МИНИСТЕРСТВО ОБЩЕГО И ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ РОСТОВСКОЙ ОБЛАСТИ

государственное казенное учреждение социального обслуживания Ростовской области

центр помощи детям, оставшимся без попечения родителей,

«Ростовский центр помощи детям с ограниченными возможностями здоровья № 4»

**Картотека   
игр и упражнений для успешной адаптации приемного ребенка в семье.**

*****Составила: педагог-психолог Журба О. В.*

**Карточка №1**

**Упражнение** «Где я?»

Представьте себе ситуацию: вы открываете глаза и оказываетесь в незнакомом месте. Что вы будете делать? Что постараетесь узнать? Вы увидели вокруг себя людей? Как вы себя станете с ними вести.

Обсуждение.

**Карточка №2**

**Упражнение** «Линия жизни»  
Оборудование: лист бумаги, карандаш/ручка  
Инструкция: На листе бумаги начертите горизонтальную линию. Отметьте слева крайнюю точку линии – это начало вашего жизненного пути. От этой точки по линии слева направо отложите равные отрезки, каждый из которых условно соответствует трем годам вашей жизни. Недалеко от правого конца линии отметьте точку – это сегодняшний день. Представьте, что получившаяся линия является графическим изображением вашего жизненного пути. Начните слева. Постарайтесь вспомнить первые три года вашей жизни. Возьмите карандаш(и) и раскрасьте, рассматриваемый отрезок,  цветом(цветами), которые как вам кажется, смогли бы отразить основные настроения, эмоции, переживания этого периода. Проделайте то же самое со всеми остальными отрезками вашего жизненного пути». Отметьте на прямой самые значимые дня вас жизненные события.

Справа от настоящего времени отметьте события жизни, которые вы хотели бы пережить в будущем.

- Расскажите о самом значимом событии в вашей жизни? Что помогало вам переживать тяжелые события? На какие ресурсы вы опирались?

Обсуждение.

**Карточка №3**

**Упражнение** «Вечерний дневник»

В период адаптации эффективно вести «вечерний дневник». Это своего рода личный дневник, в котором вы совместно с ребёнком анализируете прожитый день. Сначала нужно провести с ребенком беседу – анализ дня, а потом записать в дневник то, что ребёнок посчитает нужным и важным.

Примерные вопросы для беседы мы сейчас опробуем на вас:

Чем запомнился этот день?  
Что тебя сегодня порадовало хорошего?  
Что тебя расстроило?  
Что можно сделать, чтобы это исправить?  
Что ты сегодня узнал?  
Что ты хотел бы записать в дневник?

**Карточка №4**

**Упражнение** «Разделение территории»

Инструкция: Сейчас я выдам каждому чистый лист бумаги, на котором вы нарисуете план вашего дома или квартиры. Обозначьте на нём, где находятся окна, двери, мебель и другие предметы интерьера. Обратите внимание на экран, на нём предложен пример плана квартиры, с разделением неё на зоны. На нём изображены комната, кухня, ванная комната, коридор, предметы мебели, которые там находятся. Этот план может послужить вам примером для составления своего собственного плана. На выполнение у вас 5 минут.

Теперь, с помощью цветных карандашей, обозначьте, где вы и другие члены вашей семьи любите бывать. Отметьте, где Ваше, а где их личное пространство. Пример разделения пространства на экране. На выполнение данного задания у вас 7 минут.

Посмотрите, как распределилось пространство в вашем доме – возможно, обозначились участки квартиры, которые любят все члены семьи, или нашлось, скажем, кресло, из-за которого происходит постоянно конфликт, может, нашлись пустые, никем не используемые зоны. Сейчас я предложу ряд вопросов, запишите их.

Сколько места занимаете лично вы в своей жилище?  
Хватает ли вам этого места?  
Не притесняете ли вы территориальные права других членов семьи?  
Подумайте, почему в вашем доме есть напряженные или пустующие зоны? Как это можно исправить?  
Определите, где в вашем доме будет жить ваш приёмный ребёнок?  
Хватит ли ему места в вашем доме?

Подумайте и ответьте на эти вопросы. Что вы чувствовали, когда создавали план своей квартиры, и когда разделяли её на зоны?

**Карточка №5**

**Упражнение-задание**«Гнев на сцене» (этот игровой коррекционный прием основан на зрительном представлении образа своего негативного чувства).

Когда ребенок злится или только что испытал злость, предложите ему представить, как выглядел бы его гнев на сцене театра. В образе кого выступал бы актер, играющий гнев, - монстра, человека, животного, а может быть, бесформенного пятна? Какого цвета был бы его костюм? Каким он был бы на ощупь - горячим или холодным, шершавым или гладким? Чем бы он пах? Каким голосом говорил бы? Какими интонациями? Как бы он двигался по сцене?  
При желании ребенок может нарисовать образ своего гнева, а еще лучше, войти в роль этого актера и изобразить гнев "от первого лица", выразительно двигаясь за него и произнося реплики, которые ему хочется в данный момент произнести, и с такой громкостью и интонациями, как считает нужным. Спросите ребенка, с чего начиналось бы выступление гнева? Как развивалось бы? Чем оно должно закончиться? Пусть он покажет вам весь спектакль.  
Позитивным моментом в этой игре является возможность совмещения ребенком ролей режиссера и актера, играющего гнев, то есть, получая возможность выплеснуть гнев, он в то же время имеет возможность руководить им и в конце концов "убрать" его со сцены.

***Примечание.****Для ребят постарше задание можно усложнить, попросив их придумать, как вел бы себя гнев на сцене, если бы он был гневом человека из первобытного общества, из рыцарского ордена, из современного цивилизованного мира. Тем самым вы натолкнете ребенка на мысль, что чувство гнева существовало всегда, но нормы его выражения в разные исторические времена и в разных обществах существенно отличаются).*

**Карточка №6**

**Упражнение - задание** « Преврати злое в доброе»

Попросить ребенка нарисовать свой гнев, раздражительность. Затем обратите внимание ребенка на его ощущения во всем теле (обычно такое состояние представляется каким-то большим, черным и колючим объектом). После чего, предлагаем ребенку дорисовать рисунок, превратив гнев в состояние спокойствия, равновесия, радости (дать понять, что таким образом он защищается от гнева). Поинтересуйтесь о его чувствах и ощущениях к этому рисунку. Спросите, какое состояние ему приятно. Сконцентрируйте внимание ребенка на положительных эмоциях, объясняя ему, что это состояние растет и усиливается, а гнев исчезает.

**Карточка №7**

**Упражнение** «Листок гнева»

Обычно он представляет собой форматный лист, на котором изображено какое-либо смешное чудовище с огромным хоботом, длинными ушами или восемью ногами - на усмотрение автора. Хозяин листа в момент наибольшего эмоционального напряжения может смять, разорвать его. Этот вариант подойдет в том случае, если приступ гнева охватил ребенка во время урока.

Однако это способ поведения скорее взрослых, детям же просто один раз швырнуть скомканную бумагу в угол обычно недостаточно. Поэтому им стоит предложить разные способы выражения своих негативных эмоций: можно комкать, рвать, кусать, топтать, пинать листок гнева до тех пор, пока ребенок не почувствует, что это чувство уменьшилось и теперь он легко с ним справится. После этого попросите мальчика или девочку окончательно справиться со своим гневом, собрав все кусочки "гневного листа" и выбросить их в мусорную корзину. Как правило, в процессе работы дети перестают злиться и эта игра начинает их веселить, так что заканчивают ее обычно в хорошем настроении.

***Примечание.****"Листок гнева" можно изготовить самим. Если это будет делать сам ребенок, то получится даже двойная проработка его эмоционального состояния. Итак, предложите ребенку представить, как выглядит его гнев: какой он формы, размера, на что или на кого похож. Теперь пусть ребенок изобразит получившийся образ на бумаге (с маленькими детьми нужно сразу переходить к рисованию, так как им еще сложно изобразить образ словами, что может вызвать дополнительное раздражение). Дальше для расправы с гневом (как описывалось выше) все способы хороши!*

**Карточка №8**

**Упражнение** «Мешочек криков»  
Цель: научить ребенка элементарным способам самоконтроля, саморегуляции, произвольности поведения.  
Так, если ребенок возмущен, взволнован, разозлен, словам, просто не в состоянии говорить с вами спокойно, предложите ему воспользоваться «мешочком криков». Договоритесь с ребенком, что пока у него в руках этот мешочек, то он может кричать и визжать в него столько, сколько ему необходимо. Но когда он опустит волшебный мешочек, то будет разговаривать с окружающими спокойным голосом, обсуждая произошедшее.

**Карточка №9**

**Упражнение** «Кулачок»

Дайте ребенку какую-нибудь мелкую игрушку или конфету и попросите его сжать кулачок крепко - крепко. Пусть он подержит кулачок сжатым, а когда раскроет его, рука расслабится, и на ладошке будет красивая игрушка.  
Упражнение способствует осознанию эффективных форм поведения, смещению агрессии и мышечной релаксации.

**Карточка №10**

**Упражнение :** «Свеча!»

Можно бесконечно смотреть на три вещи в жизни: как сияет звездное небо, как течет вода и как горит огонь.

Учащиеся сидят по кругу, зажигается свеча. Взрослый предлагает поздороваться друг с другом, передавая по кругу свечу. Звучит загадочная музыка. Ребята посмотрите на свечу: как красиво колышется пламя. Когда вы будете передавать свечу друг другу, то почувствуете тепло, исходящее от неё. Возьмите себе немного тепла, повернитесь к своему соседу, который сидит справа от вас, и, глядя ему в лицо, скажите: «..(имя), я рад(а) тебя видеть».

**Карточка №11**

**Упражнение** «Чьи ладони».

Цель: повышение самооценки через анализ качеств личности.

А сейчас мы посмотрим насколько вы можете чувствовать друг друга. Участвуют два человека. Один из участников тихонько подходит к другому, на несколько секунд кладет свои руки на руки водящего. Водящий должен догадаться, чьи ладони прикоснулись к нему.

Спасибо. Вы молодцы, было много точно угадано. Это говорит о том, что вы чувствуете друг друга, молодцы!

**Карточка №12**

**Упражнение** «Потерянное могу».

А сейчас я вам расскажу об одном мальчике, который потерял одно из своих «Могу» - «Могу признать свои ошибки», «Могу»- «Простить»

Вместо этого он перекладывал ошибки на окружающих, делал их виноватыми.

-предлагаю ребенку представить себя человеком, которого незаслуженно обвинили в чем-либо, и назвать свои чувства (обиду, сожаление, злость)

- После этого просим представить себя мальчиком (девочкой), который перекладывал на других свои ошибки, подумать о его чувствах (вины, чувство стыда, которое может замаскировать плачем, криком)

После того, как учащиеся сделают вывод, что негативные чувства испытывали обе стороны, предлагаю подумать, как разрешить ситуацию?

Обучающиеся приходят к выводу о том, что одному мальчику необходимо попросить прощения, а другому — его простить.

После этого можно предложить подросткам подумать и сказать, что им труднее делать — просить прощения или прощать.

**Карточка №13**

**Релаксация** «Порхание бабочки»

«Закройте глаза и слушайте мой голос. Дышите легко и спокойно. Представьте себе, что вы находитесь на лугу в прекрасный летний день. Прямо перед собой вы видите великолепную бабочку, порхающую с цветка на цветок. Проследите за движением ее крыльев. Движения ее крыльев легки и грациозны. Теперь пусть каждый вообразит, что вы – бабочка, что у вас красивые и большие крылья. Почувствуйте, как ваши крылья медленно и плавно движутся вверх и вниз. Наслаждайтесь ощущением медленного и плавного парения в воздухе. А теперь взгляните на пестрый луг, над которым вы летите. Посмотрите, сколько в нем ярких цветов. Найдите глазами самый красивый цветок и постепенно начинайте приближаться к нему. Теперь вы чувствуете аромат своего цветка. Вдохните еще раз его аромат… и откройте глаза. Расскажите о своих ощущениях ».

**Карточка №14**

**Упражнение** «Толкалки»

Разбейтесь на пары. Встаньте на расстоянии вытянутой руки друг от друга. Поднимите руки на высоту плеч и обопритесь ладонями о ладони своего напарника. По сигналу начните толкать своего партнера ладонями, стараясь сдвинуть его с места. Если же ваш партнер сдвинет вас назад, постарайтесь вернуться на свое место. Поставив одну ногу назад, вы получите великолепную опору. Будьте внимательны, никто никому не должен причинить боль. Не толкайте своего партнера к стене или на какую-нибудь мебель. Если вам надоест или вы устанете, крикните: «Стоп!»

**Карточка №15**

### Упражнение «Стряхни»

### Я хочу показать вам, как можно легко и просто привести себя в порядок и избавиться от неприятных чувств.Наверняка каждый из вас видел, как отряхивается промокшая собака. Она трясет спиной и головой так сильно, что вся вода брызгами разлетается в стороны. Вы можете сделать примерно то же самое.Встаньте так, чтобы вокруг вас было достаточно места. И начинайте стряхивать ладони, локти и плечи. При этом представьте себе, как все неприятное — плохие чувства, тяжелые заботы и дурные мысли о самих себе — слетают с вас, как вода с собаки. Потом отряхните свои ноги от носков до бедер. А затем потрясите головой. Будет еще полезнее, если вы будете издавать при этом какие-нибудь звуки...Представьте, что весь неприятный груз с вас спадает и вы становитесь все бодрее и веселее, будто заново родились*(30–60 секунд).*

### Карточка №16

### Упражнение «Пантомима»

*С*ейчас вы получите карточки с названием того существа, в которого вас превратила фея Рада. Посмотрите, что на них написано, но никому больше не показывайте. Для того чтобы превратиться в самих себя, вам нужно будет показать без слов то, что написано на вашей карточке, то есть то, во что вы были превращены.

### Карточка №17

### Игра «Удержи шарик» Для игры понадобится воздушный шарик и немного ловкости. Задача: перенести шарик из одного конца комнаты/коридора в другой, не касаясь руками и не давая ему упасть. Пусть дети проявят смекалку: на шар можно дуть, подталкивать носом, подбородком, коленями. Если детей двое, устройте соревнование: кто быстрее донесет шарик до финиша. Для участников постарше задание можно усложнить, построив дорожку или поставив небольшие препятствия, которые нужно обойти. Подходит для возраста: 5-15 лет.

### Карточка №18

### Игра «Блестящий баскетбол» В условиях квартиры игры с мячом не очень удобны, а вот если его заменить небольшими шариками из фольги, а корзину соорудить из детского ведерка или обрезанной пятилитровой бутыли, то получится вполне пристойный баскетбол. Соревнование можно усложнять: бросать по очереди левой и правой рукой, сосчитать, у кого будет больше попаданий за минуту, варьировать расстояние от игрока до корзины. Подходит для возраста: 5-13 лет.

### Карточка №19

### Игра «Самая быстрая черепаха» Превратиться в черепаху – легко! Становитесь на четвереньки, кладите на спину подушку и вперед до финиша, да так, чтобы ваш «панцирь» не потерялся по дороге. Можно устроить соревнование «Кто быстрее?» или какая из «черепах» покажет лучшее время. Подходит для возраста:  4-7 лет.

### Карточка №20

### «Викторина» Предложите ребенку стать ведущим и подготовить конкурс, скажем, для семейного ужина или чаепития, когда за столом соберется вся семья. Подскажите, какие вопросы или загадки подобрать, подготовьте призы за верные ответы, выбирайте победителя, разбавьте сценарий музыкальной паузой, включив караоке или танцевальную музыку. Такие викторины со временем могут стать тематическими и превратиться в добрую семейную традицию. Подходит для возраста:  7-13 лет.

### Карточка №21

### «Ответить за минуту» Подготовьте список несложных вопросов и организуйте совместные игры детей дома, если у вас их двое или больше. Предложите постараться за минуту дать как можно больше правильных ответов на поставленные вопросы. Тем самым вы потренируете быстроту мышления и скорость реакции. Вопросы подбирайте из области общих знаний или по темам, которые хорошо знают дети, а также в соответствии с возрастом. Подходит для возраста: 7-15 лет.