Коррекционная работа с детьми замкнутыми, застенчивыми, нерешительными

МДОУ «Детский сад № 52 «Чебурашка»
Педагог-психолог: Кизим Н.Н.

г.Новоалександровск

Октябрь

Занятие № 1

Цель: преодоление замкнутости, скованности, двигательное раскрепощение детей.

Сказка «Три подружки».

Жили – были три подружки: свинка Хрюшка, кошка Мурка, утка Крякуша. Однажды в теплый летний день они пошли гулять. На них были новые платья. Мамы строго – настрого им наказали не пачкаться и далеко друг от друга не отходить. Но Мурка погналась за птичкой – подкралась, только протянула лапки, чтобы прикрыть ее, а птичка уже в другом месте. Зацепилась кошечка за пенек и разорвала платье. А тем временем Хрюше захотелось полежать и понежиться в глубокой луже. Забралась она в лужу, а вылезти не может. Утка Крякушка стала помогать ей выбраться на сушу, но потеряла при этом шляпу и башмачок.

Вот идут они с прогулки, опустив головы, громко плача… Что-то будет, что скажут мамы? Мамы встретили малышей около дома, очень удивились, рассердились и хотели их наказать. Но когда они узнали, что Крякушка спасла Хрюшу, перестали браниться и похвалили ее.

Распределяют роли и разыгрывают сценки.

Упражнение на дыхание «Глубокое дыхание».

Время выполнения 2-3 минуты.

а) сядь на стульчик, спина прямая, расслабленная.

б) вдохни носом, выдохни через рот. Можно считать: вдох – 1,2,3,4; выдох – 4,3,2,1.

Занятие № 2

Цель: преодоление скованности, двигательное раскрепощение.

Чтение песенки «Котята».

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

(Показ детьми мимики: хозяйки – сердитой и сжалившейся; ссорившихся и замерзающих, а затем – спящих котят).

Разыгрывание сценки.

Занятие № 3.

Цель: снятие напряжения, эмоционального раскрепощения детей и расширение их поведенческого репертуара.

Игра «Кто пришел?»

а) предложить детям показать, как ходит кошечка, медведь, лиса. Зайка, лев.

б) ребята по желанию изображают кого-то из животных.

в) дети по очереди выходят из комнаты, а затем входят и изображают задуманное животное. Остальные отгадывают, кого ребенок изобразил.

Упражнение на дыхание «Лифт»

(Дети учатся выделять в своем организме три участка: грудь, желудок, живот, задерживая дыхание на 1,2,3 сек. В каждом из них).

Время выполнения 2-3 мин.

Сделав глубокий вдох, чтобы воздух дошел до живота, мы начинаем «поездку на лифте». Выдыхая, чувствуем, как воздух начинает свой путь «от первого этажа» (живота).

Это упражнение выполняется стоя.

а) вдохнули глубоко и медленно ртом так, чтобы воздух дошел до живота (1 этаж). Задержали дыхание, выдохнули ртом.

б) снова вдохнули так, чтобы воздух поднялся на один этаж выше (желудок). Задержали дыхание – выдохнули ртом.

в) вдохнули – и подняли (лифт) еще на один этаж (грудь) – выдохнули.

Когда выдохнешь, ты ощутишь, что все напряжение и волнение вышли из твоего тела, словно из дверей лифта.

Занятие № 4.

Цель: добиться осознания важности речи для общения с собеседником, формировать доверительное отношение друг к другу.

Беседа «Зачем нужна речь».

Упражнение «слепой и поводырь».

Выполняется в парах. Один «слепой», второй – «поводырь», который должен провести «слепого» через различные препятствия. У «слепого» завязаны глаза. Задача «поводыря» - провести его так, чтобы тот не споткнулся, не упал, не ушибся.

Ноябрь

Занятие № 1.

Цель: показать, как можно общаться без слов.

Беседа «Как можно научиться общаться без слов».

Обсудите, как можно с помощью жеста, мимики, передать свое эмоциональное состояние.

Упражнение «Иностранец».

К нам в гости пришел иностранец, попробуйте пообщаться с ним без слов.

Упражнение «Водопад».

(Снятие эмоциональное напряжения, стимулирование воображения).

Закрой глаза, представь себе, что ты находишься под небольшим водопадом. Вода чистая и прозрачная. Небо светло-голубое. Воздух свеж, вода мягко струится по твоей спине. Она стекает с тебя и продолжает свой бег дальше. Постой немного под водопадом, позволяя воде омывать твое тело и уноситься прочь.

Занятие № 2

Цель: развивать умение передавать мысли и чувства с помощью мимики и выразительных движений; снять мышечное напряжение, помочь детям научиться принимать друг друга.

Упражнение «Через стекло».

Дети передают ситуации с помощью мимики и жестов: «Ты забыла надеть шарф, а на улице холодно»; «Принеси мне стакан воды, я хочу пить»; «Ты не хочешь со мной порисовать?»; «У меня болит горло».

Упражнение «Связующая нить».

Дети сидят по кругу, передавая друг другу клубок ниток так, чтобы он постепенно разматывался и все, кто уже держал клубок, взялись за нить. Передача клубка сопровождается высказываниями о том, что ребята сейчас чувствуют, что хотят для себя и что могут пожелать другие. Когда клубок возвращается к ведущему, дети натягивают нить и закрывают глаза, представляя, что они составляют одно целое, что каждый из них важен и значим в этом целом.

Упражнение «Жираф».

(Снятие эмоционального напряжения, стимулирование воображения)

Время выполнения 2 мин.

Сидя на стульчиках.

а) сделай вдох и расслабься.

б) положи подбородок на грудь. Поверни подбородок и шею направо, затем налево. Повтори это 3 раза.

в) теперь повращай шеей.

г) приподними плечи, опусти их. Повтори 3 раза. Затем приподними каждое плечо несколько раз.

д) снова сядь прямо и удобно. Почувствуй, как удлинилась твоя шея, как она расслабилась…

Представь себя с длинной, как у жирафа, шеей.

Занятие № 3

Цель: научить передавать содержание стихотворения с помощью мимики и пантомимики, таким же образом выражать удовлетворение и радость.

«Расскажи стихи без слов».

Ждет гостей сегодня кошка
И волнуется немножко:
«Что ж так долго не идут?»
Ну а гости тут как тут…
Все спешат поздравить кошку.
Белка в тележке везет орешки.
Кудрявый барашек с букетом ромашек
Катит медвежонок меду бочонок.
Тащит петушок проса мешок.
А кот Тимофей принес двух мышей.
Еще один гость принес в зубах кость.
Всем подаркам кошка рада,
С одного не сводит взгляда.
Догадайтесь поскорей:
Чей подарок всех милей?

(Дети распределяют роли, изображают услышанное)

Упражнение «Цветок».

Теплый луч упал на землю и согрел в ней семечко. Из семечка проклюнулся росток. Из ростка вырос прекрасный цветок. Нежится цветок на солнышке. Подставляет теплу и свету каждый лепесток, поворачивая головку вслед за солнцем.

Выразительные движения: сесть на корточки; голову и руки опустить; поднимается голова; распрямляется корпус, руки поднимаются и разводятся в стороны – цветок расцвел. Голова слегка откидывается назад, медленно поворачиваясь вслед за солнцем.

Мимика: глаза полузакрыты, улыбка; мышцы лица расслаблены.

Занятие № 4.

Цель: научить ребенка осознавать свою индивидуальность, различные стороны своего характера, проявлять большее внимание к себе.

Рисуем себя

Ребенку предлагается нарисовать себя сейчас и в прошлом, затем спросить что нравится, что не нравится в себе, что хотелось бы изменить.

Упражнение «Радуга».

(снятие эмоционального напряжения, стимулирование воображения) 5-7 минут.

Сидя или лежа:

Закрой глаза. Представь, что у тебя перед глазами экран. На экране ты видишь радугу – цвета, который тебе нравится. Каждый цвет вызывает свое настроение и чувство. Ты видишь то, что я описываю.

а) I цвет – голубой. Голубой может быть мягким и успокаивающим, как струящаяся вода. Голубой – приятно ласкает глаз в жару. Он освежает тебя, как купание в озере.

б) теперь – красный цвет. Он дает нам энергию и тепло. На него хорошо смотреть, когда тебе холодно.

в) следующий – желтый, приносит нам радость. Он согревает как солнце, и мы улыбаемся. Если нам грустно и одиноко, он поднимает настроение.

г) зеленый – цвет природы. Если мы больны и нам не по себе, зеленый помогает нам чувствовать себя лучше.

Откройте глаза. О чем вы думали, когда смотрели на радугу? Заметили ли вы, как разные цвета влияют на настроение и даже на самочувствие?

Декабрь

Занятие № 1

Цель: совершенствование выразительности жеста как неречевой формы общения, помощь в налаживании контакта.

Игра «Незнайка».

Каждый ребенок – Незнайка. Взрослый задает детям вопросы, а они только пожимают плечами, разводят руками.

Вопросы: а) вы сегодня завтракали в детском саду?

б) на улице холодно (тепло)?

в) у вас есть теплая одежда?

г) какого цвета наши стены?

д) вам нравятся рыбки в аквариуме?

е) вы сегодня пойдете гулять?

Игра «Змейка».

Дети встают друг за другом и держатся за плечи стоящего впереди. В таком положении они:

а) поднимаются на пуфик и сходят с него;

б) проползают под столом;

в) обгинают « широкое озеро»;

г) пробираются по следам «диких животных».

Занятие № 2

Цель: развитие языка жестов, мимики и пантомимики, выражения положительных эмоций, раскрепощение, поднятие настроения детей.

Игра «Дракон кусает свой хвост».

Дети стоят друг за другом, держась за талию стоящего впереди. Первый – голова дракона, последний – кончик хвоста. Голова пытается схватить свой хвост.

Игра «Два клоуна».

Два веселых клоуна, не замечая друг друга, жонглируют воображаемыми кольцами. Вдруг они сталкиваются спинами и падают, им смешно, они сидят и громко хохочут. Затем встают и бросают кольца друг другу.

Упражнение «Марионетка».

(контролирование своего тела, а затем – мыслей) 5 минут.

Вы никогда не ощущали себя марионеткой, которую дергают за веревочку? Давайте попробуем побывать марионеткой.

а) встаньте прямо и замрите в позе куклы. Вы стали твердыми, как Буратино. Напрягите плечи, руки, пальцы, представьте, что они деревянные.

б) напрягите ноги и колени, пройдитесь так. Ваше тело – деревянное. Напрягите лицо и шею. Наморщите лоб, сожмите челюсти.

в) а теперь скажите себе: «Расслабься и размякни». Расслабьте мускулы. Можно помассировать одной рукой другую. Затем кончиками пальцев помассировать лицо.

Занятие № 3

Цель: научить детей координировать свои действия друг с другом без слов, снять напряжение и усталость.

Изобрази сказку.

Две команды. Одна команда без слов показывает сказку, а другая – должна догадаться.

Упражнение на релаксацию «Волшебный сон».

Дети в позе покоя. «Сейчас я буду читать стихи, вы закройте глаза». Начинается «Волшебный сон». Внимательно слушайте и повторяйте про себя мои слова с закрытыми глазами.

Реснички опускаются, глазки закрываются
Мы спокойно отдыхаем (2 раза),
Сном волшебным засыпаем.
Дышится легко, ровно, глубоко.
Наши руки отдыхают…
Ноги тоже отдыхают, отдыхают, засыпают (2 раза)
Шея не напряжена и расслаблена…
Губы чуть приоткрываются,
Все чудесно расслабляются (2 раза),
Дышится легко … ровно … глубоко…
Мы спокойно отдыхали, сном волшебным засыпали
Хорошо нам отдыхать! Но пора уже вставать!
Крепче кулачки сжимаем, их повыше поднимаем
Потянулись! Улыбнулись! Всем открыть глаза
И встать!

Занятие № 4

Цель: развитие речевого общения и навыков совместной деятельности, доброжелательное отношение друг к другу.

Игра «Веселый мячик».

Дети встают в круг и передают друг другу мяч: «Ты катись, веселый мячик, быстро, быстро по рукам, чтоб не скучно без игрушки было, было, было нам».

Тот, у кого на руках при последнем слове окажется мяч, выходит в центр и танцует.

Этюд «Встреча с другом».

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 без друга. Прошел месяц. Однажды мальчик идет по улице. И вдруг видит своего товарища. Как же они обрадовались друг другу!

Выразительные движения: объятия, улыбки.

<u>Январь</u>

Занятие № 1

Цель: помощь в осознании себя как индивидуальности, в выявлении сторон своего характера, в умении распознавать эмоциональное состояние по мимике.

«Пиктограммы».

«Рисуем свое настроение».

Занятие № 2

Цель: формирование умения думать о себе в позитивном ключе и не стесняться говорить об этом в присутствии других; проигрывание позитивных образов.

«Составь рассказ».

Темы: «Я люблю, когда …»
«Меня беспокоит…»
«Мне плохо, когда…»

«Что я не могу…»

Упражнение «Воздушный шарик»

(Поднятие тонуса; сосредоточение и осознание своих ощущений) 3-4 минуты

Сидя или лежа:

а) спина прямая и расслабленная, руки на груди – чтобы пальцы сходились.

б) вдохни носом воздух глубоко, представь, что твой живот – это воздушный шарик. Поток воздуха заполняет этот шарик. Чем глубже вдыхаешь, тем больше шарик. А теперь выдыхай ртом, чтобы воздух улетел из шарика.

Занятие № 3

Цель: учить детей обращать внимание друг на друга, дать возможность им раскрепоститься, ощутить свою силу и уверенность в себе.

«Назови то, что тебя нравится в себе». Что ты любишь, ценишь, принимаешь в себе, что дает тебе чувство уверенности в себе.

«Веселая зарядка».

Взрослый рассказывает, дети показывают:

«Для того чтобы машина заработала, надо завести мотор».

«Спящий человек похож на выключенную машину (дети «спят»).

«Тело устает за день, и ему нужен отдых – сон».

«Но впереди новый день и впереди много, много интересных дел и приключений. Надо подготовить себя к ним. Включить, завести свое тело. Давайте все дружно попрыгаем!»

«Каждый из вас – хозяин своего тела. Вы – проснувшиеся кошечки, вытягиваете то передние, то задние лапки».

«А теперь – мы упавшие на спину божьи коровки. Удастся ли перевернуться без посторонней помощи?»

«А сейчас вздохнем поглубже и превратились в воздушные шарики. Еще чуть-чуть – и полетим».

«Тянемся вверх, как жирафы»

«Попрыгаем, как кенгуру, чтобы стать такими же ловкими и сильными»

«А теперь мы – маятники. Покачаемся из стороны в сторону».

«А ну-ка, запустим самолет. Крутим пропеллер изо всех сил».

Мы получили большой заряд бодрости и уверенности в себе на весь день. До новой встречи.

Занятие № 4

Цель: развитие у детей уверенности в себе, помощь в овладении неречевыми средствами общения, формирование навыков общения со сверстниками, умения осознавать чувства и желания других людей.

Игра «Колдун».

«Колдун» заколдовывает детей, они не смогут говорить. На все вопросы они отвечают жестами.

Игра «Жмурки».

Водящему завязывают глаза. Он ловит и на ощупь узнает, кто это.

Февраль

Занятие № 1

Цель: развитие у детей навыков совместной деятельности, чувства общности, формирование внимательности, доброжелательного отношения друг к другу, снятие напряжения.

Игра «Автобус».

Остановки – «Театральная», «Игровая», «Конструкторская», «Лесная».

Контролер раздает билеты. На «Лесной – дети собирают цветы, ягоды, гуляют.

Упражнение «Воздушный шарик».

(регуляция вегетативной нервной системы; сосредочение и осознание своих ощущений).

Занятие № 2

Цель: помочь детям ближе узнать друг друга.

Игра «Цветик – семицветик».

Готовится 7 разноцветных лепестков, которые раздаются детям, каждый загадывает свое желание и опускает в коробку свой лепесток. Затем достают каждый лепесток и обсуждают желания, которые загадал каждый ребенок.

Игра «Насос и мяч».

(дать ребенку возможность осознать чувства напряженности и расслабленности).

Один участник – насос, другие – мячи. «Мячи» стоят, обмякнув. Всем телом, на полусогнутых ногах. Корпус наклонен вперед, голова опущена. Когда «насос» принимается надувать «мячи», сопровождая свои действия звуком «с», дети начинают распрямляться.

Первое «с» - корпус расправлен, голова опущена, руки вдоль туловища.

II «с» - голова поднята.

III «с» - руки в стороны.

IV «с» - щеки надуты. Мяч надулся.

Ведущий как - будто вытягивает шланг насоса из мячей. Дети начинают с силой издавать звук «ш-ш-ш», возвращаясь в исходное положение.

Занятие № 3

Цель: помочь ребенку обрести уверенность в своих силах; объединение и раскрепощение детей, развитие воображения.

Игра «Комплименты» - мне нравится в тебе…

Закончи предложение:

«Я хочу…

«Я умею…

«Я смогу…

«Я добьюсь…

Упражнение «Самолет».

(преодоление страха перед ограничениями и самоограничен; развитие уверенности в себе) 3 минуты.

а) займите позицию готовности, как самолеты перед взлетом: стоя прямо и разведя руки в стороны.

б) представь, что твой самолет разгоняется и, взлетев, набирает высоту.

в) ты летишь …

г) что ты чувствуешь, паря над облаками? Запомни это ощущение и возьми его с собой на землю. Ты летишь вниз и приземляешься.

В следующий раз, когда ты почувствуешь нерешительность, представь, что ты взлетаешь над облаками. Вперед и вверх!

Занятие № 4

Цель: сближение детей в группе, помощь в эмоциональном и моторном самовыражении, воспитании внимания друг к другу, вызывающего желание общаться.

Игра «Строители».

Каждому ребенку предлагается построить себе дом. Строителю задают вопросы:

- Удобно ли тебе будет жить в этом доме?
- Где ты разместишь приехавших к тебе гостей?
- Кто будет жить в этом доме кроме тебя? Возможно строительство общего дома.

Игра «Робот».

Прячется какой-нибудь предмет от «робота». «Робот» движется по указанию детей: прямо, вправо и т.д.

Март

Занятие № 1

Цель: помочь ребенку открыться, почувствовать себя свободно и раскованно, увидеть себя как бы со стороны.

Игра «Зеркало».

Ребенок смотрится в «зеркало», которое повторяет его движения и жесты.

Игра «Путешествие».

Цель: закрепление форм общения в совместных играх, создание доброй атмосферы.

Игра «Смелые мышки».

«Кот» сидит и наблюдает за «мышками». «Мышки» подходят к кошачьему домику:

Вышли мыши как-то раз
Посмотреть, который час
Раз – два – три - четыре,
Мыши дернули за гири.
Вдруг раздался страшный звон
Убежали мышки вон.

Кот ловит мышей.

Упражнение «Путешествие в волшебный лес»

(ощущение покоя, снятие волнения и напряжения) 3 минуты.

Лежа:

а) лягте удобно, расслабьтесь, закройте глаза. Представьте, что вы в лесу, где много деревьев, кустарников и цветов.

а) прислушайтесь к звукам и насладитесь запахами вокруг вас. Пахнет влажная земля. Ветер доносит запах цветов. Вы слышите пение птиц, шорохи трав. Это успокаивает вас, снимает напряжение и волнение. Вам хорошо и спокойно.

Занятие № 3

Цель: учить ребенка привлекать к себе внимание, вырабатывать уверенность в себе, приобретать навыки общения с другими детьми; не стесняться говорить о себе в присутствии других.

Игра «Улиточка».

Водящему закрывают глаза. Каждый участник, изменяя голос, просит:

«Улиточка, улиточка,
Высунь-ка рога.
Дам тебе я сахару,
Кусочек пирога.
Угадай, кто я?»

Игра «Имя»

Каждый ребенок придумывает себе имя, которое он хотел бы иметь, а может быть, он хочет оставить свое имя?

Занятие № 4

Цель: тренировать умение вести разговор, вступая в контакт со сверстниками, помочь ребенку лучше осознавать и понимать своих друзей повышать уверенность в себе, в своих силах.

Беседа «Как мы боремся с трудностями»

Нужно исправлять ошибки, преодолевать трудности.

Разыгрывание ситуаций:

а) в группе появился новый мальчик, и ты остался с ним наедине… Что ты будешь делать?

б) если обидели твоего товарища, а ты рядом, что ты будешь делать?

в) у тебя потерялась игрушка в детском саду, как ты поступишь?

Закончи предложение:

«Я хочу …»
«Я умею …»
«Я смогу …»
«Я добьюсь…»

Апрель

Занятие № 1

Цель: укреплять доверие друг к другу, помощь в осознании самого себя и своего товарища, в овладении навыками свободного общения друг с другом.

Игра «Ищем клад»

2 команды ищут «клад» в комнате по рисунку – плану.

Упражнение «Скала»

(соединение со своей внутренней силой, сосредоточение) 3 минуты.

а) встань прямо, поставь ступни ног параллельно, на расстоянии 10 см. друг от друга.

б) шея, голова, плечи – выпрямлены, но не напряжены.

в) покачайся с носка на пятку, плавно прижимая пятки к полу.

г) покачайся на пятках, пока не устанешь.

д) постой несколько сек., напрягая мышцы ног, живота и груди. Ощути себя плотным и неподвижным, как скала.

е) я подойду к каждому из вас и попытаюсь слегка толкнуть в плечо. Напрягись, сопротивляясь толчку.

ж) расслабьтесь и пройдитесь.

Занятие № 2

Цель: помочь ребенку увидеть в себе положительные стороны, почувствовать, что он понимаем и ценим другими детьми группы.

Игра «Кулачки и ладошки»

Парами, друг к другу лицом, прижимаясь ладошками, двигаются по комнате, преодолевая препятствия.

Игра «Я знаю».

В кругу, кидая мяч друг другу со словами: «Я знаю, ты можешь то-то…»

Ролевая гимнастика

Улыбнуться, как солнышко.
Улыбнуться, как кот на солнышке.
Нахмуриться, как осенняя тучка.
Как рассерженная мама.
Приготовься к прыжку, как разъяренный лев.
Попрыгать, как кузнечик.
Как козлик.
Как кенгуру.

Занятие № 3

Цель: дать возможность каждому ребенку участвовать в общей деятельности и увидеть, какое место он занимает в группе.

«Страна Х»

(коллективный рисунок).

Упражнение «Придуманная страна»

(ощутить прелесть места, которое сами нарисовали) 3-4 мин.

Лежа:

а) закройте глаза. Устройтесь поудобней. Вы видите то место, которое только что нарисовали.

б) это единственное место, где вы можете делать все, что вам хочется. Кроме вас там только звери, птицы, цветы. Какие звуки вы слышите, какие запахи чувствуете?

в) вы видите чистый берег и воду. Поплавайте в море. Ощутите приятную свежесть морской воды.

г) захватите это чувство с собой, возвращаясь к себе в комнату.

Занятие № 4

Цель: помочь детям лучше осознать себя и черты своего характера, почувствовать уверенность в себе, закрепить навыки общения со сверстниками.

«На кого я похож»

Выбирается один ребенок, который выходит в центр круга, а остальные отвечают на вопросы взрослого: «На какое животное он похож?», «На какую птицу?», «На какое дерево?», «На какой цветок?»

Игра «Нарисуй узор».