

Серия «Психологическая служба»

И.Л. Арцишевская

УЧУСЬ ДРУЖИТЬ!

Тренинг коммуникативных навыков у дошкольников



Москва
2016

ББК 88.8

А88

Арцишевская И.Л.

А88 Учусь дружить! Тренинг коммуникативных навыков у дошкольников. – М.: ООО «Национальный книжный центр», 2016. – 48 с. (Психологическая служба.)

ISBN 978–5–4441–0168–1

В пособии представлены игровые занятия с детьми старшего дошкольного возраста на развитие коммуникативных навыков. Курс содержит 20 занятий, которые объединены в 4 блока, каждый из которых состоит из 5 занятий.

В первом блоке – «Блоке телесности» – представлены в основном упражнения на осознание собственного тела, двигательных навыков, выражение эмоций. Во второй блок – «Блок эмоциональности» – входят игры и упражнения на осознание своих и чужих эмоций, развитие эмпатии, преодоление негативных эмоциональных состояний. Третий блок – «Блок эмоциональной децентрации» – содержит упражнения на преодоление детского эгоцентризма, развитие сочувствия к другим. Четвертый блок – «Блок сотрудничества» – объединяет в себе игры и упражнения на тренировку взаимодействия с другими детьми, развития произвольного поведения и чувства дружбы.

Пособие предназначено для психологов дошкольных организаций и развивающих центров, воспитателей и гувернеров.

ББК 88.8

*Оригинал-макет данного издания является собственностью
ООО «Национальный книжный центр» (НКЦ),
и его воспроизведение любым способом
без согласия правообладателя запрещено*

ISBN 978–5–4441–0168–1

© Арцишевская И.Л., 2014
© Оформление. ООО «Национальный
книжный центр», 2015

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	4
I. БЛОК ТЕЛЕСНОСТИ	10
Занятие 1. ЗВЕРИ В ЛЕСУ	10
Занятие 2. ЗООПАРК	12
Занятие 3. ПТИЦЫ	13
Занятие 4. ИГРУШКИ	15
Занятие 5. СЛУЧАЙ ИЗ ЖИЗНИ	16
II. БЛОК ЭМОЦИОНАЛЬНОСТИ	18
Занятие 1. РАДОСТЬ И ГРУСТЬ	18
Занятие 2. РАДОСТЬ И ГРУСТЬ (продолжение)	20
Занятие 3. ЗЛОСТЬ И ОБИДА	21
Занятие 4. ЗЛОСТЬ И ОБИДА (продолжение)	23
Занятие 5. СТРАХ	25
Занятие 6. СТРАХ И УДИВЛЕНИЕ	26
III. БЛОК ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ ДЕЦЕНТРАЦИИ	27
Занятие 1. ПОТРЕБНОСТЬ В ПРИЗНАНИИ	27
Занятие 2. ЗИМНИЕ ЗАБАВЫ	28
Занятие 3. ВНИМАНИЕ К ДРУГОМУ	29
Занятие 4. ВЗАИМОПОМОЩЬ	30
IV. БЛОК СОТРУДНИЧЕСТВА	33
Занятие 1. «СОТРУДНИЧЕСТВО»	33
Занятие 2. ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ	35
Занятие 3. РАБОТА В ПАРАХ	36
Занятие 3. ЛЕС	38
Занятие 4. ПОДВЕДЕНИЕ ИТОГОВ	39

Маленький ребенок, появляясь в этом мире, может стать человеческой личностью только в результате взаимодействия и общения с другими людьми, в первую очередь с родителями. Обратимся к классификации форм общения, разработанной М.И. Лисиной на большом практическом материале. В первые 6 месяцев между ребенком и матерью устанавливается *непосредственно-эмоциональное общение*, которое заключается в эмоциональном и внимательном отношении матери к ребенку, в удовлетворении его непосредственных и жизненно важных потребностей в пище, тепле, сне, а также в ласке, любви, нежности, что формирует у ребенка ощущение защищенности и привязанности к матери. В дальнейшем, примерно с 1 года до 3 лет, к этой форме общения присоединяется другая, а именно — *ситуативно-деловая*. Она заключается в общении взрослого и ребенка через вещи — игрушки, книги, бытовые предметы. Появляется речевое общение, теперь общение между ребенком и взрослым опосредовано языком, словами. Ребенок осваивает способы общения и действия с предметами на основе подражания при условии эмоционально теплого отношения

со стороны матери. Недостаток любви и внимания с ее стороны в этот период может негативно сказаться на развитии личности ребенка и выразиться в дальнейшем в формировании таких черт характера, как неуверенность в себе, замкнутость или агрессивность. Когда ребенку больше 3 лет, появляется новая форма общения — *внеситуативно-познавательная*: он может обсуждать со взрослым события, которые произошли раньше или произойдут в дальнейшем, представлять себе несуществующих персонажей. Растет познавательная активность ребенка, появляется множество вопросов «Почему?» и др. В дальнейшем, годам к 6–7, детей начинают интересовать личные отношения и качества других детей, личная жизнь взрослого, отношение к ним как других детей, так и взрослых. Появляется новая форма общения — *внеситуативно-личностная*. Формируется самооценка дошкольника, которая основывается на оценке его взрослыми.

Теперь обратимся к тому, как развивается общение ребенка с другими детьми.

Если до года доминирующим кругом общения являются близкие, то после года в сферу общения ребенка могут попасть и другие люди. Ребенок встает на ноги и пространство для общения расширяется. Однако другие люди не воспринимаются ребенком как субъекты, которые могут испытывать такие же эмоции и желания, как и он сам. Постепенно, благодаря усилиям взрослых, годам к 2–3 ребенок начинает понимать, что живые объекты — люди, животные — отличаются от неживых. В этом возрасте дети играют рядом, им нравится быть вместе, но партнерами по игре они пока друг для друга не являются. И только к 4 годам, как показывают исследования М.И. Лисиной, сверстник становится более предпочитаемым партнером, чем взрослый. Игры детей пока еще основаны на эмоциональном заражении и подражании, а не на распределении ролей. Главной коммуникативной потребностью в этом возрасте является потребность в соучастии сверстника: дети согласовывают действия и обмениваются мнениями. В более старшем возрасте (5–6 лет) возникают ролевые игры, которые предполагают распределение игровых ролей и функций, учет действий партнера — появляется

ситуативно-деловое сотрудничество. Возникает потребность в уважении и признании со стороны других детей, выделяются лидеры.

Дети этого возраста посещают старшую группу детского сада, у них лучше развито произвольное поведение, они могут сами установить правила в игре и соблюдать их, в конфликтных ситуациях пытаются договориться, а не жалуются воспитателю. В этом возрасте происходит интенсивное усвоение нравственных норм и социальных правил, что часто приводит к конфликтам при их несоблюдении отдельными ребятами. В этом возрасте также отмечается повышенная невротичность (чувствительность нервной системы), что приводит к частым обидам, снижению настроения, поведение некоторых детей становится агрессивными (чаще у мальчиков) или демонстративным (чаще у девочек). Неумение словами (вербально) выразить свои чувства и желания, а также неразвитость эмоциональной децентрации (умения смотреть на ситуацию глазами партнера) и эмпатии (умения понимать чувства другого) также приводит к возникновению отрицательных переживаний и конфликтных отношений между детьми, особенно на фоне недостаточно сформированного произвольного поведения.

Целью данной тренинговой программы для детей старшего дошкольного возраста является *развитие коммуникативных навыков*, которые включают в себя:

- 1) умение распознавать, выражать и обозначать словами эмоциональные состояния как свои, так и других людей;
- 2) развитость эмоциональной децентрации и эмпатии;
- 3) умелое владение своим телом и мимикой, передача эмоциональных состояний невербальным способом и умение адекватно «читать» невербальные сигналы другого человека;
- 4) отношение к другому как к субъекту, а не к объекту; внимание к личности другого, стремление к сотрудничеству, а не конкуренции; умение договариваться и уступить;

5) определенный уровень развития произвольного поведения, позволяющий отсрочивать проявление своих негативных эмоций и сиюминутных желаний, справляться с импульсивностью.

В данной работе мы поставили перед собой следующие *задачи*:

- 1) развить у детей невербальные формы общения: с помощью мимики и пантомимики научиться выражать различные эмоции и желания, лучше чувствовать свое тело;
- 2) научить детей распознавать, выражать и называть эмоции, возникающие как у самого ребенка, так и у других детей;
- 3) развить у детей умение «видеть другого», быть внимательным и наблюдательным по отношению к другому ребенку, научиться «эмоциональной децентрации и эмпатии»;
- 4) научить детей согласовывать свои действия, сотрудничать с другими детьми;
- 5) повысить уровень произвольного поведения, контроля за проявлением своих эмоций и импульсивным поведением.

Данный курс рассчитан на работу с детьми старше 5,5 лет и состоит из 20 занятий-тренингов продолжительностью 30–35 минут каждое. В занятиях могут участвовать как дети с проблемами в общении (застенчивые, конфликтные, обидчивые, агрессивные), так и дети, успешно коммуницирующие. При отборе детей в группу учитывают мнения и просьбы воспитателей, используют метод наблюдения, опираясь на «Шкалу оценки параметров и показателей», разработанную Е.О. Смирновой. Для выявления преобладающих реакций ребенка в конфликтных ситуациях можно использовать методики, приведенные в книге Е.О. Смирновой, В.М. Холмогоровой «Межличностные отношения дошкольников. Диагностика, проблемы, коррекция».

Рабочая гипотеза состояла в том, что, если научить детей лучше осознавать себя, свое тело, свои движения, владеть невербальными эмоциональными проявлениями, осознавать свои эмоциональные состояния (хотя бы самые первичные), называть их, и через это осознание научиться видеть и понимать состояния других людей, быть внимательными к другим, освоить хотя бы в небольшой степени навык децентрации, это облегчит им путь к сотрудничеству с другими детьми, к сочувствию и взаимопониманию, к решению конфликтных ситуаций более гуманными средствами.

Данную программу мы разделили на 4 блока, в каждом из которых по 5 занятий. Каждый блок решает свои задачи, но деление это скорее условное, так как упражнения, которые выполняются детьми, часто объединяют в себе разные задачи.

Занятия лучше всего проводить в зале, где есть стульчики.

I. БЛОК ТЕЛЕСНОСТИ (5 занятий)

Задачи:

- ✓ научить детей лучше чувствовать свое тело;
- ✓ развивать координацию движений, управление своим телом;
- ✓ научить детей передавать эмоции через мимику;
- ✓ развивать контроль за своими движениями и поведением.

II. БЛОК ЭМОЦИОНАЛЬНОСТИ (6 занятий)

Задачи:

- ✓ научить детей лучше осознавать свои эмоциональные состояния (радость, злость, грусть, обида, страх);
- ✓ научить детей вербализировать свои эмоциональные состояния;
- ✓ развивать у детей восприимчивость к состояниям других людей;
- ✓ научить детей преодолевать негативные эмоциональные состояния;
- ✓ развивать у детей умение управлять выражением своих эмоций.

III. БЛОК ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ ДЕЦЕНТРАЦИИ (5 занятий)

Задачи:

- ✓ развивать у детей наблюдательность, внимание к окружающим;
- ✓ развивать сочувствие, понимание чувств и переживаний другого ребенка;
- ✓ развивать умение видеть ситуацию глазами другого ребенка.

IV. БЛОК СОТРУДНИЧЕСТВА (5 занятий)

Задачи:

- ✓ развивать умение согласовывать свои действия с действиями другого ребенка;
- ✓ учить детей помогать друг другу, выручать в сложных ситуациях;
- ✓ учить детей решать конфликтные ситуации мирным, конструктивным путем, уступать друг другу;
- ✓ развивать произвольное поведение.

Все занятия имеют одинаковую структуру и, как правило, посвящены какой-либо общей теме.

Структура занятий такова:

1. Приветствие.
2. Разминка.
3. Основные (тематические) игры и упражнения на развитие у детей вышеперечисленных умений.
4. Заключительное упражнение («прощание»).

1. БЛОК ТЕЛЕСНОСТИ

БЛОК ТЕЛЕСНОСТИ

Занятие 1. ЗВЕРИ В ЛЕСУ

Оснащение: ковер, стулья по количеству детей, карандаши и бумага, магнитофон и кассета (диск) со спокойной музыкой, повязка на глаза

Ход занятия:

1. Приветствие. Дети садятся по кругу на стульчики, психолог вместе с ними. Психолог говорит: *«Ребята! Сегодня у нас первое занятие, но оно будет необычным. Я знаю, как вы все любите поговорить, но сегодня мы будем играть молча. Это будет трудно! Давайте попробуем. Сначала каждый поздоровается с каждым, но не словами, а глазами и молча. Сейчас я покажу, как это делается».* Психолог смотрит всем детям по очереди в глаза, затем кивком головы передает эстафету рядом сидящему ребенку, и он, в свою очередь, обменивается взглядами по очереди со всеми детьми. Все разговоры запрещены.

2. Разминка. Психолог говорит: *«Можно без слов рассказать также, что вы делали летом. Игра называ-*

ется «Где мы были, мы не скажем, а что делали, покажем». (Модификация.) Психолог вызывает ребенка (лучше самого активного, смелого) и просит его (тихо, на ушко) изобразить какое-либо действие, которым он мог заниматься летом (например, плавание, собирание грибов, цветов, езда на велосипеде и др.). Остальные дети отгадывают это действие, называя его вслух.

3. Психолог просит детей вспомнить (молча, «про себя»), каких лесных животных они знают. *«Теперь пусть каждый из вас превратится в это животное, но никому, даже мне, не говорите, в какое. А сейчас эти животные пойдут гулять по лесу, но не забывают — они не умеют разговаривать. Они будут встречаться друг с другом и здороваться носами, обнюхивать друг друга, тереться плечиками и спинками друг о друга. Что еще умеют делать животные? Чистить шкурку, лакать воду, кушать, играть друг с другом, не нанося вреда, прятаться в норки или сворачиваться клубочком, если чувствуют опасность или идет дождь. Если все задумали себе животное, я включаю музыку, и вы отправляетесь гулять по воображаемому лесу».*

4. По окончании упражнения дети садятся на стульчики, и психолог просит всех по очереди изобразить свое животное так, чтобы он смог отгадать.

5. **Игра «Заяц и волки».** Психолог с помощью считалки выбирает одного ребенка и объясняет условия игры: *«Сейчас мы будем играть в зайцев и волков. «Заяц» у нас уже есть, а все остальные будут «волками». На счет «раз, два, три» волки разбегаются в разные стороны и останавливаются. «Зайцу» я завяжу глаза, и он должен осторожно гулять по лесу, стараясь не задевать «волков». Если заденет, то «волк» его «съедает», и мы выбираем нового «зайца». Играем молча».*

6. **Заключение.** Детям раздаются листы и карандаши, и они рисуют (можно прямо сидя на стульчиках) своих животных. Звучит негромкая музыка.

Занятие 2. ЗООПАРК

Оснащение: колокольчик, спокойная музыка, гимнастические обручи по количеству детей, лист бумаги с нарисованным по середине квадратом размером 5х5 см и простые карандаши по количеству детей

Ход занятия:

1. **Приветствие.** Дети сидят на стульчиках, и психолог напоминает, какое было прошлое занятие. Спрашивает, понравилось ли? Говорит: *«Сегодня мы тоже будем здороваться необычным способом — не словами или глазами, а носами, плечами, спинками. Смеяться разрешается, но не разговаривать! Сейчас я покажу, как это делается»*. Психолог показывает, дети по звону колокольчика начинают ходить по залу и выполнять упражнение.

2. **Разминка.** Психолог говорит: *«Сейчас мы с вами превратимся в маленьких рыбок, которые плавают в море. Я тоже буду рыбой, но большой, акулой, например. Вы не должны попадаться мне на пути. Рыбки свободно плавают в море, не сталкиваясь друг с другом»*. Психолог ставит спокойную музыку и сам играет вместе с детьми.

3. **Игра «Зоопарк».** Психолог сначала раскладывает обручи на полу. Дети должны вспомнить какое-либо животное, которое они видели в зоопарке, но никому не говорить. После этого каждый встает в обруч и изображает это животное как будто оно в клетке. Психолог играет роль посетителя зоопарка, ходит между клетками и пытается догадаться, какие животные в них сидят.

4. Дети сидят на стульчиках. Психолог говорит: *«Вы знаете, что, когда тигры и львы живут на свободе, в Африке, они добывают себе еду охотой и учат охотиться своих детенышей. Давайте поиграем в тигров и львов. Поднимите руки те, кто хочет быть тигром или львом?»* Психолог выбирает 2–3 «тигров» и «львов» и к каждому из них по 2 «детеныша». Продолжает: *«Тигры и львы ходят, мягко поднимая лапы, как кошка, внимательно смотрят по сторонам, а за ними идут детеныши и все повторяют за своими мама-*

ми. Мамы иногда рычат на своих детей, чтобы не обгоняли». Психолог показывает движения и мимику, дети подражают. По команде колокольчика начинается игра. По окончании психолог просит показать, как тигры и львы ласкают своих детенышей — вылизывают, как играют с ними, не причиняя боли. Дети меняются ролями.

5. Заключение. Детям раздаются листы с нарисованным квадратом и простые карандаши. Психолог просит нарисовать в клетке слона. Этот простой тест дает представление об уровне самоконтроля у ребенка.

Занятие 3. ПТИЦЫ

Оснащение: магнитофон, записи маршевой музыки, игрушечная птичка или ее мягкий макет

Ход занятия:

1. **Приветствие.** Дети стоят по кругу, психолог подходит к каждому ребенку и соприкасается с ним ладонями.

2. **Разминка. Игра «Будь внимателен!»:** дети идут по кругу под музыку. На один хлопок они останавливаются и замирают как солдаты, на два хлопка — стоят на одной ноге как аисты, на три хлопка — садятся на корточки.

3. Дети садятся на стульчики, и психолог объясняет им смысл следующего упражнения — **«Птенцы»:**

«Вы знаете, что птички сначала бывают маленькими птенцами и живут в яичке. Потом они разбивают клювом скорлупу и выбираются наружу, осматриваются, все для них ново, неизвестно. Они умеют только пищать. Давайте на время превратимся в птенцов, которые вылупляются из яичка». Психолог садится вместе с детьми на корточки, показывает, как птенцы разбивают «клювами» — носами — «скорлупу», отламывает кусочки «скорлупы» руками, все трогает, осматривается и т. д.

4. Психолог предлагает новое упражнение: *«Потом мама-птичка учит птенцов прыгивать с ветки и летать».*