохнул Олененок и покачал золотыми рожками.

183. Кривляка (для детей 5 — 6 лет)

Когда кто-нибудь чужой входит в комнату, мальчик начинает гримасничать и кривляться, ну, совсем как паяц из кукольного театра. Ему хочется, чтобы новый человек смотрел только на него одного.

Во время этюда звучит музыка Г. Окунева «Гримасы».

Легко, капризно



184. Вова-растеряшка (для детей 5-6 лет)

Ведущий читает стихотворение Л. Барбас «Про Вову-растеряшку», делая паузы после каждого вопроса.

Вова-растеряшка,
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 —
Взял и сунул под кровать.
Вова-растеряшка,
Вот твоя рубашка!

Ребенок, исполняющий роль Вовы-растеряшки, во время этих пауз всем своим видом как бы говорит: «Я не знаю» (этюд «Я не знаю»).

185. Упрямый мальчик (для детей 4—5 лет)

Уже вечер. Пора идти ужинать и ложиться спать. Мама взяла мальчика за руку, чтобы отвести его домой, а он упирается, вырывает руку да еще топает ногой: «Не хочу! Не пойду!».

Этюд идет в музыкальном сопровождении: Р. Леднев. «Упрямец».

Vivace

The musical score is written for piano and consists of seven systems of two staves each. The key signature has two flats (B-flat and E-flat), and the time signature is 2/4. The tempo is marked 'Vivace'. The score includes various musical notations such as eighth and sixteenth notes, rests, and dynamic markings like 'f' (forte), 'cresc.' (crescendo), and 'poco a poco' (poco a poco). The piece ends with a double bar line and a fermata over the final note.

186. Карабас - Барабас (для детей 6-7 лет)

Ребенок изображает Карабаса-Барабаса. Он сидит на стуле и, пока звучит музыка (А. Лепин. «Карабас», отрывок), зловеще смотрит на Буратино, которого вот-вот бросит в огонь. Выразительные движения. Сидеть на стуле, широко расставив ноги, одной ногой можно притопывать, не отрывая носка от пола, корпус тела наклонен вперед, руками (кулаками) упираться в бедра, брови сдвинуты.

187. Злюка (для детей 4-5 лет)

Ребенок изображает злюку. Он сидит на стуле и, пока звучит музыка (Д. Кабалевский. «Злюка»), смотрит на каждого из присутствующих со злостью и недовольством. Мимика. Брови сдвинуты, верхняя губа закушена.

Игры на сопоставление различных черт характера

188. Молчок (для детей 3-4 лет)

Ведущий читает стихотворение А. Бродского «Новичок».

В детский сад пришел Молчок —
Очень робкий новичок.
Он сначала был не смел.
С нами песенку не пел.
А потом, глядим, привык:
Словно зайка-скок да прыг.
До чего же осмелел:
Даже песенку запел.

Ребенок, исполняющий роль Молчка, сначала робко сидит на стуле (этюд «Робкий ребенок»), затем согласно тексту преобразуется в смелого: прыгает вокруг стула, а потом поет какую-нибудь знакомую песенку (этюд «Смелый ребенок»).

189. Страшный зверь (для детей 5-6 лет)

Ведущий читает 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!!

А дети, получившие роли кошки, глупого и храброго мальчиков, действуют согласно тексту.

190. Два друга (для детей 6-7 лет)

Дети слушают в исполнении ведущего стихотворение Т. Волгиной «Два друга», дают оценку поведению обоих ребят, распределяют роли.

Пришли два юных друга
На речку загорать.
Один решил купаться –
Стал плавать и нырять.
Другой сидит на камушке
И смотрит на волну,
И плавать опасается:
«А вдруг я утону?!».
Пошли зимой два друга
Кататься на коньках.
Один стрелой мчится —
Румянец на щеках!

Другой стоит растерянный
У друга на виду.
«Тут место очень скользкое,
А вдруг я упаду?!».
Гроза дружков застала
Однажды на лугу.
Один пробежку сделал –
Согрелся на бегу.
Другой дрожал под кустиком,
И вот дела плохи:
Лежит под одеялами-
«Кха-кха!..
Аппчхи!!».

Ведущий снова читает стихотворение, а дети готовят соответствующую пантомиму.

191. Жадный поросенок (для детей 4-5 лет)

Котенок встречает скулящего щенка. Щенок голоден, он потерял родителей. Котенок решает ему помочь. В этот момент мимо проходит толстый поросенок и жует большую булку, котенок и щенок промят поросенка дать им кусочек булки, на что тот отвечает грубым хрюканьем. Тогда котенок хватается за хвостик, и поросенок с визгом убегает жаловаться своей маме.

192. Три характера (для детей 6 - 7 лет)

Дети слушают три музыкальные пьесы Д. Кабалевского: «Злюка», «Плакса» и «Резвушка», Вместе с ведущим дают оценку поведения Злюки, Плаксы и Резвущки. Трое детей договариваются, кто какую девочку будет изображать, а четвертый ребенок должен догадаться по их мимике и пантомимике, кто из них Злюка, Плакса и Резвушка.

При повторении игры Злюка, Плакса и Резвушка встают рядом и отгадывающий ребенок должен узнать их теперь без музыкальной подсказки, только по Мимике и пантомимике.

Если в группе только одна девочка, то Злюку и Плаксу изображают мальчики

193. Повар - лгун (для детей 5-6 лет)

Ведущий читает стихотворение:

Идет кисонька из кухни.
 У ней глазоньки опухли.
 — О чем ты, кисонька, плачешь?
 — Как же мне, кисоньке, не плакать?
 Повар пеночку слизал
 И на кисоньку сказал.

Звучит музыка В. Калинникова «Кисонька». Ребенок изображает повара. Он делает вид, что лижет пенку с молока, разливая его по воображаемым кружкам. Повар идет к ребятам и раздает им кружки с молоком. Дети спрашивают: «Где пеночка?» Повар отвечает: «Кисонька слизала». Они выпивают молоко и отдают свои кружки, повару. Повар уходит. Входит ребенок, изображающий плачущую кисоньку. От нее дети узнают, что повар — лгун. Повар слышит это и прячется. Дети ищут повара, находят его и ведут к кисоньке. Повар просит прощения у кисоньки.

194. Просто старушка (для детей 5-6 лет)

По улице шли мальчик и девочка. А впереди них шла старушка. Было очень скользко. Старушка поскользнулась и упала.

— Подержи мои книжки! - крикнул мальчик, передал девочке свою сумку и бросился на помощь старушке. Когда он вернулся, девочка спросила его:

— Это твоя бабушка?

— Нет,- ответил мальчик.

— Мама? — удивилась подружка.

— Нет!

— Ну, тетя? Или знакомая?

— Да нет же, нет! — ответил мальчик. — Это просто старушка.

Дети, прослушав рассказ В. Осеевой «Просто старушка», разыгрывают другую ситуацию: как бы поступила девочка, если бы она была одна и увидела упавшую старушку. После этого разыгрывается ситуация так, как она дана в рассказе В. Осеевой. Затем этюд проигрывается еще раз: мальчик и девочка вместе помогают старушке.

195. Чертенек, или Мальчик-наоборот (для детей 6-7 лет)

Мальчик-чертенек жил на болоте. Иногда по тропинке мимо болота проходили люди. Чертенку очень нравились люди, он хотел тоже им понравиться, поэтому, как увидит он кого-нибудь, тотчас вспрыгнет на кочку и давай плясать на ней - только грязная вода во все стороны летит. Проходящие почему-то ускоряли шаг, зажимали себе нос, отворачивали от чертенка лицо... Чертенек не знал, что запах тухлой воды неприятен, что кривляние и гримасы пугают, а его мокрая драная одежда, усеянная

пиявками и улитками, вызывает у всех тошноту.

Но вот однажды по этой тропинке шел добрый человек. Он не отвернулся от чертенка, не зажал нос, а позвал его к себе. Добрый человек вытащил из кармана волшебную булавку и пристегнул ее к одежде чертенка. И в тот же миг не стало болота, а перед ним стоял красивый и чистенький мальчик.

Мальчик, бывший чертенок, попросился жить к доброму человеку.

Вот стали они жить вместе. Добрый человек говорит: «Открой дверь» — а мальчик ее плотнее закрывает; «Причешись» - а мальчик лохматит себе волосы; «Делай уроки» - а мальчик бежит на улицу.

Добрый человек понял, что из чертенка получился мальчик - наоборот. Он не ругал мальчика, а стал сам говорить все наоборот: «Поколоти эту плаксу-девочку» - а мальчик начинал ее ласкать и успокаивать; «Включи свет, когда пойдешь гулять» - а мальчик его выключал и т. д. Так они и жили.

196. Шляпа старухи Шапокляк (для детей 6-7 лет)

Во Франции шляпу называют «шапо»(Chapeau – шляпа). Старуха Шапокляк так этому удивилась, что сняла шляпу с головы и стала ее со всех сторон рассматривать. Шапокляк и не заметила того, что, как только она сняла свой шапокляк, так тотчас же из проказливой и противной старухи превратилась в славную добрую бабушку. В это время мимо скамейки, где сидела Шапокляк, проходил заплаканный мальчик. Раньше бы старуха подставила мальчику подножку, чтобы тот упал, но теперь... Новая Шапокляк положила свою шляпу на скамейку, подошла к мальчику и стала его ласково расспрашивать, почему он такой расстроенный. Мальчик рассказал ей, что у него заболела мама. Ему надо перейти на другую сторону улицы, чтобы купить в аптеке лекарства для мамы, а машины так быстро, не останавливаясь, мчатся, что никак не перейти дорогу. Добрая Шапокляк успокоила мальчика и повела его к подземному переходу, который был довольно далеко.

В это время к скамейке, на которой лежала шляпа старухи Шапокляк, приблизилась девочка. Девочка любила наряжаться, но вместе с тем была доброй и милой девочкой. Девочка подумала: «Я только примерю эту шляпку и сразу же положу ее на место». Но как только девочка надела шляпку старухи Шапокляк на голову, так сразу же превратилась в противную, проказливую девочку. Губы у нее сами собой стали складываться и запели:

...Кто людям помогает,
 Теряет время зря.
 Хорошими делами
 Прославиться нельзя.
 И я вам предлагаю
 Всем делать точно так,
 Как делает старуха
 По кличке Шапокляк.

Напротив на скамейке сидели крокодил Гена и Чебурашка. Они рассматривали картинки в книге. Девочка под села к ним и стала как будто бы тоже смотреть картинки, а сама потихоньку все оттесняла и оттесняла друзей к донцу скамейки,

пока Чебурашка и крокодил Гена не упали в траву. Девочка состроила им гримасу и пошла хулиганить дальше (ребенок сам придумывает плохие поступки). Вдруг подул сильный ветер (роль ветра может исполнить ребенок). Он сбросил с головы девочки шляпу. Девочка сразу же стала снова хорошей и милой. Она побежала за шляпой, поймала ее и положила на прежнее место. Потом девочка попросила прощения у крокодила Гены и Чебурашки, а также у всех тех, кому она успела досадить, пока на ее голове красовалась шляпа старухи Шапокляк.

197. Розовое словцо «привет» (для детей 6-7 лет)

Один мальчик растерял все хорошие слова, остались у него только плохие. Тогда мама отвела его к доктору (у доктора были огромные усищи), тот сказал:

— Открой рот, высунь язык, посмотри вверх, посмотри на кончик своего носа, надувай щеки. - И потом велел мальчику пойти поискать хорошее слово. Сначала мальчик нашел такое слово (показывает расстояние сантиметров в двадцать), это было «у-у-уф!». То есть нехорошее слово. Потом вот такое (сантиметров в пять — десять) — «отстань!». Тоже плохое. Наконец, он обнаружил розовое словцо «привет!», положил его в карман, отнес домой и научился говорить добрые слова, стал хорошим мальчиком. (Дж. Родари.)

Дети получают роли мамы, врача и мальчика и начинают действовать в соответствии с фабулой рассказа.

198. Вредное колечко (для детей 6-7 лет)

Злой волшебник решает превратить хорошего и доброго мальчика в противного и плохого. Он бросает перед мальчиком колечко. Если надеть это колечко на палец, сразу же станешь вредным, драчливым и злым. Но хороший мальчик об этом не знает. Он наклоняется за колечком, надевает его на палец и превращается в скверного мальчишку. Ему хочется всех бить, все ломать, что он и начинает делать. Наконец, устав, он засыпает. К ребятам, обиженным злым мальчиком, подходит добрый волшебник. Он предлагает одному из детей снять у спящего с пальца вредное колечко. Все идут неслышными шагами к злому мальчишке (этюда «Тише!»). Колечко снято—мальчик просыпается. Он снова хороший и добрый. Мальчик просит у всех прощения (этюда «Провинившийся»), Добрый волшебник ломает колечко - злой волшебник гибнет. Все весело маршируют (этюда «Хорошее настроение»).

Колечко может быть воображаемым или сделанным из мягкой проволоки.

199. Дети спасены (для детей 8-9 лет)

Пограничник Сергей Сенин прибыл домой в краткосрочный отпуск. Его дом находился рядом с небольшой железнодорожной станцией.

Однажды Сергей шел к своим школьным друзьям. Переходя железнодорожное полотно, увидел: по шпалам, взявшись за руки, идут две девочки-дошкольницы, а сзади к ним стремительно приближается пассажирский поезд. Увлеченные игрой,

они не замечали опасности. Не раздумывая, пограничник бросился к детям и буквально из-под колес столкнул старшую девочку с полотна, а с младшей упал между рельсов. Все, кто видел происходящее, замерли. Когда поезд прошел, все увидели: Сергей поднялся, а с ним и ребенок.

Прослушав рассказ В. Шпандырева «Дети спасены», дети вместе с ведущим думают над тем, какие качества характера помогли пограничнику Сергею Сенину не растеряться, а спасти маленьких девочек. Затем дети распределяют между собой роли и проигрывают данную ситуацию.

200. Сердитая Маша (для детей 6-7 лет)

У Маши был младший брат, на которого она постоянно сердилась. Вот и на этот раз как же не сердиться! Мальчик нашел фломастеры и стал рисовать в ее новеньком альбоме для рисования. Маша вырвала у него из рук альбом и посмотрела на брата так грозно, что он решил, что сестра сейчас начнет его бить.

Пока Маша возилась с альбомом, вынимая испорченные листы, малыш побежал в коридор, дотянулся до замка и выбежал на улицу.

Маша услышала, что замок щелкнул, вышла взглянуть, кто пришел. Никого. И что-то брата не слышно. Посмотрела Маша, мальчика дома не было. Выбежала девочка на улицу, стала его звать. А брат, услышав ее сердитый голос, совсем перепугался и побежал от сестры на противоположную сторону улицы. Шоферы увидели малыша на дороге и остановили свои машины. Девочка же подумала, что они стоят из-за того, что ее умирающий брат лежит под колесами. Кинулась она вперед и увидела... живого брата. Маша догнала братишку и, крепко-крепко схватив его за руку, довела до тротуара. Машины тут же ринулись вперед. Маша присела перед братом на корточки, стала его прижимать к себе и ласкать, еще до конца не веря, что он жив и здоров.

- Я тебя боялся, а ты хорошая,- сказал брат.

201. Два маленьких ревнивца (для детей 6-7 лет)

(Общая история)

Братья Гоша и Тоша были очень похожи друг на друга, только у Гоши волосы были темные, а у Тоши - светлые. Они очень любили свою маму, но их любовь не радовала ее, мальчики были очень ревнивы.

Однажды мама купила им две одинаковые гоночные машинки. Гоше показалось, что мама дала Тоше лучшую машинку. Он стал вырывать у брата игрушку и, плача, выкрикивать: «Ему всегда все лучшее, ты его больше любишь!» Мама поставила машинки рядом. Они были совершенно одинаковые, но Гоша не унимался: «У меня на машине царапина, а на его нет. Ты нарочно ему без царапинок дала!» «Тоша, поменяйся с братом», — сказала мама. Они поменялись. На Тошиной машинке оказалась не одна царапинка, а целых три.

Только приготовился Гоша снова повздорить с братом, как вдруг ему сделалось очень стыдно.

В другой раз Тоше показалось, что мама его любит меньше, чем Гошу. Гоша заболел

- простудился. Мама осталась дома. Она уложила его в постель, принесла ему таблетки и воду и присела на стул около Гошиной кровати. Вдруг Тоша заплакал, стал укорять маму: «Ты Гошу больше любишь, ты никогда рядом со мной не сидишь, не даешь мне таблеток и воды!» Мама сказала устало: «Ложись». Тоша быстро разделся и лег в свою кровать. Мама принесла ему таблетки и воду. От таблеток у Тоши сделалось во рту горько-горько. Мама присела около Тоши, но ему от этого не было никакой радости. Ведь трудно здоровому мальчику удержаться днем в постели, а признаться маме, что ему скучно, было стыдно.

Как-то незаметно и Гоша и Тоша заснули, и им приснился одинаковый сон: будто бы был болен не Гоша, а у Тоши разболелись зубы. Мама решила пойти с Тошей к зубному врачу. Гоша заворчал: «Когда я простудился, ты со мной к врачу не ходила, а с Тошенькой-то идешь». Мама ответила: «Одевайся, идем с нами». Пришли братья в поликлинику. Вышел доктор и забрал Тошу в кабинет. Тоша вскоре вышел, что-то держа в руке. Доктор позвал Гошу. Гоша спрятался за маму, а мама стала говорить, что у Гоши зубы не болят. Доктор, не слушая маму, крепко-крепко взял мальчика за руку и увел к себе в кабинет. А там было вот что... «У твоего брата во рту был лишний зуб — зуб ревности,- сказал доктор. Дай-ка я посмотрю, нет ли и у тебя такого». Гоша открыл рот. Не успел он опомниться, как доктор вырвал у него какой-то зуб. «А вот и твой зуб ревности», - сказал доктор и протянул Гоше маленький зубик. Когда, возвращаясь домой, мальчики проходили мимо игрушечного магазина, то мама купила им две разные игрушки и братья впервые не поссорились. Придя домой, они стали дружно играть, но только каждый одной рукой, а другая у того и у другого была сжата в кулак. Потом они легли спать, а когда утром проснулись... и одновременно на самом деле проснулись, то раскрыли свои кулаки и увидели, что у них на ладонях лежит по одному бумажному зубу-зубу ревности. Они рассмеялись, побежали и выбросили эти бумажки в ведро.

Пришла мама, посмотрела на Гошу и сказала, что он выздоровел, но сегодня еще должен побыть дома, а Тоша может идти гулять. Раньше... сколько бы было слез и упреков маме, что она кого-то из мальчиков любит больше. «Без меня Гоше будет скучно одному»,— сказал Тоша и остался дома. Мальчики стали играть.

Никогда больше братья не ревновали друг друга к маме, и мама больше не расстраивалась.

Словарь терминов

Автоматизмы - действия, осуществляющиеся при почти полном отсутствии контроля сознания. В отличие от физиологических процессов (дыхание, работа сердца и т. п.), являющихся изначально произвольными, Психические действия первоначально протекают под контролем сознания и лишь постепенно, по мере научения, превращаются в автоматические, которые выступают как основа различного рода навыков. На физиологическом уровне автоматизму соответствует динамический стереотип.

Адаптация—приспособление органа, или организма (физиологическая адаптация), или личности (психологическая адаптация) к изменению условий среды. Если речь идет о новых межличностных отношениях, говорят о социально-психологической адаптации.

Альтруизм - понятие, обозначающее формы поведения., ориентированные на другого человека, без сознательного учета их выгоды для себя.

Амимия — отсутствие выразительности лицевой мускулатуры, наблюдающееся при Некоторых заболеваниях центральной или периферической нервной системы, локальных поражениях мозга, психических заболеваниях.

Астения - нервно-психическая слабость, проявляющаяся в повышенной утомляемости и истощаемости, сниженном пороге чувствительности, крайней неустойчивости настроения, нарушении сна. Возникает в результате различных заболеваний, при чрезмерных умственных и физических напряжениях и при длительных отрицательных переживаниях и конфликтах.

Аутизм — болезненное состояние психики, характеризующееся сосредоточенностью человека на своих переживаниях, уходом от реального внешнего мира. У детей аутизм проявляется в нарушении поведения, фантазиях, снижении активности в играх, в уменьшении речевого контакта; школьники утрачивают интерес к учению, испытывают трудности в школьных занятиях, теряют контакт со сверстниками и взрослыми.

Аутогенная тренировка—вид психотерапии, основанный на максимальном психическом и мышечном расслаблении, сочетающемся с самовнушением.

Аффекты - сильные и относительно кратковременные эмоциональные переживания, сопровождаемые резко выраженными двигательными проявлениями, развиваются в критических условиях при неспособности субъекта найти адекватный выход из неожиданно возникающих ситуаций.

Вербальный - словесный, относящийся к речи.

Внимание - произвольная или непроизвольная направленность психической деятельности. Выделяются следующие виды нарушения внимания: сужение объема внимания (когда человек может воспринимать только небольшое число объектов), неустойчивость внимания (когда нарушена концентрация внимания) и его отвлекаемость на побочные эффекты.

Внушение - процесс воздействия на психику человека, характеризующийся снижением сознательности восприятия того, что внушается.

Воля — способность человека сознательно и целенаправленно регулировать свою

деятельность.

Воображение (фантазия) - психический процесс, заключающийся в создании новых образов (представлений) путем переработки материала восприятий и представлений, полученных в предшествующем опыте.

Гиперактивность — сочетание общего двигательного беспокойства, неусидчивости, обилия лишних движений, недостаточной целенаправленности поступков, повышенной аффективной возбудимости, эмоциональной лабильности, нарушений концентрации внимания.

Гипомимия - легкое понижение выразительности мимики.

Депрессивное состояние — аффективное состояние, характеризующееся отрицательным эмоциональным фоном, изменением мотивационной сферы, когнитивных (связанных с познанием) представлений и общей пассивностью поведения. Субъективно человек в состоянии депрессии испытывает прежде всего тяжелые, мучительные эмоции и переживания — подавленность, тоску, отчаяние.

Детский церебральный паралич - двигательные нарушения, возникающие вследствие органического поражения головного мозга, которые обнаруживаются при рождении ребенка или проявляются в первые месяцы жизни.

Дисфория — пониженное настроение с преобладанием злобно-тоскливого, угрюмо-недовольного, сочетающегося с раздражительностью, агрессивностью, нередко страхами.

Задержка психического развития - нарушение темпа психического развития ребенка. У детей с задержкой психического развития обычно имеется парциальное (частичное) недоразвитие высших психических функций, носящее временный характер и преодолеваемое в детском или подростковом возрасте.

Дети с задержкой психического развития характеризуются рядом личностных особенностей: недоразвитием эмоциональной сферы, длительным сохранением игровых интересов и т. д.

Защитные механизмы — психологическое «ограждение» личности от негативных, травмирующих переживаний. У Детей аналогично, как и у взрослых, хотя и в значительно меньшей степени, наблюдаются различные защитные механизмы. В дошкольном и раннешкольном возрасте это чаще всего фантазирование.

Игровая терапия — метод психотерапевтического воздействия на детей и взрослых с использованием игры. В основе различных методик, описываемых этим понятием, лежит признание того, что игра оказывает стабилизирующее влияние на развитие личности.

Идентификация — опознание, распознавание чего-либо, кого-либо; уподобление, отождествление с кем-либо, чем-либо.

Инфантилизм — задержка в развитии организма. Характерный признак — сочетание физического и психического недоразвития. Психический инфантилизм отличается наличием в личности взрослого человека особенностей поведения, свойственных ребенку.

Истерия - патологическое состояние психики человека, характеризующееся повышенной внушаемостью, слабостью сознательной регуляции поведения. Для истерии характерно несоответствие между малой глубиной переживаний и яркостью их внешних проявлений: громкие крики, плач, мнимые обмороки и т. п.

Катарсис - эмоциональное потрясение, испытываемое человеком под воздействием на него произведений искусства, способно привести к тому, что он освобождается от незначительных переживаний и мыслей и испытывает состояние внутреннего очищения.

Комплекс оживления - положительная эмоциональная реакция ребенка, проявляющаяся в том, что при появлении взрослого, при звуке его голоса младенец начинает улыбаться, издавать звуки, сосредоточивать взор на взрослом, при этом меняется ритм движений его ручек и ножек. Комплекс оживления принято считать первой социальной реакцией ребенка.

Личность — человек как продукт общественно-исторических отношений, имеющий определенные индивидуальные качества.

Маниакальное состояние характеризуется немотивированным повышенным веселым настроением, ускорением ассоциативных процессов, изменчивостью, неустойчивостью внимания, речедвигательным возбуждением.

Моральные (нравственные) чувства - высшие чувства, переживания, связанные с отношением человека к другим людям, к обществу и своим общественным обязанностям.

Музыкотерапия - использование музыки с лечебной целью.

Мутизм — отказ от речевого общения при отсутствии органических поражений речевого аппарата. В основе мутизма лежит психическая травма (испуг, обида, конфликт, непосильное требование). Наблюдается главным образом в детском возрасте и чаще возникает у застенчивых, робких, физически ослабленных детей. Мутизм встречается при шизофрении и истерии. У детей чаще встречается избирательный мутизм: ребенок не вступает в речевое общение только в определенной обстановке и с определенными людьми.

Навязчивые состояния — мысли, сомнения, страхи, влечения, действия, возникающие у человека вопреки его желанию. Отдельные, нестойкие навязчивые состояния могут появляться у совершенно здоровых людей. Постоянные и непреодолимые навязчивые состояния являются признаком ряда психических заболеваний.

Неврастения — заболевание из группы неврозов, возникающее вследствие истощения нервной системы, при котором отмечаются повышенная раздражительность, утомляемость, утрата способности к длительному умственному и физическому напряжению.

Неврозы — группа нервно-психических расстройств, характеризующихся нерезко выраженными функциональными нарушениями со стороны высшей нервной деятельности.

Негативизм детский - сопротивление, стремление сделать наоборот. В поведении ребенка различают два вида негативизма: 1) пассивный негативизм—упрямство, нежелание выполнить то, что предлагает взрослый; 2) активный негативизм—выполнение ребенком действия, противоположного требуемому.

Олигофрения - грубое недоразвитие нервно-психических функций с преимущественной недостаточностью абстрактно-логического мышления вследствие органического поражения головного мозга во внутриутробном периоде или на самых ранних этапах постнатального развития. По степени интеллектуальной

недостаточности различают три группы олигофрении: идиотия (наиболее глубокое слабоумие), имбецильность (средняя степень) и дебильность (легкая степень). Психические функции идиотов сводятся к рефлекторным актам; имбецилам можно прививать навыки самообслуживания; дебилы, несмотря на замедленность и конкретность мышления, низкий уровень суждений, узкий кругозор, бедный запас слов и слабую память, способны к приобретению некоторых знаний и профессиональных навыков.

Онтогенез — развитие индивидуального организма. Понятие «онтогенез» в психологии употребляется для обозначения изменений психики ребенка, которые происходят в условиях воспитания и обучения. Дизонтогенез — искажение развития.

Память — психический процесс запечатления, сохранения и последующего воспроизведения прошлого опыта.

Пантомимика — один из видов выразительных движений человека, охватывающий те изменения в походке, осанке, жестах, которые передают его психическое состояние, переживания, отношения к тем или иным явлениям. Наиболее важным компонентом пантомимики является жест — выразительное движение рук, служащее одним из средств уточнения речевой коммуникации.

Пиктограмма — рисунок, служащий символом определенного слова или понятия; пиктограмму используют при экспериментальном психологическом исследовании.

Психастения - болезненное расстройство психики, характеризующееся крайней нерешительностью, боязливостью, склонностью к навязчивым идеям.

Психастеники отличаются тревожно-мнительным характером, застенчивостью, малой инициативностью (при высокоразвитом чувстве долга), педантичностью. Из-за неуверенности в себе они склонны к многократной проверке своих действий.

«Психические занозы» — образное определение конкретных первопричин неврозов З. Фрейдом, предложившим один из методов психотерапии — психоанализ. Было обнаружено, что травматические события, аффективные переживания, неисполнившиеся желания и т. п. не исчезают из психики, а подвергаются вытеснению — активному удалению из сознания в сферу бессознательного, где продолжают активно воздействовать на психическую жизнь, проявляясь часто в замаскированной, зашифрованной форме в виде невротических симптомов.

Психогении — расстройства психики, возникающие под влиянием психических травм.

Психогигиена - часть общей гигиены, разрабатывающая мероприятия по сохранению и укреплению нервно-психического здоровья человека. Психогигиена тесно связана с психопрофилактикой, главной целью которой являются устранение факторов, вредно отражающихся на психике человека, и использование факторов, положительно на нее влияющих.

Психодрама — метод групповой психотерапии, заключающийся в разыгрывании больными сцен из жизни, в которых воспроизводятся конфликтные ситуации и создается возможность адекватно отреагировать на них.

Психомышечная тренировка - вариант самовнушения, основанный на некоторых элементах «прогрессивной мышечной релаксации» Э. Джекобсона. Тренировка

способности к удержанию спокойного внимания на нужных мысленных образах происходит в процессе овладения расслаблением, согреванием и обездвиживанием ряда групп скелетных мышц.

Психопатия — патология характера, при которой у субъекта наблюдается стойкое сочетание свойств характера, препятствующих его адекватной адаптации в социальной среде.

Психопатология — отрасль медицины, изучающая общие закономерности болезней психики, их причины, течение, предупреждение и лечение.

Психосоматические расстройства — расстройства органов и систем, вызванные психическими факторами.

Психосоматика - направление в медицине, изучающее роль психических факторов в этиологии и патогенезе функциональных и органических расстройств организма человека.

Психотерапия - лечебное воздействие на психику больного или группу больных. Психотерапевтические воздействия являются воздействиями психическими, в первую очередь словом (а также мимикой, жестом, поведением и действием) и влиянием окружающей обстановки (лечение средой).

Приемами психотерапевтического воздействия на аномальных детей должны владеть не только врачи-психоневрологи, но и педагоги-дефектологи.

Релаксация — физиологическое состояние покоя, расслабленности при отходе ко сну и т. д., а также полное или частичное расслабление, наступающее в результате произвольных усилий типа аутогенной тренировки и других коррекционных приемов.

Ритмика — система физических упражнений, построенная на основе связи движений с музыкой. Ритмика является одним из видов художественного воспитания: она знакомит детей с танцами, песнями. Ритмика играет существенную роль в формировании и коррекции речи, способствуя ее плавности и ритмичности.

Социометрия - метод социальной психологии по изучению межличностных отношений, преимущественно их качественной стороны.

Спонтанный — самопроизвольный, возникший без внешнего воздействия.

Стресс — состояние, вызванное чрезмерными психическими и физическими напряжениями или воздействиями травмирующих раздражителей. Стресс может оказывать как положительное, мобилизующее, так и отрицательное влияние на деятельность (дистресс) вплоть до ее полной дезорганизации.

Тест - один из методов стандартизированного испытания, выполнение которого может дать возможность определить знания человека, особенности его познавательных процессов (внимания, мышления и т. д.).

Физиогномика - изучение выражения лица и общего физического облика, в медицине используется для диагностики болезней.

Фобии — навязчивые состояния страха. Разновидности фобий: навязчивый страх покраснеть, страх пребывания на открытых местах, страх смерти, страх перед школой и т.д.

Характер — индивидуальное сочетание устойчивых психических особенностей человека, обуславливающих типичный для данного субъекта способ поведения в определенных жизненных условиях и обстоятельствах.

Эмпатия — способность индивида эмоционально отзываться на переживания других людей.

Этюды - упражнения, направленные на изучение и развитие отдельных приемов в искусстве. Этюды (в психогимнастике) могут представлять собой образные и моторные упражнения.

Рекомендуемая литература

Захаров А. И. (Как предупредить отклонения в поведении ребенка.-М., 1986.

Захаров А. И. Как преодолеть страхи у детей. — М., 1986.

Изард К. Е. Эмоции человека: Пер. с англ. — М., 1980.

Развитие личности ребенка: Пер. с англ. —М., 1987.

Развитие социальных эмоций у детей дошкольного возраста /Под ред. А.В.Запорожца, Я.З. Неверович. — М., 1986.

Раншбург Й., Поппер П. Секреты личности! Пер. с венг. -М., 1983.

Р а т т е р М. Помощь трудным детям: Пер. с англ.-М. , 1987.

Спиваковская А. С' Нарушения игровой деятельности. — М., 1980.

Эберлейн Г. Страхи здоровых детей: Пер. с нем. — М., 1981.

Эмоциональное развитие дошкольника /Под ред. А. Д. Кошелевой. — М., 1985.

Юн Г. Дети с отклонениями: Пер. с нем. - Кишинев, 1987.

Учебное издание

ЧИСТЯКОВА Маргарита Ивановна

ПСИХОГИМНАСТИКА

Зав. редакцией Т. С. Залялова

Редакторы М. А. Степанова, Г. В. Колесникова

Художественный редактор Л. Ф. Малышева

Набор и компьютерная верстка А. И. Шатилов

Корректоры И. В. Чернова, Н. В. Белозерова

ИБ №16136

Лицензия ЛР №010001 от 10.10.91. Сдано в набор 21.01.95.

Подписано в печать 14.08.95. Формат 60х88/16. Печать офсетная.

Усл. печ. л. 9,8. Тираж 50 000 экз. Заказ 1163.

Ордена Трудового Красного Знамени издательство «Просвещение»

Комитета Российской Федерации по печати.

127521, Москва, 3-й проезд Марьиной рощи, 41.

Гуманитарный издательский центр «ВЛАДОС».

117571, Москва, просп. Вернадского, 88,

Московский педагогический государственный университет,

комн. 452, тел./факс 932-56-19, тел. 437-99-98, 437-34-53.

АООТ «Политех-4».

129110, Москва, ул. Б. Переяславская, 46.