

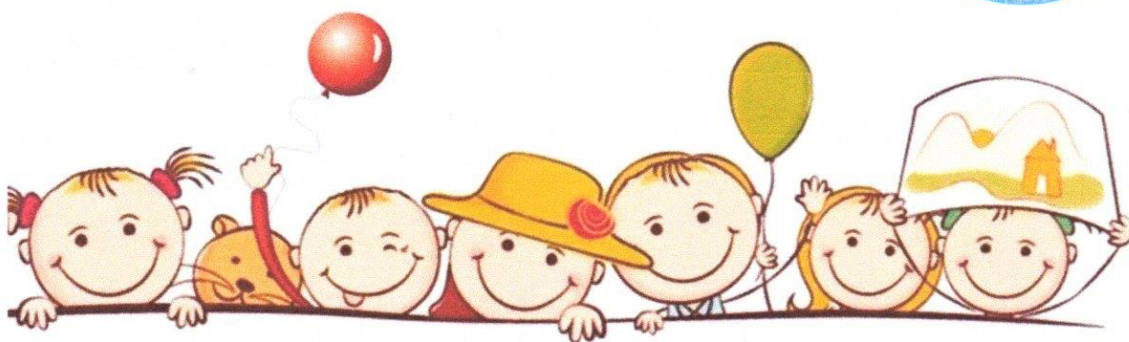
Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение  
города Новосибирска  
«Детский сад № 333 «Теремок»

630082, г. Новосибирск, 82  
ул. Дмитрия Донского 30/2

т. (383)220-87-11  
т./факс (383)220-94-14  
ds\_333@edu54.ru

ПРИНЯТО  
Педагогическим советом  
МКДОУ д/с № 333  
Протокол № 1  
от «09» 08 2022 г

УТВЕРЖДЕНО  
Приказ № 60  
от «10» 08 2022 г  
Заведующий МКДОУ д/с № 333  
Е.Ф. Киселева



## ПРОГРАММА

по развитию социального и эмоционального интеллекта детей 5-6 лет

# «Я и мои друзья»

(Образовательная область: социально-коммуникативное развитие)

Разработала:  
педагог-психолог  
Дульбеева Мария Николаевна

Новосибирск, 2022

## СОДЕРЖАНИЕ

1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ .....	3
1.1. Пояснительная записка .....	3
1.1.1. Цели и задачи реализации программы .....	4
1.1.2. Принципы и подходы к формированию программы .....	5
1.1.3. Возрастные особенности развития детей 5-6 лет .....	6
1.2. Планируемые результаты освоения программы .....	8
1.3. Мониторинг результатов усвоения программы .....	8
2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ .....	10
2.1. Содержание образовательной работы по разделам. ....	10
2.2. Тематическое планирование .....	11
2.3. Вариативные формы, методы и технологии реализации программы....	15
2.4. Взаимодействие педагога-психолога с педагогами в ДОУ .....	17
2.5. Взаимодействие педагога-психолога с семьями воспитанников .....	18
3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ .....	19
3.1. Учебный план .....	19
3.2. Материально-техническое обеспечение программы .....	19
3.3. Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды .....	20
3.4. Программно-методическое обеспечение.....	21
3.5. Особенности традиционных событий, праздников, мероприятий .....	23
3.6. Кадровые условия.....	23
ПРИЛОЖЕНИЕ А. Конспекты занятий .....	24
ПРИЛОЖЕНИЕ Б. Консультации для педагогов .....	81
ПРИЛОЖЕНИЕ В. Консультации для родителей .....	88

# 1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

## 1.1. Пояснительная записка

Современное поколение детей живет в эпоху компьютеризации, когда дети все меньше общаются друг с другом и со взрослыми, это общение им заменяют телефоны, компьютеры и другие гаджеты. Дети становятся менее отзывчивыми к чувствам других, испытывают трудности в установлении контактов и общении со сверстниками. Они не всегда способны осознавать и контролировать свои эмоции, а это приводит к различным видам проблем, таких как импульсивность поведения, агрессивность, конфликтность, тревожность, а также психосоматическим расстройствам и проблемам с социализацией.

В детском саду мы наблюдаем, что дети старшего дошкольного возраста испытывают проблемы в межличностном общении и социальной адаптации в коллективе. В группах присутствует конфликтность, возрастает количество изолированных и отвергаемых детей. Педагоги также отмечают нарастание детской агрессивности, эмоциональной глухоты, замкнутости на себе и собственных интересах, что говорит о неразвитости эмоциональной сферы и проблемах в социализации современного поколения детей.

Для гармоничного развития личности детей дошкольного возраста необходим не только определенный уровень развития широкого круга знаний и умений, способов овладения различным содержанием, но и обязательно, достаточно высокий уровень развития эмоциональной сферы, социальной ориентации и нравственной позиции. Поэтому так важна и актуальна работа по развитию эмоционального и социального интеллекта детей, которая способствует их гармоничному развитию и формированию социально значимых качеств, необходимых для эффективного межличностного взаимодействия.

Особую важность и актуальность развитие эмоционального и социального интеллекта приобретает в дошкольном и младшем школьном возрасте, поскольку именно в эти периоды идет активное эмоциональное становление детей, совершенствование их самосознания, способности к рефлексии и децентрации (умения встать на позицию партнера, учитывать его потребности и чувства).

Данная программа по развитию социального и эмоционального интеллекта «Я и мои друзья» входит в часть ООП ДО МКДОУ д/с №333, формируемую участниками образовательных отношений, разработана и реализуется в соответствии с Федеральными государственными образовательными стандартами (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 17 октября 2013 г. N 1155» "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования", вступившего в силу с 1 января 2014 года федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (ФГОС ДО), с требованиями СанПиН 2.4.1.3049-13,

нормативно-правовыми актами, регулирующими деятельность педагога-психолога образовательного учреждения. *Программа составлена на основе следующих методических пособий и парциальных программ:*

- Е. О. Смирнова, В.М. Холмогорова «Межличностные отношения дошкольников. Диагностика, проблемы, коррекция»;
- Т. В. Громова «Страна эмоций. Методика как инструмент диагностической и коррекционной работы с эмоционально-волевой сферой ребенка»;
- И. А. Пазухина «Давай познакомимся! Тренинговое развитие и коррекция эмоционального мира дошкольников 4-6 лет»;
- А. И. Савенков «Развитие эмоционального интеллекта и социальной компетентности у детей».

Программа определяет содержание и организацию образовательного процесса для детей 5-6 лет и направлена на удовлетворение потребностей и интересов старших дошкольников в полноценном социально-личностном и эмоциональном развитии, приобретении коммуникативной компетентности, их позитивной социализации в целом; родителей и педагогов в психолого-педагогической поддержке в вопросах детского воспитания и гармоничного развития личности воспитанников. Программа носит развивающий характер. Содержание программы соответствует основным положениям возрастной психологии и дошкольной педагогики.

***Ценность и практическая значимость*** Программы состоит в том, что благодаря развитию эмоциональной, коммуникативной и личностной сфер, дети расширяют круг осознаваемых чувств, они начинают глубже понимать себя и окружающих людей, им становится легче наладить дружеские отношения внутри коллектива сверстников. Кроме этого, все занятия проходят в форме путешествия с использованием элементов сказкотерапии, что вызывает у детей большую заинтересованность и помогает эмоционально раскрыться даже застенчивым и малообщительным детям.

Программа реализуется посредством проведения образовательной деятельности с детьми (развивающих занятий) 1 раз в неделю педагогом-психологом.

Срок реализации программы - 1 год.

### **1.1.1. Цели и задачи реализации программы**

**Цель программы:** Развитие социального и эмоционального интеллекта старших дошкольников.

***В соответствии с этой целью формируются следующие задачи:***

*С детьми:*

1. Расширять представление детей об эмоциях и чувствах;
2. Развивать умение правильно осознавать и различать свои и чужие эмоции, понимать причины их возникновения;
3. Формировать умение адекватно выражать свои эмоции в речи и поведении, контролировать их;

4. Развивать коммуникативные навыки детей, вербальные и невербальные средства общения;

5. Развивать у детей эмпатию, сопереживание, умение радоваться за другого, умение находить обоюдное решение в конфликтных ситуациях;

6. Развивать способность осознавать и рефлексировать свое поведение и поступки.

*С родителями:*

1. Повышать психологическую компетентность родителей по теме развития эмоционального и социального интеллекта старших дошкольников через проведение групповых консультаций, собраний;

2. Оказывать индивидуальную помощь родителям в вопросах эмоционального и социально-личностного развития и воспитания детей.

*С педагогами:*

1. Повышать психологическую компетентность педагогов по темам развития эмоционального и социального интеллекта старших дошкольников, формирования детского коллектива и профилактики социальной дезадаптации детей в группе через проведения цикла семинаров-практикумов, индивидуальных консультаций.

2. Способствовать созданию и пополнению педагогами «Уголка эмоций» в группах для работы с детьми.

### **1.1.2. Принципы и подходы к формированию программы**

В ходе разработки Программы учитывались научные подходы формирования личности ребенка:

1) Культурно-исторический подход (Л.С. Выготский, А.Р. Лурия);

2) Деятельностный подход (Л.А. Венгер, В.В. Давыдов, А.В. Запорожец, А.Н. Леонтьев, Н.Н. Поддьяков, Д.Б. Эльконин и др.);

3) Личностный подход (Л.И. Божович, Л.С. Выготский, А.В. Запорожец, А.Н. Леонтьев, В.А. Петровский, Д.Б. Эльконин и др.).

Эти подходы к проблеме индивидуального развития человека очень тесно взаимосвязаны и составляют теоретико-методологическую основу для:

- сохранения и укрепления здоровья воспитанников;
- формирования у детей адекватной уровню образовательной программы целостной картины мира;
- интеграции личности воспитанника в национальную, российскую и мировую культуру;
- формирования основ социальной и жизненной адаптации ребенка;
- развития позитивного эмоционально-ценностного отношения к окружающей среде, практической и духовной деятельности человека;
- развития потребности в реализации собственных творческих способностей.

В соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом Программа опирается на научные принципы его построения:

- принцип развивающего образования, который реализуется через деятельность каждого ребенка в зоне его ближайшего развития;
- сочетание принципа научной обоснованности и практической применимости, т.е. соответствие основным положениям возрастной психологии и дошкольной педагогики;
- соответствие критериям полноты, необходимости и достаточности, приближаясь к разумному «минимуму»;
- единство воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач, в процессе реализации которых формируются знания, умения и навыки, имеющие непосредственное отношение к развитию детей дошкольного возраста;
- принцип интеграции образовательных областей в соответствии с возрастными возможностями и особенностями воспитанников, спецификой и возможностями образовательных областей;
- комплексно-тематический принцип построения образовательного процесса;
- решение программных образовательных задач в совместной деятельности взрослого и детей и самостоятельной деятельности детей в рамках непосредственно образовательной деятельности, при проведении режимных моментов в соответствии с условиями МКДОУ;
- построение образовательного процесса на адекватных возрасту формах работы с детьми. Основной формой работы с детьми дошкольного возраста и ведущим видом деятельности для них является игра.

### 1.1.3. Возрастные особенности развития детей 5-6 лет

*Ведущая потребность* — потребность в общении; творческая активность.

*Ведущая деятельность* — сюжетно-ролевая игра.

*Ведущая функция* — воображение.

*Особенности возраста:*

1. Проявление элементов произвольности всех психических процессов.
2. Общение с взрослым внеситуативно-личностное.
3. В общении со сверстником происходит переход от ситуативно-деловой формы к внеситуативно-деловой.
4. Проявление творческой активности во всех видах деятельности.

Развитие фантазии.

5. Половая идентификация.

Новообразования:

1. Предвосхищение результата деятельности.
2. Активная планирующая функция речи.
3. Внеситуативно-деловая форма общения со сверстником.

В этом возрасте ребенок продолжает активно познавать окружающий мир. Он не только задает много вопросов, но и сам формулирует ответы или

создает версии. Его воображение задействовано почти 24 часа в сутки и помогает ему не только развиваться, но и адаптироваться к миру, который для него пока сложен и малообъясним.

Желает показать себя миру. Он часто привлекает к себе внимание, поскольку ему нужен свидетель его самовыражения. Иногда для него негативное внимание важнее никакого, поэтому ребенок может провоцировать взрослого на привлечение внимания «плохими» поступками.

С трудом может соизмерять собственные «хочу» с чужими потребностями и возможностями и поэтому все время проверяет прочность выставленных другими взрослыми границ, желая заполучить то, что хочет.

Готов общаться со сверстниками, познавая через это общение правила взаимодействия с равными себе. Постепенно переходит от сюжетно-ролевых игр к играм по правилам, в которых складывается механизм управления своим поведением, проявляющийся затем и в других видах деятельности. В этом возрасте ребенку еще нужен внешний контроль – со стороны его товарищей по игре. Дети контролируют сначала друг друга, а потом – каждый самого себя.

Дети начинают осваивать социальные отношения и понимать подчиненность позиций в различных видах деятельности взрослых. При распределении ролей могут возникать конфликты, связанные с субординацией ролевого поведения.

В старшем дошкольном возрасте продолжает развиваться образное мышление.

Продолжают совершенствоваться обобщения, что является основой словесно логического мышления.

Воображение будет активно развиваться лишь при условии проведения специальной работы по его активизации.

Начинается переход от непровольного к произвольному вниманию.

Продолжает совершенствоваться речь, в том числе ее звуковая сторона.

Развивается связная речь. Дети могут пересказывать, рассказывать по картинке, передавая не только главное, но и детали.

Восприятие в этом возрасте характеризуется анализом сложных форм объектов; развитие мышления сопровождается освоением мыслительных средств (схематизированные представления, комплексные представления, представления о цикличности изменений); развиваются умение обобщать, причинное мышление, воображение, произвольное внимание, речь, образ Я.

Особенностями эмоционального развития детей старшего дошкольного возраста являются:

- усложнение эмоциональных проявлений в деятельности и поведении;
- начало произвольной регуляции эмоций;
- формирование моральных и социальных эмоций, происходит становление эмоционального фона психического развития детей;
- овладение навыками эмоциональной регуляции, что позволяет сдерживать резкие выражения чувств и перепадов настроения.
- формирование чувства долга.

## 1.2. Планируемые результаты освоения программы

1. *Дети старшей группы* научатся:

- различать определённые эмоциональные состояния взрослых и детей по особенностям жестов, мимики, движений;
- правильно осознавать свои и чужие эмоции;
- с помощью вербальных и невербальных средств (выразительных поз, движений, мимики и интонации) воспроизводить различные эмоциональные состояния;
- контролировать свои эмоциональные реакции и адекватно их выражать;
- понимать причины возникновения эмоций;
- оценивать поступки и видеть достоинства и недостатки своего собственного поведения;
- слушать и слышать своего собеседника, предсказывать его поведения по вербальным и невербальным признакам;
- работать в команде, сотрудничать, помогать друг другу;
- находить компромиссное решение в конфликтных ситуациях, проявлять сопереживание и эмпатию по отношению к другим детям.

2. *Родители* станут более заинтересованы в воспитании детей с сохранением их психологического здоровья, повысится уровень их психологической компетентности в вопросах развития эмоционального и социального интеллекта, а также общения с детьми.

3. *Педагоги* повысят уровень своих знаний и компетентности в вопросах развития эмоционального и социального интеллекта, формирования детского коллектива и профилактики социальной дезадаптации в группе.

## 1.3. Мониторинг результатов усвоения программы

*Для мониторинга результатов освоения программы детьми используются следующие методы:*

- наблюдение и беседа;
- итоговые занятия на закрепление и повторение приобретенных компетенций.

В начале и в конце учебного года проводится диагностика каждого ребенка.

Диагностическая методика	Автор или источник методики	Диагностируемая характеристика
«Выбери нужное лицо»	Р.Теммл, М.Дорки, В.Амен	Оценка уровня личностной тревожности ребенка
«Лесенка»	В.Г. Щур	Изучение представлений ребенка об отношении к нему других людей, уровня самооценки.



Социометрия	Смирнова Е.О., Холмогорова В.М. Межличностные отношения дошкольников: Диагностика, проблемы, коррекция.	Изучение межличностных отношений в группе, определение социального статуса ребенка в коллективе
Методика «Эмоциональные лица»	Н.Я. Семаго Диагностический комплект психолога	Оценка возможности адекватного опознания эмоционального состояния, точность и качество этого опознания (тонкие эмоциональные дифференцировки), возможность соотнесения с личными переживаниями ребенка.
Субтест «Понятливость» Д. Векслера	Смирнова Е.О., Холмогорова В.М. Межличностные отношения дошкольников: Диагностика, проблемы, коррекция.	Определить ориентацию ребенка в социальной действительности и его социальный интеллект.
Проективная методика «Картинки»		

## 2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

### 2.1. Содержание образовательной работы по разделам.

Программа рассчитана на 1 учебный год и представляет собой систему из 31 занятия, которые разделены на 3 раздела.

**1 раздел – «Я» (внимание к себе, осознание своих особенностей):** игры и упражнения, направленные на развитие навыков самообладания и самоанализа, внимания к самому себе, к своим переживаниям и желаниям; способности различать свои индивидуальные особенности (внешность, лицо, пол), свои мышечные и эмоциональные ощущения.

Примеры игр и упражнений: «Эхо», «Маленькое и большое имя», «Мой автопортрет», «Визитная карточка», «Пересядьте те, кто...», «Радио», «Мой характер», «Что такое хорошо, что такое плохо», «Солнечный зайчик», «Ветер дует на...», «Я люблю...», «Волны», «Доброе животное», «Хоровод сказочных героев» и др.

**2 раздел – «Я в стране настроений» (развитие эмоциональной сферы личности):** игры, упражнения и этюды, направленные на знакомство с эмоциями и чувствами человека (через персонажей страны настроения), опознавание своих эмоций и чувств, а также на распознавание эмоциональных реакций окружающих и развитие умения адекватно выражать свои эмоции.

Примеры игр и упражнений: «Музыкальные эмоции», «Передай настроение», «Выбери настроение», «Угадай настроение», «Закончи фразу», «Нарисуй свое настроение», «Ассоциации», «Страшные звуки», «Нелепицы», «Удивительные запахи», «Коврик злости», «Несуществующее животное», «Мирилки», «Комплименты», этюды «В лесу страха», «Гуси-лебеди», «Помоги бабушке», «Ссора», «Вулкан злости», «Злой шарик» и др.

**3 раздел – «Я и другие» (развитие групповой сплоченности и навыков общения):** игры и упражнения, направленные на развитие у детей навыков совместной деятельности, чувства общности, понимания индивидуальных особенностей других людей; на формирование внимательного отношения к людям и друг к другу; развитие языка жестов, мимики и пантомимики, на понимание того, что кроме речевых существуют и другие средства общения.

Примеры игр и упражнений: «Веселый парашют», письменные задания «Помоги маме навести порядок», «Что нужно для ремонта», упражнения «Стирка», «Мамино солнышко», «Конкурс хвастунов», «Комната смеха», «Мы – разные», «Знакомство – представление», «Спиной друг к другу», «Встань на его место», «Через стекло», «Зеркала», «Расскажи стих руками», «Говорящая рука», «Скульптор», «Рукавички», «Ругаемся овощами и фруктами», «Будь вежливым», «Пожалуйста», «Сиамские близнецы», «Заяц-хваста» и др.

## 2.2. Тематическое планирование

Дата	Тема занятия	Задачи
1-2 неделя сентября	Первичная диагностика	Определить уровень самооценки детей, эмоциональное состояние, характер межличностных взаимоотношений, уровень развития социального и эмоционального интеллекта на начало учебного года.
<b>1 раздел «Я»</b>		
3 неделя сентября	1. Тайна моего имени	Знакомство с детьми, установление доверительных отношений. Развитие идентификации со своим именем, формирование позитивного отношения ребенка к своему «Я»; стимулирование творческого самовыражения; развитие произвольности поведения.
4 неделя сентября	2. Кто Я	Помочь ребенку уточнить представления о своей внешности, ее характерных особенностях; ее неповторимости; накопление знаний и представлений ребенка о своем «Я».
1 неделя октября	3. Мой автопортрет	Продолжать расширять знания детей об индивидуальных особенностях и особенностях их внешности. Накопление знаний и представлений ребенка о своем «Я».
2 неделя октября	4. Мой внутренний мир	Познакомить детей с понятием «внутренний мир», личностными качествами, особенностями людей. Помочь определить свои качества, узнать сходства и различия с другими. Развивать представления о себе и своих отличиях от других, формировать у детей адекватную самооценку.
3 неделя октября	5. Мой характер	Развивать способность детей определять и принимать свои личностные качества, качества характера.
4 неделя октября	6. Я – дошкольник	Помочь детям осознать социальную роль «дошкольник», развитие самосознания.
1 неделя ноября	7. Я – хороший	Развивать самосознание детей, образ я, снятие эмоционального напряжения,

		преодоление неуверенности в себе.
2 неделя ноября	8. Мой любимый сказочный герой	Способствовать самовыражению ребенка; продолжать учить средствами жестыкуляции и мимики передавать наиболее характерные черты персонажа сказки.
3 неделя ноября	7. Я и моя семья	Закрепление понятия «семья», осознание себя частью семьи.
<b>2 раздел «Я в стране настроений»</b>		
4 неделя ноября	8. Радость.	Познакомить с эмоцией радости, учить анализировать внутренние ощущения и переживание данной эмоции, понимать причины ее возникновения, учить передавать свое эмоциональное состояние, используя различные выразительные средства, формировать положительные чувства эмоции через улыбку.
1 неделя декабря	9. Грусть	Познакомить с эмоцией грусти, учить анализировать внутренние ощущения и переживание данной эмоции, понимать причины ее возникновения, учить передавать это эмоциональное состояние, используя различные выразительные средства, помогать детям преодолевать негативные настроения.
2 неделя декабря	10. Злость	Познакомить с эмоцией злости, учить анализировать внутренние ощущения и переживание данной эмоции, понимать причины ее возникновения, развитие умения ее распознавать и адекватно выражать, учить разным способам преодоления злости и гнева, снятие эмоционального и психомышечного напряжения.
3 неделя декабря	11. Злость 2	
4 неделя декабря	12. Удивление	Познакомить с эмоцией удивления, развивать умение ее выражать, учить понимать причины ее возникновения, учить передавать это эмоциональное состояние, используя различные выразительные средства, развивать воображение.
2 неделя января	13. Страх	Познакомить с эмоцией страха, учить понимать причины ее возникновения,

		учить передавать эмоциональное состояние, используя различные выразительные средства, способствовать снятию страхов детей, повышению уверенности в себе.
3 неделя января	14. Спокойствие	Познакомить детей с эмоциональным состоянием спокойствия: рассмотрение внешнего проявления и выражения данного состояния через мимику, пантомимику, интонацию; учить анализировать внутренние ощущения и переживание данного состояния.
4 неделя января	17. Лень	Познакомить с чувством лени, учить анализировать внутренние ощущения и переживание данного чувства, развитие умения ее распознавать и адекватно выражать, рассмотрение внешних проявлений через невербальные средства общения и речь.
1 неделя февраля	18. Обида	Познакомить с чувством обиды, учить анализировать внутренние ощущения и переживание данного чувства, развитие умения ее распознавать, понимать причины ее возникновения, учить адекватно выражать чувство обиды через невербальные средства общения и речь.
2 неделя февраля	19. Доброта	Познакомить с чувствами доброты, учить анализировать внутренние ощущения и проявления этого чувства, рассмотрение внешних проявлений через невербальные средства общения и речь.
3 неделя февраля	20. Я и мои чувства и эмоции	Закреплять полученные на предыдущих занятиях знания и умения; расширять представления детей об эмоциях, продолжать развивать эмпатию, развивать выразительность речи и движений, развивать умение определять настроение по схемам, мимике, движениям, жестам. Продолжать учить осознавать и распознавать свои и чужие эмоции и чувства, формировать адекватные формы поведения.
<b>3 раздел «Я и другие»</b>		
4 неделя	21. Юные	Развитие полоролевой идентичности

февраля	защитники	ребенка. Воспитывать любовь и уважение к дедушке, отцу, дяде.
1 неделя марта	22. Машины помощники	Развитие полоролевой идентичности ребенка. Воспитывать любовь и уважение к маме, бабушке, тете, сестре.
2 неделя марта	23. Мы так похожи	Формировать у каждого ребенка чувство принадлежности к группе; расширять представления детей о различных способах коммуникации с окружающими.
3 неделя марта	24. Мы такие разные	Учить различать индивидуальные особенности детей в группе; учить определять свои вкусы и предпочтения по отношению к играм, занятиям, животным и сравнивать их со вкусами других людей.
4 неделя марта	25. Общение в семье	Продолжать учить детей ценить доброе отношение к ним их близких и отвечать им заботой, добротой, лаской и вниманием; учить находить социально-приемлемый выход из конфликтных ситуаций.
1 неделя апреля	26. Язык жестов и движений	Расширять представления детей о различных способах коммуникации с окружающими; познакомить с невербальным видом общения, дать детям дополнительные сведения о значении жестов, движений в процессе общения.
2 неделя апреля	27. Пойми меня без слов	Продолжать расширять представления детей о различных способах коммуникации с окружающими; развитие навыков невербальной коммуникации, экспрессивности; развивать сплоченность, умение договариваться и работать в парах.
3 неделя апреля	28. Мы поссоримся и помиримся	Продолжать развивать коммуникативные навыки, формировать представление о правилах поведения при возникновении конфликта с другими людьми, познакомить детей с некоторыми способами выхода из конфликтных ситуаций; воспитывать у детей нравственные качества и чувства.
4 неделя апреля	29. В стране добра и вежливости	Формировать у детей представления и потребности в доброжелательном общении с окружающими, нравственных качествах личности, культуре поведения; формировать умение вежливо общаться со взрослыми и сверстниками; развивать

		коммуникативные навыки.
1 неделя мая	30. Давайте жить дружно	Развивать групповую сплоченность; преодолевать трудности в общении; формировать позитивное отношение к сверстникам; учить детей взаимопомощи, взаимовыручке.
2 неделя мая	31. Я и мои друзья	Повторять и закреплять уже приобретенные знания, развивать навыки общения ребенка со сверстниками, формировать у детей представление о значении взаимопомощи, развивать навыки совместной деятельности.
3-4 неделя мая	Итоговая агностика	Определить уровень самооценки детей, эмоциональное состояние, характер межличностных взаимоотношений, уровень развития социального и эмоционального интеллекта на конец учебного года.

### 2.3. Вариативные формы, методы и технологии реализации программы

#### **Формы работы**

*Групповая форма работы с обучающимися.*

Данная форма организации является приоритетной.

Занятия проводятся с подгруппой детей не более 15 человек.

Основаниями для комплектации подгрупп могут выступать личная симпатия, общность интересов детей. В процессе организации подгрупповой формы работы обеспечивается взаимодействие и общение детей в разных видах деятельности.

Занятия проводятся в помещениях (спортивном зале или кабинете психолога, в котором участники могут свободно располагаться и передвигаться) с соблюдением санитарно-гигиенических норм и правил. Релаксационные упражнения обычно сопровождаются расслабляющей музыкой. В начале и в конце занятий проводятся ритуалы начала и завершения занятий, упражнения для мотивационного настроения детей.

Каждое занятие состоит из 4 этапов.

1. Организационный этап:

- ритуалы начала занятий, создание эмоционального настроения в группе;
- приветствие в кругу.

2. Мотивационный этап:

- выяснения исходного уровня знаний детей по данной теме; сообщение темы занятия; появление персонажа;

- групповое обсуждение, разбор поступков героев, ответы на вопросы, дискуссии.

### 3. Практический этап:

- подача новой информации на основе имеющихся данных;
- игры, упражнения, этюды на развитие самосознания, коммуникативных навыков, эмоциональной сферы.

### 4. Рефлексивный этап:

- обобщение полученных знаний;  
подведение итогов занятия.

#### *Индивидуальная форма работы*

Включает в себя первичную (в начале года) и итоговую (в конце года) диагностику эмоциональной, личностной и волевой сферы. Её результаты могут быть использованы в индивидуальном подходе к ребенку на занятиях, в составлении коррекционной программы и в консультировании родителей и педагогов.

С детьми, нуждающимися в дополнительных занятиях (по итогам диагностики и рекомендациям), проводится индивидуальная работа по программе совместно с групповой.

#### ***Методы реализации Программы:***

- сказкотерапия, как один из основных методов Программы, с помощью которого дети вводятся в тему занятия, создается положительный настрой и мотивация, пробуждение интереса к ознакомлению с эмоциями и чувствами человека, а также раскрытие детей через сопоставление себя и своих переживаний со сказочными героями;
- беседа, целью которой является учить анализировать полученных знаний об эмоциях и чувствах, рассказанных в сказке, развитие умения понимать свои эмоциональные состояния и других;
- игровые разминки, ролевые игры, психоэмоциональные этюды, психогимнастические игры для формирования у детей умения сравнивать, определять характер эмоционального состояния и уметь его выражать, создание условий для формирования социально приемлемых способов выхода агрессивности и других негативных чувств, развитие коммуникативных навыков;
- элементы арт-терапии: рисуночная, телесно-ориентированная, музыкотерапия для гармонизации развития личности через развитие способности самовыражения и самопознания, повышение стрессоустойчивости ребенка, совершенствование механизмов психической защиты, формирование адекватной самооценки и форм межличностных отношений, развитие воображения;
- релаксационные упражнения для снятия напряжения и мышечных зажимов, получение положительных эмоций и улучшения настроения;
- рефлексия, т.е. подведение итогов, формулирование полученных знаний на занятии, определение цели дальнейшей работы.



В процессе реализации Программы применяются современные **технологии:**

– здоровьесберегающие (проведение в ходе занятий психогимнастики, релаксационных упражнений, дыхательной гимнастики, элементов арт-терапии);

– лично-ориентированные (в общении с детьми учитывается тип личности, индивидуальные особенности ребенка, оказывается недирективная помощь детям в решении познавательных задач и проблемных ситуаций).

– коммуникативные технологии (в общении с детьми используется комплекс коммуникативных техник, направленных на развитие их коммуникативных способностей);

– игровые технологии как приоритетные;

– авторская технология «Страна настроений» (применяется для работы с детьми по развитию их эмоционального интеллекта, включает в себя элементы сказкотерапии, арт-терапии, театрализации, обогащение эмоциональной сферы и опыта детей через разные каналы восприятия);

– информационно-коммуникационные технологии (работа в microsoft office (excel, word, powerpoint), оформление отчетной и текущей документации, создание базы данных по итогам диагностики, составление графиков и диаграмм, памяток, презентаций для занятий).

#### **2.4. Взаимодействие педагога-психолога с педагогами в ДОУ**

Работа по программе предусматривает взаимодействие психолога с воспитателями старших групп для достижения поставленной цели и задач. Психолог оказывает просветительскую и консультационную работу с воспитателями по интересующим вопросам развития детей, а также предлагает ряд тематических консультаций и семинаров-практикумов.

Темы семинаров-практикумов и консультаций (групповых, стендовых) для педагогов:

1. «Роль эмоций в развитии старших дошкольников. Эмоциональный интеллект»;

2. «Что такое социальный интеллект?»;

3. «Методы и способы формирования детского коллектива»;

4. «Работа воспитателя с отверженными и изолированными детьми в группе»;

5. «Как помочь агрессивному ребенку?».

А также совместную работу по оформлению «Уголка эмоций» в группе и стенгазеты «Я и мои друзья. Чему мы научились?».

## **2.5. Взаимодействие педагога-психолога с семьями воспитанников**

Работа по программе предусматривает привлечение родителей к созданию условий в семье, способствующих наиболее полному усвоению знаний, умений и навыков, полученных детьми на занятиях и реализации их в повседневной жизни; просветительскую работу с родителями в форме лекций, семинаров-практикумов и круглых столов.

Темы семинаров-практикумов и консультаций (групповых, стендовых) для родителей:

1. «Роль эмоций в развитии старших дошкольников»;
2. «Детские страхи»;
3. «Обидчивый ребенок»;
4. Тренинг «Дружная семья – счастливые дети»;
5. «Учимся общаться с ребенком. Техники активного слушания».

Также родители могут получить индивидуальную консультацию психолога по проблемам воспитания, развития детей, детско-родительских отношений.

### 3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

#### 3.1. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Работа с детьми проходит в форме совместной деятельности, которая проводится по 25 минут 1 раз в неделю после дневного сна. В это время дети, как правило, чувствуют себя отдохнувшими, они не перевозбуждены, не утомлены, пребывают в хорошем настроении. Работа ведется по подгруппам по 10 – 15 человек в каждой, что обеспечивает возможность индивидуального подхода к каждому ребенку.

№	Наименование разделов программы	Всего часов
1.	«Я». Внимание к себе, осознание своих особенностей.	7
2.	«Я в стране настроений». Развитие эмоциональной сферы личности.	13
3.	«Я и другие». Развитие групповой сплоченности и навыков общения.	11
	Всего часов	31

#### 3.2. Материально-техническое обеспечение программы

1. Соответствие СанПинН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций»;
2. Соответствие правилам пожарной безопасности;
3. Средства обучения и воспитания в соответствии с возрастом и индивидуальными особенностями развития детей;
4. Оснащенность помещений развивающей предметно-пространственной средой;
5. Учебно-методический комплект, оборудование, оснащение ДОУ компьютерной техникой, которая используется для реализации Программы.

***Материально-техническая база:***

- 1) Помещение для проведения занятий.

Кабинет педагога-психолога оборудован таким образом, чтобы способствовать реализации 2 основных функций: диагностической и коррекционно-развивающей.

Созданная пространственно-предметная среда, позволяет обеспечить психологический комфорт для каждого ребенка, создать возможности для развития познавательных процессов, речи и эмоционально-волевой сферы.

Зона для проведения коррекционно-развивающих индивидуальных и групповых занятий хорошо освещена и включает в себя:

- магнитная доска;
- столы детские;
- стулья детские;
- аудиовидеотека;
- мяч;
- краски, карандаши, фломастеры на каждого ребенка;
- писчая и цветная бумага;
- ковер.

2) Наличие специализированных методических материалов, пособий, настольно-печатных игр, предметных игрушек,

3) Диагностический инструментарий.

### **3.3. Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды**

Занятия по Программе проходят в кабинете педагога-психолога. Развивающая предметно-пространственная среда кабинета оборудована и устроена таким образом, чтобы обеспечивать детям определенную долю самостоятельности, исследовательского интереса, мотивации, эмоциональной разгрузки, а также стимулировать на общение, игровую и познавательную активность, самоанализ и др. Для этого в кабинете организовано зонирование. Каждая из зон отвечает определенным требованиям. Для занятий с детьми по Программе используются зоны для игровой терапии (тренинга), коррекционно-развивающей работы, а также зона эмоциональной разгрузки и релаксации.

Развивающая предметно-пространственная среда кабинета оборудована столами и стульями, за которыми дети могут рисовать и выполнять письменные задания, а также мягким ковром, на котором проходит большинство подвижных игр, эмоциональных этюдов и бесед. Для развития эмоционального и социального интеллекта детей в кабинете имеются различные дидактические и настольные игры, картотеки, демонстративные материалы и игры, сделанные своими руками. В зоне игровой терапии и зоне эмоциональной разгрузки дети могут поиграть в «Кубик эмоций», «Угадай мое настроение», «Домик эмоций», а также отправиться в путешествие в «Страну настроений», используя для этого специальную карту, познакомиться с персонажами этой страны, вместе с другими детьми «полетать» на игровом парашюте, «покричать» в баночку для криков, помять игрушки антистресс, нарисовать свои страхи и другие эмоции, порисовать на песке или поиграть в сухом бассейне, вместе побеседовать и порассуждать на

определенные темы, полежать и послушать спокойную музыку во время релаксации и др.

### 3.4. Программно-методическое обеспечение

1. Громова Т.В. Страна эмоций: Методика как инструмент диагностической и коррекционной работы с эмоционально-волевой сферой ребенка / Т.В. Громова. – М.: УЦ «Перспектива», 2002. – 48 с.;
2. Девина И.А. Управляем эмоциями (4-6). Учебное пособие для письменных творческих заданий / И.А. Девина, И.В. Маштакова. – М.: «Ось-89», 2002. – 48 с.;
3. Клюева Н.В. Учим детей общению: характер, коммуникативность / Ю.В. Касаткина, Н.В. Клюева. – Ярославль, 1997;
4. Князева О.Л. Я, ты, мы: Учебно-методическое пособие по социально-эмоциональному развитию детей дошкольного возраста / О.Л. Князева, Р.Б. Стеркина. – М., 1999.
5. Крюкова С.В. Удивляюсь, злюсь, боюсь, хвастаюсь и радуюсь. Программы эмоционального развития детей дошкольного и младшего школьного возраста: Практическое пособие / С.В. Крюкова, Н.П. Слободяник. – М.: Генезис, 2002. - 208 с.;
6. Куражева Н.Ю. «Цветик-семицветик». Программа интеллектуального, эмоционального и волевого развития детей 5-6 лет / Н.Ю. Куражева, Н.В. Вараева, А.С. Тузаева, И.А. Козлова. – СПб.: Речь; М.: Сфера, 2011. – 218 с.;
7. Куражева Н.Ю. 70 развивающих заданий для дошкольников 4-5 лет / Н.Ю. Куражева, А.С. Тузаева, И.А. Козлова; под ред. Н.Ю. Куражевой. – СПб.; М.: Речь, 2014. – 64 с.;
8. Куражева Н.Ю. 70 развивающих заданий для дошкольников 5-6 лет / Н.Ю. Куражева, А.С. Тузаева, И.А. Козлова; под ред. Н.Ю. Куражевой. – СПб.: Речь, 2014. – 64 с.;
9. Куражева Н.Ю. Психологические занятия с дошкольниками «Цветик-семицветик» / Н.Ю. Куражева, Н.В. Вараева. – СПб.: Речь, 2005. – 96 с.;
10. Пазухина И.А. Давай познакомимся! Тренинговое развитие и коррекция эмоционального мира дошкольников 4-6 лет / И.А. Пазухина. – СПб.: «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2008. – 272 с.;
11. Постановление Главного санитарного врача РФ от 15.05.2013г. № 26 «Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций»;
12. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 17 октября 2013 г. N 1155» "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования";

13. Савенков А.И. Развитие эмоционального интеллекта и социальной компетентности у детей / А.И. Савенков. – М.: Национальный книжный центр, 2015. – 128с.;
14. Смирнова О.Е., Холмогорова В.М. Межличностные отношения дошкольников: диагностика, приемы, коррекция / О.Е. Смирнова, В.М. Холмогорова. – М.: Гуманитар. изд. центр ВЛАДОС, 2005. – 158с.;
15. Федеральный закон от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
16. Хухлаева О.В. Лесенка радости: Коррекция негативных личностных отклонений в дошкольном и младшем школьном возрасте / О.В. Хухлаева. – М., 1998;
17. Хухлаева О.В. Психологические материалы для работы с детьми 3-9 лет. Психологические игры, упражнения, сказки / О.В. Хухлаева. – М.: Генезис, 2005. – 176 с.;
18. Чистякова М.И. Психогимнастика / М.И. Чистякова; под ред. М.И. Буянова. – 2-е изд. – М.: Просвещение: ВЛАДОС, 1995. - 160 с.;
19. Шипицына Л.М. Азбука общения: развитие личности ребенка, навыков общения со взрослыми и сверстниками / А.Я. Воронова, О.В. Заширинская, Т.А. Шилова, Л.М. Шипицына. – СПб., 2000.

#### **Наглядно-дидактические пособия**

1. Кагарлицкая Г.С. Что за чем и почему? Комплект коррекционно-развивающих материалов для работы с детьми от 4 лет. – М.: Генезис, 2011;
2. Карточка игр на развитие внимания детей: «Найди отличия», «Кто спрятался на картинке», «Найди тень», «Зашумованные картинки»;
3. Карточка игр на развитие коммуникативных способностей;
4. Карточка игр на развитие мышления детей: «Нелепицы», «Загадки», «Составь рассказ»;
5. Карточка игр с игровым парашютом;
6. Карточка игр-расслаблений для снятия психоэмоционального напряжения;
7. Карточка подвижных игр с детьми;
8. Колотова К.В. Развивающая игра-занятие «Домик настроений»
9. Мемо-игра «Эмоции». – ООО «ТОЙЗ ГРУП»;
10. Наглядные пособия (тематические карточки: чувства и эмоции, овощи, животные холодных широт, животные жарких стран, транспорт, деревья и кустарники, фрукты, овощи, грибы съедобные и несъедобные, одежда и обувь, хлеб всему голова, профессии, ягоды). – ООО «ТЦ Сфера»;
11. Прикуль Л.В. Иллюстративно-демонстративный материал для занятий с детьми 3-7 лет «Мир эмоций и чувств». – ООО «Изд-во Учитель»;
12. Хухлаева О.В. Психологическая игра «Опасности волшебного леса». – М.: Изд-во Генезис, 2017.

### **3.5. Особенности традиционных событий, праздников, мероприятий**

В конце года (май) проходит традиционное событие – открытое занятие педагога-психолога с детьми «Я и мои друзья!» с участием воспитателей группы и родителей воспитанников.

### **3.6. Кадровые условия**

В реализации Программы принимают участие педагог-психолог МКДОУ д/с №333 и воспитатели старших возрастных групп.

---

## КОНСПЕКТЫ ЗАНЯТИЙ.

### Занятие 1.

#### Тайна моего имени

**Цели:** Развитие идентификации со своим именем, формирование позитивного отношения ребенка к своему «Я»; стимулирование творческого самовыражения; развитие произвольности поведения.

**Материалы:** Мяч, белый картон (формат А8) и карандаши, фломастеры для каждого.

#### Ход занятия

##### *Вводная часть. Построение в круг.*

##### *Ритуал приветствия.*

Психолог: Здравствуйте, ребята! Я рада вас видеть на занятии. Для начала давайте поздороваемся друг с другом. Для этого мы передадим «приветствие» с помощью наших ладошек по кругу. (Дети приветствуют друг друга по кругу).

А теперь сядем поудобнее в круг, и я вам расскажу, что нас сегодня ждет на занятии.

(Обсудить с детьми правила поведения на занятиях).

##### **Основная часть**

##### *Беседа по теме занятия.*

Психолог: Посмотрите внимательно друг на друга и скажите, чем вы похожи. (*Ответы детей.*) Несмотря на то, что у нас много общего, все-таки есть у каждого и что-то такое, чего нельзя увидеть, но что отличает его от других. Что это? (Имя.)

Нет ни одного человека, у которого не было бы имени. Что же такое имя? Имена - это слова; но особые. Они означают очень многое. Я расскажу вам, как на Руси давали имена. Наши предки внимательно относились к выбору имени для своих детей. Им хотелось, чтобы их дети выросли сильными, добрыми, милыми. Вот и имена они давали такие, как, например, Добрыня (делающий добро), Любомир (любящий мир, людей), Людмила (милая людям).

Послушайте стихотворение.

*Был в старину такой обычай*

Был в старину такой обычай:

Несли младенца в церковь.

Там, в страницы святцов пальцем тыча,

Поп имена давал по дням.

Коль ты родился в день Ефима,

То назван именем таким.

Но если в день Иеронима,

То — хоть не хошь — Иероним!

(*М.Владимов*)

По имени можно много узнать о человеке: мальчик это или девочка, молодой человек или пожилой. Вот мы сегодня и постараемся побольше узнать о ваших именах.

##### *Игра «Эхо».*



Сейчас мы поиграем в новую игру. Тот, кто сидит справа от меня, должен будет назвать свое имя и прохлопать его в ладоши, вот так: «Вика, Вика». А мы дружно, как эхо, за ним повторяем. Затем свое имя прохлопывает Викина соседка справа — Ира, а мы снова повторяем. Таким образом, все по очереди назовут и прохлопают свое имя. *(Дети по очереди называют и прохлопывают свое имя — сперва по одному, затем все вместе.)*

Молодцы!

### ***Игра «Маленькое имя».***

А теперь давайте представим себе, что вы вдруг стали маленькими. Мы будем бросать друг другу мяч, называя имя того, кому бросаем. Тот, кто получит мяч, должен будет принять позу маленького ребенка. Все остальные повторяют его позу и хором называют его имя. *(Когда все дети поучаствуют в игре, можно обсудить, что почувствовали при этом дети, почему был выбран именно тот или иной возраст «маленького ребенка».)*

### ***Игра «Объясни имя».***

Итак, у каждого человека есть имя. Есть оно и у сказочных персонажей, а у животных есть кличка. Я сейчас вам буду называть имя героя из сказки или кличку животного, а вы попробуйте объяснить, почему их так зовут.

Психолог. Незнайка.

Дети. Его так назвали, потому что он ничего не знает.

Психолог. Белоснежка.

Дети. Она белая, как снег.

Психолог. Снегурочка.

Дети. Она сделана из снега.

Психолог. Синеглазка.

Дети. Это девочка с синими глазами.

Психолог. Курочка Ряба.

Дети. Она пестрая, рябая.

Психолог. Корова Буренка.

Дети. Она коричневая, бурая.

Психолог. Бычок Смоляной Бочок.

Д е т и. У этого бычка бок в смоле.

Психолог. Молодцы! А теперь попробуйте угадать, откуда взялись названия некоторых животных. Вот, например, есть на свете жук-олень — рога у этого жука знатные. Чем не олень? Или ящерица медянка — она получила свое название из-за того, что шкура у нее красновато-зеленая, отливающая медью.

А как вы думаете, откуда получила свое имя бабочка-голубянка?

Дети. Наверное, у нее голубые крылья.

Психолог. А бабочка-поденка?

Дети. Она день всего на свете живет.

Психолог. Змея гадюка.

Дети. Опасная, ядовитая змея.

Психолог. Рыба-голец.

Дети. Наверно, у нее нет чешуи, она «голая».

Психолог. Снегирь.

Дети. Эта птица прилетает к нам тогда, когда выпадает снег.

Психолог. Птица кукушка.

Д е т и. Ее так назвали из-за того, что она кукует.

Психолог. Все правильно, молодцы!

### ***Подвижная игра «Кто позвал».***

А теперь давайте встанем в круг. Кто-то один встает в центр круга и закрывает глаза. А еще один ребенок его позовет по имени. Надо угадать, кто же тебя позвал?

Дети по очереди выходят в центр круга и стараются отгадать, кто их позвал по имени. Психолог и дети дружно ходят по кругу и приговаривают:

*Встали дружно мы в кружок,  
Повернулись, прыг да скок,  
Катя, глазки закрывай,  
Кто позвал тебя узнай!*

### ***Рисование. Визитная карточка.***

Психолог. Сейчас каждый из вас сделает для себя визитную карточку с его именем. Визитку можно украсить узорами по краю листа. Эту карточку можно будет носить на наших занятиях, чтобы я и другие дети всегда знали, как вас зовут.

Дети пишут свое имя и украшают визитную карточку.

### ***Рефлексия. Ритуал завершения занятия.***

Психолог. Сегодня мы говорили про ваши имена, вы слышали много вариантов вашего имени, эти знания пригодятся вам.

Кто сегодня узнал что-то новое и интересное про себя или про других?

Становимся в круг и завершаем наше занятие словами:

*А теперь мы улыбнемся,  
Дружно за руки возьмемся.  
И друг другу на прощанье  
Скажем вместе «До свидания!»*

## **Занятие 2**

### **Кто Я**

**Цели:** Помочь детям понять собственную индивидуальность, уточнить представления о своей внешности, ее характерных особенностях, ее неповторимости. Накопление знаний и представлений ребенка о своем «Я».

**Материалы:** зеркало; альбомы и цветные карандаши на каждого ребенка.

### **Ход занятия**

#### ***Вводная часть. Построение в круг.***

#### ***Ритуал приветствия (см. занятие 1).***

Дети передают приветствие по кругу соприкасаясь коленками друг с другом.

#### **Основная часть**

#### ***Беседа по теме.***

Психолог. На прошлом занятии мы говорили, что у всех у нас обязательно есть имя. А что еще у нас есть, посмотрите друг на друга. Мы чем-то похожи?

У нас у всех есть руки, ноги, волосы, голова и т.д. Но они тоже, как и имена, разные.

У нас разные волосы, цвет глаз, разное выражение лица и многое другое. Все это называется внешность, то, как мы выглядим.

Психолог предлагает детям отгадать загадку.

*На него взглянула я,  
И увидела себя.*

*(Зеркало).*

Психолог. Сегодня мы поговорим о том, как мы с вами выглядим. А зеркало нам поможет раскрыть тайны нашего Я.

Психолог просит детей посмотреть на детей на себя в зеркало. Обратит внимание на свое отражение, свои глаза, волосы, носик, уши, ротик, улыбнуться себе.

***Игра «На кого я похож?»***

Я вам предлагаю посмотреть на разные картинки девочек и мальчиков и выбрать себе одну картинку, на которую вы больше всего похожи. Похожи не одеждой, а внешностью.

Каждый ребенок выбирает себе картинку, затем все по очереди объясняют свой выбор, описывая свою внешность.

***Игра «Отгадай-ка»***

А теперь я посмотрю ребята, как хорошо вы знаете внешность друг друга.

Я загадаю кого-нибудь из вас, назову его внешние черты, а вы должны будете правильно угадать.

*(Дети отгадывают)*

***Игра «Пересядьте те, кто...»***

Мы все очень разные и в то же время чем-то друг на друга похожи. Давайте убедимся в этом. Сейчас я буду давать вам задание.

Пересядьте те, у кого длинные волосы... у кого светлые волосы... у кого есть очки... самые высокие дети... у кого черные волосы.

Дети делают вывод, что у них есть много общего во внешности.

***Рефлексия. Ритуал завершения занятия.***

Ребята говорят, что им сегодня больше всего понравилось, были ли трудности.

Затем становятся в круг со словами:

*А теперь мы улыбнемся,*

*Дружно за руки возьмемся.*

*И друг другу на прощанье*

*Скажем вместе «До свидания!»*

### Занятие 3

## Мой автопортрет

**Цели:** Продолжать расширять знания детей об индивидуальных особенностях и особенностях их внешности. Накопление знаний и представлений ребенка о своем «Я».

**Материалы:** зеркало, альбомные листы, карандаши цветные, фломастеры.

### Ход занятия

***Вводная часть. Построение в круг.***

***Ритуал приветствия «Мой друг»***

Психолог: Здравствуйте, дорогие ребята! А рада вас сегодня видеть.

Собрались все дети в круг

Я твой друг, и ты мой друг.

Крепко за руки возьмёмся

И друг другу улыбнёмся.

Психолог. Я улыбнусь вам, а вы улыбнитесь друг другу. Чтобы у нас весь день было хорошее настроение.

Дети передают друг другу улыбки по кругу.

### **Основная часть**

Психолог. Ребята, садитесь поудобнее. Сегодня я предлагаю вам послушать стихотворение.

*Еще одно эхо*

Взглянул я

В квадратную дырку колодца

И неба клочок

Увидал в глубине.

Но кто там в колодце

Так громко смеется?

Но кто там на дне

Улыбается мне?

Я крикнул:

Не хочешь ли

Прыгнуть сюда?

И тут же в ответ

Мне послышалось: -Да-а!

Вот это потеха!

Послушай-ка, ЭХО, Ты знаешь,

Тебе написал я стихи?

А эхо в ответ

Покатилось со смеха,

Послышалось снизу:

Ха-ха! И хи-хи!

И вскоре овальное,

Словно яйцо,

Увидел в колодце

Я чье-то лицо.

На лице курносый нос,

Над лицом — копна волос.

Кто же спрятался в колодце

И пытит как паровоз?

В общем, я открыл секрет:

Невидимок в мире нет.

ЭХО — попросту мальчишка

Девяти примерно лет.

(Р.Сеф)

### ***Игра «Радио».***

Итак, сегодня мы с вами продолжаем говорить о том, как мы выглядим. И я предлагаю вам новую игру. Знаете ли вы, как называют человека, которого мы слышим по радио? Правильно, диктором. Сегодня по радио диктор будет разыскивать детей нашей группы. Он будет кого-нибудь описывать, а мы по его рассказу узнаем, кто же потерялся. Сначала диктором буду я. Слушайте:

«Внимание! Внимание! Потерялась девочка. На ней красный свитер, в косичках белые банты. Она хорошо поет песни. Кто знает эту девочку?»

Дети. Знаем, Это Ира!

Психолог. Правильно, угадали.

А теперь диктором будет кто-нибудь из вас. *(Во время игры психолог следит, чтобы дети перечисляли характерные черты своих товарищей: как они одеты, чем любят заниматься, как относятся к друзьям...)*

### ***Игра «Ветер дует на...».***

Итак, диктор рассказал про каждого из вас. Это пригодится вам в следующей игре. Сначала выберем ведущего.

Ведущий начинает игру словами «Ветер дует на...». Например: ветер дует на того, у кого светлые волосы, — значит, все светловолосые собираются вместе.

*(Задания могут быть следующими: «Ветер дует на того, у кого есть сестра», «кто любит животных», «кто любит лето» и т. д. Можно выбрать ведущим кого-то из детей.)*

Психолог. Мы хорошо подвигались, а теперь присаживайтесь на коврик, отдохните, а я вам расскажу про девочку Катю.

«Сидит девочка Катя и смотрит на себя в зеркало. Рассуждает: „У меня два глаза, два уха, две руки, две ноги, а язык один и нос тоже один“. „Почему это у меня всего по двое, а язык один и нос тоже один?“ — спрашивает Катя свою бабушку. А бабушка отвечает ей: „А потому, милая внучка, чтоб ты больше видела, больше слушала, больше делала, больше ходила, меньше болтала и курносый нос свой куда не надо не совала“».

*(По произведению Е. Пермяка «Про нос и язык».)*  
Дети, а вы как думаете? Правильно бабушка ответила Кате? Давайте и мы посмотрим на себя в зеркало. А у вас тоже так? Два уха, два глаза, один нос, один рот?  
*(Дети рассматривают себя в большом зеркале, смотрят друг на друга.)*

### ***Рисунок «Мой портрет».***

Психолог: А теперь каждый на листе бумаге нарисует себя. Постарайтесь передать цвет волос, одежды. *(Дети выполняют задание.)*

### ***Рефлексия. Ритуал завершения занятия.***

Ребята говорят, что им сегодня больше всего понравилось, что было сложно.

Затем становятся в круг со словами:

*А теперь мы улыбнемся,*

*Дружно за руки возьмемся.*

*И друг другу на прощанье*

*Скажем вместе «До свидания!»*

## **Занятие 4.**

### **Мой внутренний мир**

**Цели:** Познакомить детей с понятием «внутренний мир», личностными качествами, особенностями людей. Помочь определить свои качества, узнать сходства и различия с другими. Развивать представления о себе и своих отличиях от других, формировать у детей адекватную самооценку.

**Материалы:** Изображение цветов (роза, колокольчик, вьюнок), мяч.

#### **Ход занятия**

***Вводная часть. Построение в круг (Паровозик).***

***Ритуал приветствия (см. занятие 1).***

Дети передают друг другу приветствие рукопожатием.

## **Основная часть**

### ***Беседа по теме.***

На прошлых занятиях мы говорили с вами о нашем внешнем виде, о том, чем мы похожи друг на друга внешне, какая у нас внешность (волосы, рос, руки, ноги и т.д.). Сегодня мы поговорим о том, какие у нас бывают разные характеры, чувства, т.е. наш внутренний мир.

Как вы думаете, что такое внутренний мир человека? (*Ответы детей*)

Наши внутренние качества делают нас всех разными, непохожими друг на друга, со своими интересами и особенностями. Кто-то может быть добрым и послушным, кто-то редко бывает послушным, зато он очень общительный и храбрый.

### ***Чтение сказки***

«Жил - был садовник. Он очень любил цветы. Выращивал их, ухаживал за ними. Все цветы радовали садовника своей красотой, запахом, но у каждого цветка был свой характер. Красавица Роза, желая показать свою неприступность и высокомерность, больно ранила садовника, когда он пропалывал вокруг нее сорняки и поливал ее. Общительный колокольчик развлекал садовника веселой беседой. Вьюнок удивлял его своей смелостью и настойчивостью - он всегда стремился вверх и совершенно не боялся высоты. Другие цветы тоже отличались друг от друга характером.»

Вот как эти цветы, так и мы с вами обладаем разными качествами характера. Кто-то веселый и общительный как одуванчик, кто-то смелый как вьюнок, кто-то красивый, но высокомерный как роза.

Какие еще качества характера вы знаете?

### ***Упражнение "Мой характер"***

Кому я кину мяч, тот называет какое-нибудь качество характера, которое у него есть.

Видите, мы все разные!

А теперь давайте посмотрим, что нас объединяет.

Кто добрый – поднимите руки вверх, кто смелый – присели, кто веселый и активный – дотроньтесь до носа, кто бывает упрямым и капризным, кто иногда лениться помогать маме наводить порядок

### ***Продолжение сказки.***

«Характеры, как оказалось, могут меняться, если этого захотеть. И один из цветков изменил свой характер. Как же это произошло? Красивая и высокомерная Роза стала замечать, что ее красота никому не нужна. Ее не брали в цветочные букеты вместе с другими, не сажали на клумбы и не украшали ею праздники.

- Почему же так происходит? - спросила расстроенная роза у садовника

- Ты очень гордишься своей красотой и больно ранишь своими шипами всех, кто к тебе прикасается, и им это неприятно и не нравится. Я - садовник, я люблю все цветы с любыми характерами, но остальные не будут любить тебя только за красоту.

Роза прислушалась к словам садовника и постаралась сделать свои шипы не такими острыми.

Такие изменения в характере Розы не прошли незамеченными. Ее приветливость всем понравилась, красота восхищала, а на шипы почти никто не обращал внимания.»

Вам понравилась сказка?

Скажите, почему Розу никто не выбирал себе для праздников и букетов?

А что тогда роза решила сделать?

Значит не только цветы, но и мы с вами можем менять свои черты характера, делать его лучше, исправлять свои плохие черты.

### **Упражнение «В гостях у волшебника»**

А теперь давайте на минутку представим, что сейчас мы пойдем в гости к волшебнику. Он сегодня очень добрый и щедрый, поэтому он решил подарить вам те качества характера, которые вы у него попросите. Подумайте, каких качеств вам не хватает, что бы вы попросили у волшебника себе?

Дети отвечают.

### **Рефлексия. Ритуал завершения занятия.**

Ребята говорят, что им сегодня больше всего понравилось, что было сложно.

Затем становятся в круг со словами:

*А теперь мы улыбнемся,*

*Дружно за руки возьмемся.*

*И друг другу на прощанье*

*Скажем вместе «До свидания!»*

## **Занятие 5 Мой характер**

**Цели:** продолжать знакомство с чертами характера человека; осознание того, что в каждом человеке есть и положительные и отрицательные качества.

**Материалы:** плакат с изображением фигуры человека, белые и черный картонные кружочки, клей, мяч.

### **Ход занятия**

#### **Вводная часть. Построение в круг.**

#### **Ритуал приветствия (см. занятие 1).**

Дети передают друг другу приветствие соприкасаясь друг с другом плечиками.

#### **Основная часть**

#### **Упражнение «Человек».**

Дети сидят за столом. Перед каждым ребенком лежит пустая коробочка. В центре стола лежит большая коробочка с красными и синими кружочки. На стене висит плакат с контурным изображением фигуры человека. У психолога также есть кружочки – синие и красные, вырезанные из цветной бумаги.

Психолог: Ребята на прошлом занятии мы слушали сказку про волшебный сад и познакомились с разными цветами. У них были разные черты характера. Такие же как и у людей.

У каждого из нас есть самые разные черты характера, одни из них мы считаем достоинствами, а другие недостатками. Достоинства – такие черты, от которых и окружающим людям, и самому человеку польза, а недостатки приносят всем, да и самому человеку, только неприятности.

Посмотрите, у вас на столах лежат белые и черные кружочки. Белыми мы будем отмечать достоинства, а черными недостатки. Подумайте, доброта – достоинство или недостаток? Почему? *(Затем дети анализируют такие качества характера, как лень, неряшливость, бережливость, лживость, аккуратность, терпеливость, вежливость, грубость, драчливость, правдивость... По окончании задания дети показывают белые и черные кружочки и объясняют, какие свои достоинства они отметили белыми кружочками, а какие недостатки – черными.)*

Психолог вместе с детьми придумывает и обсуждает различные качества человека (добрый, злой, скромный, хитрый, самостоятельный, грубый, неуверенный, смелый,

ленивый, общительный, вежливый, осторожный, честный, обидчивый, аккуратный, щедрый, весёлый и т.д.). Придумываем и обсуждаем по очереди одно качество. Что это такое? Хорошее оно или нет? Какой бывает человек с таким качеством? Нужно оно человеку или нет? Есть ли это качество у вас? В зависимости от того, что решили – хорошее качество или нет – психолог берет черный или белый кружок и приклеивает его внутри контура фигуры человека. А каждый ребенок, решив сам для себя, есть у него такое качество или нет, берет из большой коробки определенный кружок и кладет в свою коробочку. Таким образом обсуждается каждое качество, пока не заполнится фигура человека. В конце внимание детей акцентируется на том, что в каждом человеке есть «+» и «-» качества.

### ***Игра «Передай по кругу».***

Дети встают в круг, передают мяч, который ведущий называет по-разному: «горячая картошка», «льдинка», «бабочка», «цветочек», «пушинка» и т.п. Дети при этом должны выразить разные эмоции.

### ***Упражнение «Солнечный зайчик».***

Психолог. А теперь закроем глаза. Пусть каждый представит себе, что в глаза ему заглянул солнечный зайчик. Закройте их ладошками. Зайчик побежал дальше по лицу, нежно погладьте его ладонями: на лбу, на носу, рту, щеках, подбородке. Поглаживайте аккуратно, чтобы не спугнуть. Погладьте голову, шею, руки, ноги. Он забрался на животик, погладьте его там. Солнечный зайчик любит вас, а вы погладьте его и подружитесь с ним. От общения с солнечным зайчиком вам стало спокойно, так что каждый может внимательно прислушаться к себе, почувствовать свое настроение, свои желания. Теперь вы можете открыть глаза и поделиться с нами своими мыслями, чувствами. *(Дети выполняют задание.)*

Психолог. А теперь выполните такое задание: вспомните какой-нибудь интересный случай, который произошел с вами, и расскажите его нам. Подробно опишите свое настроение, свои переживания в этой ситуации. *(Дети выполняют задание.)*

### ***Рефлексия. Ритуал завершения занятия.***

Ребята говорят, что им сегодня больше всего понравилось, что получилось, а что было сложным.

Затем становятся в круг со словами:

*А теперь мы улыбнемся,*

*Дружно за руки возьмемся.*

*И друг другу на прощанье*

*Скажем вместе «До свидания!»*

## **Занятие 6**

### **Я - дошкольник**

**Цели:** помочь осознать социальную роль «дошкольник», развитие самосознания детей.

**Материалы:** белый меховой клубок, альбомный лист, карандаши цветные

### **Ход занятия**

***Вводная часть. Построение в круг.***

***Ритуал приветствия (см. занятие 1).***

Дети передают приветствие соседу сдувая его с ладошки.



## **Основная часть**

### **Беседа «Я – дошкольник».**

Совместное обсуждение с детьми роли «дошкольника». Кто он такой, что делает, как должен себя вести. Выработка правил поведения дошкольника.

### **Обсуждение с детьми: «Правила поведения дошкольника»**

- пользуйся словами вежливого обращения: «здравствуйте», «извините», «до свидания», «пожалуйста», «будьте добры», «спасибо», «благодарю», «разрешите войти» и др.
- умей выслушать товарища, не перебивая;
- мальчикам: пропускай вперед девочек в транспорт, в помещение;
- помоги малышу или сверстнику надеть пальто, застегнутая, повязать шарф;
- делись с товарищами игрушками, книгами, играй дружно;
- умей признавать, что был не прав;
- говори всегда только правду;
- старайся помогать товарищу, договариваться с ним;
- радуйся успеху товарища;
- дал слово – держи его, дал обещание – выполни;
- настоящий друг познается не только в радости, но и в беде – он всегда поможет, утешит, удержит от дурного поступка.

### **Игра-упражнение «Передай другому».**

Психолог вносит белый меховой комочек и предлагает детям, стоящим в кругу, обследовать (рассмотреть, потрогать, понюхать, погладить) его, а затем ласково назвать качества: беленький, пушистый, мягкий, ласковый и т.д. Затем бережно, осторожно передает его соседу, соблюдая правила вежливости: передавать комочек меха прямо в руки, глядя в глаза товарищу, называя сверстника ласково-уменьшительным именем: «Ганечка, возьми, пожалуйста. Спасибо».

### **Арт-деятельность.**

Ребенок обводит свою ладошку, на каждом из пяти пальцев пишет сам (или записывает его ответы психолог), каким должен быть дошкольник (какое-либо качество).

### **Рефлексия. Ритуал завершения занятия.**

Ребята говорят, что им сегодня больше всего понравилось, что было сложно.

Затем становятся в круг со словами:

*А теперь мы улыбнемся,*

*Дружно за руки возьмемся.*

*И друг другу на прощанье*

*Скажем вместе «До свидания!»*

## **Занятие 9**

### **Я - хороший**

**Цели:** развитие эмпатического понимания; преодоление неуверенности в себе, развитие самосознания, образа я, снятие эмоционального напряжения.

**Материалы:** иллюстрации розы и ромашки к рассказу, клубок.

### **Ход занятия**

#### **Вводная часть. Построение в круг (Паровозик).**

#### **Ритуал приветствия.**

Психолог: Здравствуйте, ребята. Сегодня мы с вами поприветствуем друг друга с помощью комплиментов. Вы знаете, что такое комплименты? Комплимент – приятные слова, которые можно сказать о своем собеседнике. Дети говорят по кругу своему соседу комплимент.

### **Основная часть**

#### ***Беседа «Какой Я?».***

Психолог: Ребята, сегодня мы с вами поговорим о том, какие мы. Что нам нравится, что мы уже умеем делать, что у нас хорошо получается и многое другое.

Я хочу, чтобы каждый из вас по очереди рассказал о себе. Стараться, чтобы каждый ребенок подмечал положительные стороны своего характера, поведения.

Дети передают клубочек и отвечают по вопросам: какой я? за что меня любят? что я умею?

В конце обсуждения сделать вывод, что мы все хорошие и у нас у всех есть сильные стороны.

#### ***Рассказ «Роза и Ромашка».***

Психолог: В маленьком городе был крошечный садик, в котором росла прекрасная алая роза. Неподалеку от розы росла бедная незащищенная ромашка. Она только что распустилась, ее еще неокрепшие лепестки были белыми, обычными. Ромашку окружало множество разнообразных полевых цветов. Но ее ничто не радовало. В ее крошечной желтенькой головке была большая мечта – стать прекрасным необычным цветком. Ромашка с восхищением смотрела на ухоженную розу. Когда была засуха, хозяин поливал свой цветок, когда шли обильные дожди, розу накрывали, и ни одна грозная капля не попадала на бархатные лепестки нежного цветка. «Как же ей хорошо, – думала ромашка, – оказать бы мне не ее месте», – не переставал мечтать маленький цветочек с длинными лепесточками, похожими на крылышки бабочек.

Но вот однажды шел по дорожке ребенок. Увидев ромашку, он с восхищением сказал: «Какой красивый цветок!» Ромашка сначала не могла понять этих слов, до этого момента она считала себя самым уродливым растением. Но в конце концов она поняла, что все цветы хороши по-своему.

#### ***Игра «Дотронься до»***

Психолог: Сегодня все из вас сказали свои сильные стороны, что они любят делать, в чем они хороши. Чтобы лучше узнать друг друга, поиграем в игру. Я буду называть, что любит этот человек или что ему нравится делать, а вам нужно будет отгадать кто это и дотронуться до него ладошкой. Помните, что может быть несколько детей, кто любит одно и то же.

Дети играют. Следить за тем, чтобы каждый поучаствовал.

#### ***Упражнение «Волны».***

«Наверное вы любите купаться в речке, в пруду, но особенно в море. Почему море? Наверное, потому что в море обычно бывают небольшие волны и так приятно, когда они ласково омывают тебя. Давайте сейчас превратимся в морские волны. Попробуем подвигаться, как будто мы волны. Попробуем улыбнуться, как волны, когда они искрятся на ярком солнце. Попробуем «пошуршать», как волны, когда они накатываются на камушки на берегу, попробуем сказать вслух, что говорили бы волны купающимся в них людям, если бы умели говорить. Наверное, они говорили бы: «Мы любим вас, мы любим вас».

Затем ведущий предлагает всем по очереди «искупаться в море». «Купающийся» становится в центр, «волны» по одной побегают к нему и, поглаживая его, тихонько проговаривают слова: «Мы любим тебя, мы любим тебя».

***Рефлексия. Ритуал завершения занятия.***

Ребята говорят, что им сегодня больше всего понравилось, что было сложно.

Затем становятся в круг со словами:

*А теперь мы улыбнемся,*

*Дружно за руки возьмемся.*

*И друг другу на прощанье*

*Скажем вместе «До свидания!»*

**Занятие 8.**

**Мой любимый сказочный герой**

**Цели:** способствовать самовыражению ребенка; продолжать учить средствами жестикуляции и мимики передавать наиболее характерные черты персонажа сказки.

**Материалы:** набор атрибутов для театрализации.

**Ход занятия**

***Вводная часть. Построение в круг.***

***Ритуал приветствия (см. занятие 1).***

**Основная часть**

*Присказка*

Начинаются наши сказки,

Заплетаются наши сказки.

На море-океане, на острове Буяне.

Там березонька стоит,

На ней люлечка висит,

В люльке зайка крепко спит.

Как у зайки моего

Одеяльце шелково,

Перинушка пухова,

Подушечка в головах.

Рядом бабушка сидит,

Зайке сказки говорит.

Сказки старинные

Не короткие, не длинные:

Про кошку,

Про ложку,

Про лису и про быка,

Про кривого петуха...

Про гусей-лебедей,

Про смышленных зверей...

*(Русская народная присказка)*

***Игра «Хоровод сказочных героев».***

Психолог: Дети, назовите сказки, которые читают вам дома.

Дети: «Волшебник Изумрудного города», «Приключения Незнайки и его друзей», «Колобок», «Сказка о царе Салтане», «Красная Шапочка», «Карлсон, который живет на крыше», «Царевна-лягушка», «Три поросенка», «Дядя Федор, пес и кот»...

Психолог: Вспомните, какие сказочные герои живут в этих сказках, но не называйте их. Мы сейчас поиграем. Один ребенок встанет в центр круга и изобразит

какого-либо сказочного героя, используя необходимую атрибутику. Остальные должны сначала отгадать, а затем изобразить этого же героя. *(Дети по очереди изображают своих любимых сказочных героев, остальные пытаются угадать, кого задумал водящий.)*

### **Отгадай загадку**

Психолог. Послушайте загадки о сказочных героях и попробуйте их отгадать.

1) На сметане мешен,  
На окошке стужен,  
Круглый бок, румяный бок  
Покатился...

(Колобок)

2) Бабушка девочку очень любила,  
Шапочку красную ей подарила.  
Девочка имя забыла свое.

А ну, подскажите имя ее.

(Красная Шапочка)

3) Носик круглый, пяточком,  
Им в земле удобно рыться,  
Хвостик маленький крючком,  
Вместо туфелек — копытца.

Трое их — и до чего же  
Братья дружные похожи.  
Отгадайте без подсказки,  
Кто герои этой сказки?

(Три поросенка)

4) Лечит маленьких детей,  
Лечит птичек и зверей,  
Сквозь очки свои глядит  
Добрый доктор...

(Айболит)

5) Возле леса, на опушке  
Трое их живет в избушке.  
Там три стула и три кружки,  
Три кровати, три подушки.

Угадайте без подсказки,  
Кто герои этой сказки?

(Три медведя)

### **Рисунок «Мой любимый сказочный герой».**

Мы с вами много говорили сегодня о сказках и сказочных героях. А теперь закройте глаза и еще раз представьте себе какого-нибудь сказочного героя. Постарайтесь запомнить, как он выглядит. Откройте глаза и нарисуйте этого сказочного героя в своем альбоме. *(Дети выполняют задание.)*

### **Рефлексия. Ритуал завершения занятия.**

Ребята говорят, что им сегодня больше всего понравилось, что было сложно.

Затем становятся в круг со словами:

*А теперь мы улыбнемся,*

*Дружно за руки возьмемся.*

*И друг другу на прощанье*

*Скажем вместе «До свидания!»*

## Занятие 9

### Я и моя семья

**Цели:** Помочь каждому ребенку почувствовать себя любимым и принимаемым другими членами его семьи; продолжать учить детей проявлять уважение, доверие, взаимопонимание и взаимопомощь, заботливое отношение к членам семьи.

**Оборудование:** сюжетная картинка «Семья»; раздаточные карточки с изображениями отдельных членов семьи; мяч.

#### Ход занятия

**Вводная часть. Построение в круг.**  
**Ритуал приветствия (см. занятие 1).**

#### Основная часть

Психолог. Ребята, присаживайтесь на места, послушайте стихотворение:

*Кто чей?*  
— Чей ты, чей, лесной ручей?  
Ничей!  
Но откуда ж ты, ручей?  
Из ключей!  
Ну, а чьи же те ключи?  
Ничьи!  
Чья березка у ручья?  
Ничья!  
А ты, девочка-лапочка?  
— Я мамина,  
папина и бабушкина!  
(О. Бедарев)

#### Беседа «Что такое семья?»

А вот чьи вы — это мы сегодня и попробуем выяснить. Сегодня наш разговор пойдет о вас и о ваших семьях. Как вы думаете, что такое семья? *(Ответы детей.)* Да, семья — это близкие друг другу люди, они живут вместе и помогают друг другу.

#### Упражнение «Кто кому кто?»

Посмотрите на эту картинку: здесь изображена большая семья. *(Демонстрируется сюжетная картинка «Семья».)* Давайте разберемся, кто в этой семье кому и кем доводится. Каждому из вас я дам карточку, на которой изображены отдельные члены семьи. Вы должны будете сказать, кто кому кем приходится. Например, в этой семье два мальчика: они друг другу — братья; бабушке девочка доводится внучкой. *(Дети выполняют аналогичные задания.)*

Давайте поближе познакомимся с каждым членом семьи. А начнем мы это знакомство с мамы. С чем можно сравнить мамину улыбку?

Дети. С солнышком.

Психолог. Да, от маминой улыбки нам становится очень хорошо, радостно, светло и тепло, как от солнышка. А сами вы улыбайтесь своей маме? *(Ответы детей.)*

Психолог. Хотите послушать стихотворение про маму?

Прожила на свете мама  
Уж немало лет,

Никого дороже мамы  
В целом мире нет.  
Позже всех она ложится,  
Раньше всех встает,  
По дому весь день хлопочет,  
Хоть и устает.  
Ты живи на свете, мама,  
Много, много лет.  
Никого тебя роднее  
В целом мире нет!  
(К Тангрыкулиев)

Психолог: А вы наблюдали когда-нибудь, что делает мама дома по хозяйству?  
(Ответы детей.)

### ***Беседа «Чем порадуем родителей?»***

Я предлагаю вам послушать еще одно стихотворение:

*Мой день*  
Утром я проснулся сам,  
Утром я оделся сам,  
А потом умылся сам,  
Съел свой завтрак тоже сам.  
Днем я прогулялся сам  
И домой вернулся сам.  
Дома поиграл я сам,  
Книжку почитал я сам,  
Вечером разделся сам,  
Спать улегся в тишине...  
Увидал звезду в окне.  
Не скандалил и не хныкал. Вот и все.  
Спасибо мне!

Дети, расскажите, как вы ведете себя дома и что умеете делать самостоятельно. Узнал ли кто-нибудь из вас в этом стихотворении себя? Объясните, плохо или хорошо вел себя мальчик в стихотворении, и как бы вели себя вы, понравится ли ваше поведение маме или папе, если вы будете такими, как этот мальчик? Как вы можете порадовать маму? Папу? (Ответы детей.)

### ***Игра «Мы очень любим».***

Психолог. Семья – это люди, которые любят друг друга. Вставайте в кружок. Выберем ведущего, он встанет в центр круга. А остальные представят, что они – мама, папа, бабушка, дедушка – словом, те, кто очень любит нашего ведущего. Он будет нам по очереди кидать мячик, а мы – называть его ласковыми словами.

А теперь вспомните ситуации, когда вы всей своей семьей бывали в интересном месте или, может, вы отмечали какой-нибудь праздник, а может, это был самый обычный день, но вам вместе было хорошо, уютно. (Рассказы детей.)

### ***Рефлексия. Ритуал завершения занятия.***

Ребята говорят, что им сегодня больше всего понравилось, что было сложно. Затем становятся в круг со словами:  
*А теперь мы улыбнемся,*

*Дружно за руки возьмемся.  
И друг другу на прощанье  
Скажем вместе «До свидания!»*

## Занятие 10 **Радость. Встреча с Веселинкой.**

**Цели:** Познакомить с эмоцией радости, обучить различению эмоционального состояния по различным внешним проявлениям, анализирование внутреннего ощущения и переживание данной эмоции, учить передавать свое эмоциональное состояние, используя различные выразительные средства, формировать положительные чувства эмоции через улыбку, учить выражать эмоцию радости через рисунок.

**Материалы:** карта страны, персонажи, пиктограмма радость, иллюстрации веселых девочки и мальчика, музыка веселая, подвижная.

### **Ход занятия**

#### ***Вводная часть. Ритуал приветствия.***

Здравствуйте, ребята! Сегодня мы с вами отправляемся в необычное путешествие. В Страну настроений. А что это за страна, мы скоро все вместе узнаем.

Построение детей в круг (*летим на самолете*).

Для того, чтобы нам приземлиться в Стране настроений, нужно произнести волшебные слова.

*В страну настроений отправимся мы,  
Там будем смеяться, грустить, улыбаться.  
С героями этой волшебной страны  
На каждом занятии будем встречаться.  
Нас ждут приключения, сказки, игра.  
Ну что, вы готовы? Тогда нам пора.  
Приветствие скажем по кругу, друзья!*

(Дети передают друг другу приветствие различными способами на выбор (ладошками, коленками, плечиками, сдувание с ладошек и др.)

Психолог: Мы прилетели в Страну настроения! Давайте посмотрим карту этой страны. (Показывает карту, дети рассматривают ее). Сегодня мы с вами прилетели на полянку. Это полянка не обычная, это полянка радости! Ребята, давайте прислушаемся, мне кажется, я что-то слышу. (Включить песню Веселинки, тихо). Что это? (Дети отвечают). Правильно, кто-то поет и веселится на полянке.

Ребята, это Веселинка (показать персонажа Веселинку). Давайте знакомиться. (Дети здороваются).

#### ***История про Веселинку.***

Веселинка живет на полянке радости, она любит петь, веселиться, танцевать и прыгать. Ей очень нравится устраивать праздники для своих друзей, выращивать цветы на своей полянке и улыбаться.

#### ***Беседа и психогимнастика.***

Психолог: Ребята, вы догадались какое настроение у Веселинки и почему ее так зовут?

Как выглядит лицо радостного человека? (Психолог показывает пиктограмму).

А как говорит веселый человек? Давайте вместе скажем «Сегодня шел дождь» радостным голосом. (Дети выражают эмоцию радости через интонацию).

На какой цвет похожа радость? На какой вкус? (Дети говорят свои ассоциации, у каждого ребенка может быть свой выбор).

Посмотрите, ребята, как выглядит Веселинка. (Дети отвечают, подмечают особенности Веселинки).

### ***Упражнение «Музыкальные эмоции»***

Психолог: Ребята, а как ходит и двигается веселый, радостный человек. (Дети ходят по залу под веселую музыку, выражают эмоцию радости через мимику, движения).

### ***Задание «Выбери настроение»***

Дети рассматривают разные изображения девочек и мальчиков и выбирают только веселых.

### ***Упражнение «Закончи фразу»***

Ребята, Веселинка уже говорила, когда она радуется. А теперь она хочет узнать, что радует вас.

Продолжите фразы: «Когда мне весело, я ...», «Я радуюсь, когда ...»

### ***Задание «Нарисуй свою радость».***

Как она выглядит? Какой формы или на что она похожа? Какого цвета, размера и т.д.?

(Дети стараются передать эмоцию радости через рисунок).

### ***Рефлексия. Ритуал Завершения занятия.***

Куда мы сегодня путешествовали?

Что вам запомнилось и понравилось больше всего? Что получилось, а что не получилось?

\*\*\*

За руки беремся, становимся в круг

Занятие кончается наше.

Теперь появился у нас новый друг

Ему до свидания скажем.

## **Занятие 11**

### **Грусть, печаль. Встреча с Грустинкой.**

**Цели:** Познакомить с эмоцией грусти, обучить различению эмоционального состояния по различным внешним проявлениям, анализирование внутреннего ощущения и переживание данной эмоции, учить передавать свое эмоциональное состояние, используя различные выразительные средства, учить выражать эмоцию грусти через рисунок.

**Материалы:** карта страны, персонажи, пиктограммы грусть и радость на каждого ребенка, иллюстрации веселых девочки и мальчика, музыка веселая, подвижная, грустная, медленная.

### **Ход занятия**

#### ***Вводная часть. Ритуал приветствия.***

Построение в круг, волшебные слова и приветствие по кругу. (См. занятие №10)

Ребята садятся в круг.



Сегодня мы прилетели на речку грусти Страны настроений. И живет там Грустинка (Психолог показывает детям персонажа Грустинку).

Ребята, как вы думаете, какое настроение у Грустинки?

Давайте послушаем историю про нее и узнаем, почему она грустит.

### ***История про Грустинку.***

Грустинка живет на речке грусти уже давно. Она часто скучает, грустит и плачет, а ее слезки (синие-синие) окрасили речку в синий цвет, и сама она стала синей. Грустинка переживает из-за того, что у нее что-то не получается, иногда ей не с кем поиграть. Хоть она и дружит с Веселинкой, она не всегда бывает рядом, поэтому Грустинке бывает одиноко.

### ***Беседа и психогимнастика.***

Психолог: Ребята давайте покажем, как выглядит лицо грустного человека. Психолог показывает пиктограмму и комментирует.

А как разговаривает грустный человек? Скажем фразу «Сегодня шел дождь».

Как вы думаете, какого цвета грусть? А какой у нее вкус? (Дети говорят свои ассоциации).

### ***Упражнение «Музыкальные эмоции»***

Психолог: Ребята, а как ходит и двигается грустный человек.

(Дети ходят по залу под грустную музыку, выражают эмоцию радости через мимику, движения).

Психолог: Давайте посмотрим на Веселинку и Грустинку, скажите, ребята, чем они отличаются? (*Ответы детей*).

### ***Задание «Выбери настроение»***

Дети рассматривают разные изображения девочек и мальчиков и выбирают только грустных.

### ***Упражнение «Закончи фразу»***

Грустинка уже сказала, почему она грустит. Теперь давайте расскажем ей, почему нам бывает грустно.

Дети заканчивают фразы: «Мне грустно, когда ...»; «Когда я грущу, я ...(делаю, плачу, лежу, смотрю в окно и т.п.)».

Психолог: Ребята, а что можно сделать, чтобы не грустить?

Что можно сделать, если ваш друг грустит, плачет?

Психолог резюмирует, что всем нам иногда бывает грустно и это нормально. Можно позволить себе немного погрустить. Но нужно знать, как помочь себе или своему другу, если грустно.

### ***Игра «Угадай настроение»***

Психолог: Сейчас я буду вам рассказывать стихотворения, а вам нужно будет угадать, какое у них настроение, для этого вы будете показывать мне нужные пиктограммы – веселые или грустные.

1. Дождик, дождик, веселей  
Капай, капай, не жалеи!
2. О чем грустят кораблики  
От суши вдалеке?  
Грустят, грустят кораблики  
О мели на реке.

3. Мой веселый звонкий мяч,  
Ты куда помчался вскачь?  
Желтый, красный, голубой,  
Не угнаться за тобой!
4. Потеряли котятки  
По дороге перчатки  
И в слезах прибежали домой:  
“Мама, мама прости,  
Мы не можем найти,  
Мы не можем найти перчатки”.
5. Радость – если солнце светит,  
Если в небе месяц есть.  
Сколько радости на свете  
Не измерить и не счесть.

**Задание «Нарисуй свою грусть»**

Как она выглядит? Какой формы или на что она похожа? Какого цвета, размера и т.д.?

(Дети стараются передать эмоцию радости через рисунок).

**Рефлексия. Ритуал Завершения занятия.**

Куда мы сегодня путешествовали?  
Что вам запомнилось и понравилось больше всего? Что получилось, а что не получилось?

\*\*\*

За руки беремся, становимся в круг  
Занятие кончается наше.  
Теперь появился у нас новый друг  
Ему до свидания скажем.

## Занятие 12

### Страх, испуг. Встреча с Пуглилкой.

**Цели:** Познакомить с эмоцией страха, анализирование внутреннего ощущения и переживание данной эмоции, учить передавать эмоциональное состояние, используя различные выразительные средства, способствовать снятию страхов детей, повышению уверенности в себе.

**Материалы:** карта страны, персонажи, пиктограмма страх, иллюстрации испуганных девочки и мальчика, музыка (Э. Григ "В пещере горного короля", музыка из м/ф «Гуси-лебеди», шумы окружающего мира, сова в лесу, транспорт, звуки на дороге, боевые действия), коробочка страхов, шаблоны щитов для рисования.

#### Ход занятия

**Вводная часть. Ритуал приветствия.**

Построение в круг, волшебные слова и приветствие по кругу. (См. занятие №10).

Психолог: Сегодня мы с вами прилетели в лес страха. И живет там Пуглинка. (Психолог показывает карту и персонажа Пуглинку, дети рассматривают).

**История про Пуглинку. Продолжение сказки.**

Поздно вечером Веселинка, Грустинка вместе с Пуглинкой сидели за столом и разговаривали. Как вдруг за окном промелькнуло что-то яркое, а потом постучалось в окошко, своими длинными руками. Пуглинка испугалась и спряталась под одеяло. Веселинка спросила: "Что с тобой, Пуглинка?" "Я боюсь, там за окном какое-то чудовище, оно скоро ворвется к нам домой!" - сказала дрожащим голосом Пуглинка. "Это же просто дерево и молния за окном" "П-п-правда?!" - сказала Пуглинка, вылезая из-под одеяла, уже не такая напуганная. И они все вместе подошли к окну, чтобы в этом убедиться. Оказалось, что ветки деревьев, шевелившиеся от ветра и стучавшие по окнам, очень были похожи большие чудовища.

### ***Беседа и психогимнастика.***

Психолог: Ребята, как мы можем узнать, что человек испуган и ему страшно?

Показать пиктограмму испуганного человека. Посмотреть различные иллюстрации испуганных девочек и мальчиков.

Психолог: Ребята, покажите, как выглядит человек, которому страшно.

Давайте скажем фразу "Сегодня шел дождь" испуганным голосом и интонацией. (Дети выражают эмоцию испуга через интонацию).

### ***Упражнение «Музыкальные эмоции»***

Психолог: А теперь давайте встанем и изобразим походку, движения испуганного человека.

Дети ходят по залу под страшную музыку, выражают эмоцию испуга через мимику, движения. Затем детям включают разные мелодии, они стараются отгадать настроение и изобразить его через движения, мимику и пантомимику (здесь нет единственного правильного ответа, каждый ребенок определяет настроение сам).

Психолог: Пуглинка, как мы уже убедились, очень сильно боится молний, грома, темноты, чудовищ, которые ей мерещатся в темноте. Там где она живет (в лесу страха) очень много разных страшных явлений, звуков, которые пугают Пуглинку.

Но вы знаете, у меня есть первый секрет, как победить страх. Это рассказать о нем своим друзьям, родителям, взрослым, ведь вместе бояться уже не так страшно!

Поэтому давайте поделимся с Пуглинкой своими страхами, маленькими или большими. Ведь все люди чего-то боятся и каждый день, преодолевая их, они становятся храбрее и смелее.

### ***Упражнение «Закончи фразу»***

Передаем коробочку страхов, которая будет забирать себе все ваши страхи, и говорим: "Я боюсь .../ Я боюсь, когда слышу или вижу ..."

Что вы делаете, когда боитесь, когда вам страшно? "Когда мне страшно, я ..."

### ***Упражнение «Страшные звуки».***

Психолог: Сейчас мы послушаем разные звуки и музыку. А вы постарайтесь услышать, что именно звучит и шумит? Страшный это звук или нет?

Дети слушают страшную, пугающую музыку и шумы окружающего мира и стараются идентифицировать звуки. Если ребенок называет какой-то звук страшным и пугающим, то следует разобраться, всегда ли такой звук будет страшным? Например: рык льва – страшный, но если это рык льва на арене цирка, то становится уже не так страшно.

### ***Этюд «Лес страха»***

Психолог: Мы с вами побываем в лесу страха, где живет Пуглинка и убедимся, а правда ли там страшно?

Дети стоят в два ряда лицом друг к другу и изображают страшные деревья, ночных птиц и других обитателей леса. Каждый из детей проходит через этот «лес», стараясь прочувствовать и передать страх через внешние проявления. Кому сильно страшно, могут пойти вдвоем или с Психологом.

Психолог: Молодцы, ребята. Вы такие храбрые, смогли побороть пройти через этот страшный лес. Теперь Пуглинка хочет быть такой же как вы.

Психолог: Второй секрет – сделать наш страх очень смешным и посмеяться вместе, ведь страх боится радости, смеха и веселья.

Дети рассказывают разные истории, когда им было страшно и все вместе придумывают, как можно страх сделать смешным.

### ***Этюд «Гуси-лебеди».***

Психолог: Встаньте свободно. Представьте, что вы гуляете на лужайке, собираете цветы, наблюдаете за бабочками. Но вдруг звучит сигнал тревоги: умолкает музыка. Это значит, что летят гуси-лебеди, и вам необходимо спрятаться от них за стульчики. (Дети выполняют задание.)

Какое чувство вы переживали, когда прятались от гусей?

Дети. Страх, испуг.

### ***Задание «Волшебный щит».***

Нарисовать щит, который будет охранять и защищать от страхов.

Психолог: Третий секрет, как победить свои страхи – изготовить себе свой собственный волшебный щит, который будет защищать от любых страхов. С ним вы станете смелее и храбрее, ведь теперь никто и ничто не сможет вас напугать.

На готовом шаблоне дети рисуют детали щита, разукрашивают его и украшают по своему желанию.

Щит можно носить с собой в рюкзаке, повесить в своей комнате над кроватью, в группе и т.д. Можно нарисовать еще маленький щит, и носить его с собой в кармане.

### ***Рефлексия. Ритуал Завершения занятия.***

Куда мы сегодня путешествовали?

Что вам запомнилось и понравилось больше всего?

Мы сегодня смогли помочь Пуглинке победить свои страхи? А как можно с ними справиться, если вы тоже чего-то боитесь?

\*\*\*

За руки беремся, становимся в круг

Занятие кончается наше.

Теперь появился у нас новый друг

Ему до свидания скажем.

## **Занятие 13, 14**

### **Злость, гнев. Встреча со Злинычем.**

**Цели:** Познакомить с эмоцией злости, анализирование внутреннего ощущения и переживание данной эмоции, развитие умения ее распознавать и адекватно выражать, учить разным способам преодоления злости и гнева, снятие эмоционального и психомышечного напряжения.

**Материалы:** карта страны, персонажи (Веселинка, Грустинка, Пуглинка, Злиныч), пиктограмма злость, иллюстрации сердитых девочки и мальчика, музыка (разных

настроений), красный воздушный шарик, игрушка антистресс, бумага («Коврики злости»), карандаши, листы белой бумаги.

### **Ход занятия**

#### ***Вводная часть. Ритуал приветствия.***

Построение в круг, волшебные слова и приветствие по кругу. (См. занятие №10).

Психолог: Ребята, посмотрите, кто нас сегодня встречает в стране Настроений. Это Злиныч. Как вы думаете, какое у него настроение? Давайте посмотрим нашу карту, где бы Злиныч мог жить? Сегодня мы с вами прилетели на вулкан злости.

#### ***История про Злиныча.***

Злиныч живет на вулкане один, потому что он не умеет дружить и всегда ссорится и даже может кого-то ударить, обидеть, толкнуть. Он очень злой. Эта злость живет в нем и иногда становится такой большой, что он не может ее удержать. Он краснеет, сжимает свои кулаки и зубы, он похож на вулкан, который тоже может взорваться и облить рядом стоящих жителей своей горячей лавой. Однажды Злиныч узнал, что Веселинка устраивает День рождения, но он не получил своего приглашения, а может оно просто затерялось, и Злиныч очень рассердился, пришел на вечеринку пораньше, пока никого нет, разрушил торт, порвал все украшения и подарки и еще затоптал все цветочки на полянки, которые так любила Веселинка.

Когда гости пришли, Злиныч уже был далеко, и думал: и поделом им, будут знать, как меня не приглашать.

#### ***Беседа и психогимнастика.***

Психолог: Ребята, скажите, какой Злиныч совершил поступок и почему?

Как выглядит злой человек? Показать пиктограмму.

А как говорит злой человек. Скажите злым голосом фразу "Сегодня шел дождь". (Дети выражают эмоцию злости и гнева через интонацию, мимику).

Психолог: А теперь давайте покажем, как ходит злой человек. (Дети выполняют задание).

#### ***Упражнение «Музыкальные эмоции»***

Детям включаются разные мелодии, дети стараются отгадать настроение и изобразить его через движения, мимику и пантомимику (здесь нет единственного правильного ответа, каждый ребенок определяет настроение сам).

#### ***Упражнение «Закончи фразу»***

Злиныч очень сильно сердится, когда с ним никто не играет, и когда отбирают его любимые вещи.

А теперь, давайте подумаем и расскажем Злинычу, когда мы злимся.

Закончи фразу "Я злюсь, когда ...", «Когда я злюсь, я ... (делаю ...)»

Психолог: Давайте посмотрим еще раз на Злиныча. Скажите, ребята, почему Злиныч красного цвета? (Ответы и ассоциации детей. Рассказать, что когда мы злимся, наше лицо становится красным, т.к. в нас бурлит злая «лава» как в вулкане).

#### ***Упражнение на релаксацию «Злой шарик».***

Психолог: Ребята, как вы думаете, хорошо ли злиться на своих друзей?

Знаете, я вам открою секрет, взрослые тоже злятся и сердятся, только умеют делать это, не обижая и не вредя другим и себе.

Давайте тоже поучимся этому, а заодно покажем и Злинычу.

Посмотрите, этот шарик очень злится, он разгневан, стал красным-красным и надулся от своего гнева. Давайте представим, что шарик – это наше тело, а воздух внутри – это вся злость.

Как думаете, что будет, если отпустить шарик? Психолог отпускает шарик, и он улетает, стучаясь о стены и сбивая все вокруг.

Заметили, что шарик стал совершенно неуправляемым? Так бывает и со злым человеком. Он не может контролировать свои поступки, может обидеть или даже ударить кого-то.

Давайте еще раз надуем шарик и попробуем выпускать из него воздух (злость) медленно, маленькими порциями.

Что происходит с шариком?

А что происходит с гневом внутри шарика? (Его становится меньше, его можно контролировать).

А теперь давайте поупражняемся, представим, что мы злые надутые шарик и нам нужно выпустить свой гнев, медленно выдыхая его.

Психолог: Ребята, давайте вспомним, что сделал Злиныч, когда разозлился? (Дети отвечают, что сломал торт, разорвал украшения и т.д.). Правильно, значит злость у Злиныча была в его руках. И он сделал много неприятного своим друзьям из-за того, что не мог контролировать свою злость.

Ребята, давайте поможем Злинычу и научим его прогонять злость безопасными способами, чтобы не вредить никому.

#### ***Упражнение «Ссора мелков».***

Сейчас мы с вами выполним интересное упражнение и научимся, как можно прогнать злость из рук. Пройдите к своим местам за столы.

Психолог раздает каждому альбомный лист. Предлагает ребенку с помощью малярного скотча закрепить углы листа к столу.

- Возьмите по одному мелку в каждую руку разного цвета и одновременно левой и правой рукой изобразим ссору мелков. Движения у нас будут резкие, отрывистые.

Взрослый выполняет упражнение одновременно с детьми под сопровождение ритмичной музыки.

- Теперь давайте отклеим от стола лист, скомкаем его с нарисованной ссорой, выбросим в мусорную корзину.

#### ***Упражнение «Коврик злости».***

- Ребята, где еще может прятаться злость? Вспомните, что еще сделал Злиныч? (Ответы детей). – Злость может быть в наших ногах.

- Мальчики и девочки, сейчас мы с вами выполним волшебное упражнение и научимся, как можно прогнать злость из ног.

Психолог держит в руках «коврик злости» для себя и каждого ребенка (на красной цветной бумаге нарисована пиктограмма злости). Дети располагаются по кругу, внутри которого мусорная корзина.

- У меня есть специальные коврики злости. Не простые, а волшебные. Коврики помогут избавиться от злости, которая живет в ногах. Для этого нам нужно как можно сильнее на них попрыгать, потоптать их и попытаться разорвать ногами на мелкие кусочки. Давайте, прогоним злость из ног.

*(Дети выполняют задание и выбрасывают коврики в мусорное ведро).*

Психолог. Мы с вами сегодня сердились и злились, но при этом никого не обидели и были дружными.

### ***Релаксация. Собираение «злинок».***

Психолог-психолог предлагает детям лечь на ковер, положив голову на релаксационную подушку.

- Теперь давайте ляжем в позу «звездочки», широко раздвинув руки и ноги, и будем спокойно лежать, и слушать спокойную музыку.

В это время Психолог показывает детям пакет.

- Мальчики и девочки, сейчас я соберу в мешок всю злость с воздуха, которая накопилась во время занятия.

Звучит релаксационная музыка.

Психолог во время упражнения дотрагивается до каждого ребенка, собирая ее отовсюду: из кармана, из-за уха, из-под футболки и т.д. Показывает мешок с собранной злостью, закручивает его и выбрасывает в мусорную корзину. Содержимое мусорной корзины крепко завязывает и сообщает детям, что выбросит его в мусорный бак, расположенный на улице.

### ***Рефлексия. Ритуал Завершения занятия.***

Куда мы сегодня путешествовали?

Что вам запомнилось и понравилось больше всего? Мы помогли Злинычу справиться со своей злостью? Как можно сердиться, а как нельзя? Что нужно делать, если вы рассердились?

\*\*\*

За руки беремся, становимся в круг

Занятие закончилось наше.

Теперь появился у нас новый друг

Ему до свидания скажем.

## **Занятие 15**

### **Удивление. Встреча с Удивлинкой.**

**Цели:** Познакомить с эмоцией удивления, развитие умения ее выражать, анализирование внутреннего ощущения и переживание данной эмоции, развитие воображения, учить передавать это эмоциональное состояние, используя различные выразительные средства

**Материалы:** карта страны настроений, персонажи, пиктограмма удивление, стаканчики с различными наполнителями-запахами (кофе, шоколад, апельсин, чеснок, травы, духи, мыло, кокос, ваниль и др.), иллюстрации «Нелепицы», музыкальные произведения, авторская дидактическая игра «Несуществующее животное».

### **Ход занятия**

#### ***Вводная часть. Ритуал приветствия.***

Построение в круг, волшебные слова и приветствие по кругу. (См. занятие №10).

Психолог: Сегодня мы продолжаем наше путешествие по стране настроений. Давайте послушаем продолжение сказки про наших сказочных героев.

#### ***История про Удивлинку***

Веселинка и Грустинка вместе играли и неожиданно Веселинка вскрикнула: “Грустинка, ты помнишь, какое сегодня число?!” – радостно воскликнула

Сегодня \_\_\_\_\_ – ответила Грустинка.

Ура! Именно сегодня возвращается Удивлинка из своего удивительного путешествия! – ответила Веселинка. Как здорово, я так люблю слушать о ее путешествиях, она так интересно рассказывает!” – сказала Веселинка.

В этот момент раздался стук в дверь, и на пороге появилась Удивлинка.

“Ура! Ура!” - закричали Веселинка и Грустинка. Они посадили подругу за стол, где уже стоял ароматный пирог и ждал душистый чай, а сами поудобнее уселись на диван, ожидая нового рассказа.

Удивлинка начала свой рассказ. Подруги сидели, открыв рты от удивления.

На весёлых, на зелёных  
Горизонтских островах,  
По свидетельству учёных,  
Ходят все на головах!  
Говорят, что там живёт  
Большущий кашалот,  
Морякам освещает путь,  
Можно здесь и отдохнуть!  
Там растут на вербе груши,  
Шоколад и мармелад,  
А по морю, как по суше,  
Скачут зайцы, говорят!  
На зеленой, на поляне  
Всюду множества цветов.  
Запахами удивляют  
Ты понюхать их готов?  
Вот варенье, шоколад,  
Запах сладкой газировки.  
И найдешь ты здесь цветы  
Даже с запахом морковки.

### ***Беседа и психогимнастика.***

Психолог: Ребята, какое чувство вызвало у вас стихотворение? А что вас удивило? Где побывала Удивлинка?

А вот и она, давайте посмотрим ее поближе.

Ребята, а как выглядит лицо удивленного человека. (Показывает пиктограмму). Давайте изобразим.

А чем отличается лицо удивленного и испуганного человека? (Рассматривают пиктограммы страха и удивления).

А как говорит удивленный человек. Скажем вместе фразу «Сегодня шел дождь!»

А как ходит и двигается удивленный человек?

### ***Игра «Музыкальные эмоции».***

Включить разные мелодии, дети стараются отгадать настроение и изобразить его через движения, мимику и пантомимику (здесь нет единственного правильного ответа, каждый ребенок определяет настроение сам).

Психолог: А давайте подумаем, какого цвета может быть удивленное настроение? А какого вкуса? Удивление легкое или тяжелое, пушистое или колючее? (Дети говорят свои ассоциации).

### ***Упражнение «Закончи фразу»***

Давайте, ребята, расскажем Удивлинке, чему вы можете удивиться?



Продолжи фразу «Я удивляюсь, когда ... (вижу, слышу ...)», «Когда я удивляюсь, я ...»

Психолог: А теперь Удивлинка расскажет нам, а точнее покажет, что ее удивило в стране Вообразии, где она отдыхала. Она сделала много фотографий, чтобы вам показать.

#### ***Задание «Нелепицы».***

Дети рассматривают иллюстрации с нелепицами и отвечают, что бывает, а чего нет. Что их удивило больше всего?

#### ***Игра «Удивительные запахи»***

Вспомните, какие запахи были в рассказе Удивлинка?

А какие запахи вы еще знаете?

Сейчас вы постараетесь угадать запах с закрытыми глазами. Скажете, что он вам напоминает, на что похож и что вам напоминает?

(Мандарин, банан, лимон, огурец, зелень, лук, кетчуп, кофе, мыло и др.)

#### ***Подвижная игра «Есть ли»***

Дети встают в круг. Если утверждение правильное, то они поднимают руки вверх и кричат «Да», если утверждение неверное, то приседают и говорят «Нет».

Есть ли в поле светлячки?

Есть ли в море рыбки?

Есть ли крылья у теленка?

Есть ли ключ у поросенка?

Есть ли гребень у горы?

Есть ли двери у норы?

Есть ли хвост у петуха?

Есть ли ключ у скрипки?

Есть ли рифма у стиха?

Есть ли в нем ошибки?

#### ***Игра «Несуществующее животное»***

Психолог: Удивлинка предлагает вам придумать и сделать несуществующее животное, которое могло бы удивить ее и вас. (Используется дидактическая игра «Несуществующее животное»)

Дети собирают несуществующее животное из разных частей и составляют про него небольшой рассказ (как зовут это животное, где он живет, что делает, с кем дружит, чем может удивить).

#### ***Рефлексия. Ритуал завершения занятия.***

Куда мы сегодня путешествовали?

Что вам понравилось и удивило вас больше всего? Что сегодня получилось, а что не получилось?

\*\*\*

За руки беремся, становимся в круг

Занятие кончается наше.

Теперь появился у нас новый друг

Ему до свидания скажем.

## Занятие 16

### Спокойствие. Знакомство со Споунчиком.

**Цели:** Познакомить детей с эмоциональным состоянием спокойствие: рассмотрение внешнего проявления и выражения данного состояния через мимику, пантомимику, интонацию; анализирование внутреннего ощущения и переживание данного состояния, способствовать формированию адекватного эмоционального реагирования. Снятие эмоционального напряжения.

**Материалы:** карта страны настроений, персонажи, пиктограмма спокойствие, изображение спокойных мальчика и девочки, иллюстрации спокойных и активных игр.

### **Ход занятия**

#### ***Вводная часть. Ритуал приветствия.***

Построение в круг, волшебные слова и приветствие по кругу. (См. занятие №10).

Психолог: Сегодня мы продолжаем наше путешествие по стране настроений и отправляемся в новое место. Давайте посмотрим карту. Психолог с детьми рассматривают карту

Сегодня мы прилетели на горы спокойствия. А живет в этих горах мальчик, которого зовут Спокунчик. Давайте с ним познакомимся.

#### ***История про Спокунчика***

Есть в Стране настроения тихое укромное место, где царит покой и спокойствие, где нет шума и суеты – это горы спокойствия. На них и построил себе маленький домик Спокунчик и стал там жить. Он очень любит находиться в своем уютном доме, читать книги, играть в настольные игры, общаться с друзьями за чашкой чая. Он очень спокойный, внимательный, в меру веселый. Он редко выходит играть с другими жителями страны, т.к. не очень любит активные игры, предпочитая тишину. Но он гостеприимный и всегда рад, когда к нему кто-то приходит.

#### ***Беседа и психогимнастика.***

Психолог: Как мы можем узнать, что человек спокоен? (ответы детей, показать пиктограмму Спокойствие). Голова спокойного человека слегка наклонена вперед. Глаза, брови и рот расслаблены. В руках и ногах отсутствует напряжение. Голос ровный, не громкий и не тихий. Дыхание ровное.

Покажите друг другу, как вы выглядите, когда спокойны. (Дети выполняют задание.)

Теперь пройдите так, как ходит, сидит спокойный человек. (Дети выполняют задание.)

#### ***Упражнение «Музыкальные эмоции»***

Дети ходят по залу в соответствии с настроением услышанной музыки (здесь нет единственного правильного ответа, каждый ребенок определяет настроение сам).

Психолог: А теперь постарайтесь спокойно сказать фразу: «сегодня шел дождь». (Дети выполняют задание.)

#### ***Пальчиковая гимнастика «Спокойные цветки»***

Наши алые цветки

(Ладони соединить лодочкой перед собой)

Распускают лепестки,

(По очереди, начиная с большого, развести пальцы в стороны. Запястья оставить соединенными.)

Ветерок чуть дышит,

(Подуть на руки – «цветки»)  
Лепестки колышет.  
(Подвигать пальцами вперед-назад)  
Наши алые цветки  
Закрывают лепестки.  
(По очереди сложить пальцы, соединив ладони лодочкой)  
Головой качают,  
(Покачать ладони вправо-влево)  
Тихо засыпают  
(Положить голову на сложенные ладони)

### ***Упражнение «Закончи фразу»***

Ребята, давайте расскажем Спокунчику, когда у вас бывает спокойное настроение, когда вы себя так чувствуете?

Продолжи фразу “Я спокоен, когда...”, “Когда я спокоен, я ...”

### ***Задание «Угадай игру»***

Спокунчик приглашает нас к себе в гости. Он будет очень рад, если мы поиграем с ним в спокойные игры, такие, какие он любит.

По иллюстрациям дети отгадывают игры и называют, какие из них активные, а какие спокойные.

Где можно играть в спокойные игры? Когда?

(Ответы детей)

### ***Релаксационное упражнение: “Волшебный сон”.***

Цель: снятие напряжения и мышечных зажимов, получение положительных эмоций, улучшения настроения, вследствие приобретения равновесия и гармонии.

Психолог: Ребята, сейчас мы с вами немного отдохнём.

Сядьте поудобнее.

Реснички опускаются...

Глазки закрываются...

Мы спокойно отдыхаем (2 раза),

Сном волшебным засыпаем.

Дышится легко, ровно, глубоко.

Напряжение улетело...

И расслаблено все тело (2 раза),

Будто мы лежим на травке,

На зеленой мягкой травке...

Греет солнышко сейчас...

Руки теплые у нас...

Жарче солнышко сейчас...

Ноги теплые у нас...

Дышится легко... ровно... глубоко... (Длительная пауза)

Мы спокойно отдыхали,

Сном волшебным засыпали.

Хорошо нам отдыхать!

Но пора уже вставать!

Крепче кулачки сжимаем.

Их повыше поднимаем.

Потянулись! Улыбнулись!

Дружно, весело проснулись.

(Дети открывают глаза.)

***Рефлексия. Ритуал завершения занятия.***

Куда мы сегодня путешествовали?

Что вам запомнилось и понравилось больше всего? Что получилось, а что не получилось?

\*\*\*

За руки беремся, становимся в круг

Занятие кончается наше.

Теперь появился у нас новый друг

Ему до свидания скажем.

## Занятие 17

### **Обида. Знакомство с Обидкой.**

**Цели:** Познакомить детей с чувством обиды: рассмотрение внешнего проявления и выражения данного состояния через мимику, пантомимику, интонацию; анализирование внутреннего ощущения и переживание данного состояния, обучение приемлемым способам совладения с обидой, снятие эмоционального напряжения.

**Материалы:** карта страны настроений, персонажи, изображение обиженных мальчика и девочки, иллюстрация ссоры детей.

#### **Ход занятия**

***Вводная часть. Ритуал приветствия.***

Построение в круг, волшебные слова и приветствие по кругу. (См. занятие №10).

Психолог: Сегодня мы продолжаем наше путешествие по стране настроений и отправляемся в новое место. Давайте посмотрим карту. (Психолог с детьми рассматривают карту).

Сегодня мы прилетели на остров обиды. А живет там девочка Обидка. Давайте с ней познакомимся. (Психолог показывает персонажа).

***История про Обидку***

В Стране Настроений был хороший солнечный день и ее жители решили устроить спортивные соревнования. За первое место полагался кубок победителя и сладкий приз. Прозвучала команда "На старт" и все побежали. Быстрее всех бежала девочка по имени Обидка, она так радовалась, что скоро победит всех! Но на последнем повороте ее опередила Веселинка и выиграла соревнования. Обидка сразу же очень огорчилась на Веселинку и ушла к себе на остров, даже не поздравила ее и не осталась пить чай с тортом.

***Беседа и психогимнастика.***

Психолог: Ребята, скажите из-за чего обиделась Обидка?

Как мы можем узнать, что человек обижен? (ответы детей). Голова обиженного человека опущена, глаза грустные или злые, уголки рта опущены. Что может чувствовать обиженный человек. (Ответы детей: грусть, злость).

Покажите друг другу, как вы выглядите, когда обижены. (Дети выполняют задание.)

Психолог: Давайте посмотрим как

Теперь пройдите так, как ходит, сидит обиженный человек. (Дети выполняют задание.)

### **Упражнение «Музыкальные эмоции»**

Дети ходят по залу в соответствии с настроением услышанной музыки (здесь нет единственного правильного ответа, каждый ребенок определяет настроение сам).

Психолог: А теперь постарайтесь обиженно сказать фразу: «сегодня шел дождь». (Дети выполняют задание.)

Что такое обида? Это хорошее или плохое чувство?

Что чувствует обиженный человек?

### **Упражнение «Закончи фразу»**

Ребята, давайте расскажем Обидке, когда вы обижаетесь и почему? Что вы чувствуете, что делаете?

Продолжи фразу “Я обижаюсь, когда...”, “Когда я обижаюсь, я ...”

Психолог: Ребята, давайте посмотрим иллюстрацию с девочками, которые друг на друга обиделись. (Психолог показывает иллюстрацию).

Как вы поняли, что они поссорились и обиделись. Из-за чего они могли обидеться друг на друга? (Ответы детей).

### **Этюд «Обида»**

А теперь давайте попробуем разыграть эту ситуацию.

Дети разбиваются на пары и понарошку разыгрывают ссору и обижаются (надувают губы, скрещивают руки, хмурят брови, отворачиваются).

Психолог: Обижаться может каждый из нас. Это значит, что к нам в этот момент пришла Обидка (чувство обиды). Она может быть с вами очень долго, мешать вам, запрещать дружить с кем-то или делать что-то, ограничивать вас, вам будет беспокойно, плохо и грустно, вы будете злиться. Обидку не надо запирать и держать у себя внутри! Ее надо отпустить. Что это значит?

Психолог: Давайте поможем Обидке. Как можно справиться с обидой? (ответы детей) Сейчас я покажу вам несколько приемов.

Первое что нужно сделать это (демонстрационный материал “Как справиться с обидой?”, картинка 1’): отойти от обидчиков и быстро походить, пробежаться, попрыгать на одной ноге.

Второе что нужно сделать (демонстрационный материал “Как справиться с обидой?”, картинка 2): умыть лицо, руки, шею холодной водой.

Третье что нужно сделать (демонстрационный материал “Как справиться с обидой?”, картинка 3): не обращать внимания на глупого дразнилку, ведь умный ребенок такого бы не сказал.

Четвертое что нужно сделать: помириться! А для этого есть игры-помощники “Мирилки”.

### **Игры «Мирилки»**

Дети говорят мирилки, которые знают и используют.

Психолог: Спасибо ребята! А теперь давайте все вместе сыграем в еще одну игру мирилку (дети выполняют действия по тексту).

Тому, кто справа, улыбнись

Тому, кто слева, улыбнись

Тому, кто справа, поклонись

Тому, кто слева, поклонись

Того, кто справа, обними

Того, кто слева, обними

Тому, кто справа, руку дай  
Тому, кто слева, руку дай  
Теперь по кругу ты шагай.  
С друзьями вместе ты шагай.  
Ну, вот закончилась игра  
И снова дружат все! Ура!

***Рефлексия. Ритуал Завершения занятия.***

Куда мы сегодня путешествовали? Давайте еще раз вспомним, что мы чувствуем, когда испытывает обиду? (*ответы детей*) а обида это положительное чувство? (*ответы детей*)

Что вам запомнилось и понравилось больше всего? Что получилось, а что не получилось?

\*\*\*

За руки беремся, становимся в круг  
Занятие кончается наше.  
Теперь появился у нас новый друг  
Ему до свидания скажем.

## Занятие 18

### **Лень. Знакомство с Ленивкой.**

**Цели:** Познакомить детей с чувством лени: рассмотрение внешнего проявления и выражения данного состояния через мимику, пантомимику, интонацию; анализирование внутреннего ощущения и переживание данного состояния, способствовать формированию адекватного эмоционального реагирования, снятие мышечного напряжения.

**Материалы:** карта страны настроений, персонажи, задания «Наведем порядок» на каждого ребенка.

#### **Ход занятия**

***Вводная часть. Ритуал приветствия.***

Построение в круг, волшебные слова и приветствие по кругу. (См. занятие №10).

Психолог: Сегодня мы продолжаем наше путешествие по стране настроений и отправляемся в новое место. Давайте посмотрим карту. (Психолог с детьми рассматривают карту).

Сегодня мы прилетели на болото лени. И живет там девочка Ленивка. Давайте с ней познакомимся. (Психолог показывает персонажа).

***История про Ленивку***

Ленивка живет на болоте лени. Когда-то давным-давно на месте болота был маленький красивый прудик. Но, за ним надо было хорошо ухаживать и поддерживать его чистоту, а Ленивка этого делать не захотела. Поэтому со временем пруд превратился в болото. И Ленивке все было лень: лень мыться, лень убираться, лень даже играть с друзьями. Целыми днями она лежала на диване со своей подушкой и ничего не делала.

***Беседа и психогимнастика.***

Психолог: Ребята, а что такое лень? Это хорошо или плохо?

Давайте посмотрим на Ленивку. Как выглядит ленивый человек? Какое у него настроение? А как говорит ленивый человек, постарайтесь лениво произнести фразу: «сегодня шел дождь». (Дети выполняют задание.)

А как ходит и двигается ленивый человек? (Дети перемещаются по залу, как ленивые).

### ***Упражнение «Музыкальные эмоции»***

Дети ходят по залу в соответствии с настроением услышанной музыки (здесь нет единственного правильного ответа, каждый ребенок определяет настроение сам).

Психолог: Каждый из нас иногда испытывает это состояние (лень), когда ничего не хочется делать. Т.е. к каждому может прийти Ленивка. Что тогда происходит с человеком? Что он делает или не делает? Почему он так себя ведет? Подумайте, как пройдет день у ленивого человека? (Ответы детей)

### ***Упражнение «Закончи фразу»***

Ребята, давайте расскажем Ленивке, когда вы ленитесь и почему? Что вы чувствуете, что делаете?

Продолжи фразу “Я ленюсь, когда...”, “Когда я ленюсь, я ...”

Психолог: Ребята, а лениться можно или нельзя? Есть ли люди, которые никогда не ленились? (Ответы детей. Но приходим к выводу, что каждый человек в своей жизни хотя бы раз ленился).

Как вы думаете, ребята, а с ленью можно договориться? Как ее можно прогнать? (Ответы).

Давайте поможем Ленивке вновь стать трудолюбивой и активной девочкой.

### ***Упражнение «Болото» на снятие мышечного напряжения и расслабление.***

Психолог: Мы попали с вами в болото лени, нас начинает засасывать... Сначала ноги затянулись в болото (ноги не двигаются, мышцы напряжены). Нас засасывает болото лени все глубже, теперь наше туловище уже не может двигаться (напрягли туловище и не двигаемся им), дальше руки, теперь может двигаться только шея и голова. Шея погружается в болото с головой. Лень нас полностью обездвижила!

А теперь нам надо выбраться из болота и сбросить с себя лень! Начинаем вытягивать с себя, сначала макушку, потом голову, шею (расслабляем голову, шею), расслабляем мышцы, начинаем ими двигать, затем руки, туловище и наши ноги. Потрясли руками и ногами и сбросили всю лень! Молодцы.

### ***Задание «Наводим порядок дома»***

Психолог: Теперь поможем Ленивке навести порядок дома. Внимательно разложите вещи по своим местам.

Психолог раздает индивидуальные задания (на сортировку по группам: посуда, одежда, фрукты, овощи, игрушки, обувь).

### ***Рефлексия. Ритуал завершения занятия.***

Куда мы сегодня путешествовали, с кем познакомились?

Что вам запомнилось и понравилось больше всего? Что получилось, а что не получилось?

\*\*\*

За руки беремся, становимся в круг

Занятие кончается наше.

Теперь появился у нас новый друг

Ему до свидания скажем.

## Занятие 19 Доброта. Знакомство с Добринкой.

**Цели:** Познакомить детей с чувством доброты: рассмотрение внешнего проявления и выражения данного состояния через мимику, пантомимику, интонацию; анализирование внутреннего ощущения и переживание данного состояния, способствовать формированию чувства отзывчивости и доброты.

**Материалы:** карта страны настроений, персонажи.

### Ход занятия

#### ***Вводная часть. Ритуал приветствия.***

Построение в круг, волшебные слова и приветствие по кругу. (См. занятие №10).

Психолог: Сегодня мы продолжаем наше путешествие по стране настроений и отправляемся в новое место. Давайте посмотрим карту. (Психолог с детьми рассматривают карту).

Сегодня мы прилетели в замок доброты. И живет там девочка Добринка. Давайте с ней познакомимся. (Психолог показывает персонажа).

#### ***История про Добринку***

Добринка живет в замке доброты и дружит со всеми жителями страны настроений. Она очень добрая и заботливая, каждый день она дарит частичку своей доброты каждому, кто в ней нуждается. И от этого жить в стране с Добринкой очень приятно и радостно. Она всегда может поддержать и помочь другу в трудную минуту.

#### ***Беседа***

Психолог: Ребята, что такое добро и доброта? Что нужно делать, чтобы быть добрым? А доброта это положительное чувство?

Продолжите предложения:

- Если делать людям добро, то человек сам становится **добрым**;
- Добро всегда побеждает **зло**;
- Доброта делает человека **красивым и радостным**;
- Человек, у которого в душе доброта всегда выглядит **счастливым**;
- Делать добро для друзей и окружающих - **похвально**;
- Надо делать добро не только словами, но и **делами**.

#### ***Продолжение истории про Добринку***

Но последние несколько дней не слышно от Добринки никаких вестей, никто ее не видел, загрустили и заволновались жители и отправились ее проведать. Оказалось, что Добринка заболела, но не обычной простудой, а вирусом, который может уничтожить все добро в стране. Жители страны настроений решили обязательно помочь Добринке, а для этого им нужно выполнить несколько заданий и испытаний, чтобы подарить свое добро Добринке и вылечить ее. Но им нужна наша помощь в этом. Поможем Добринке и всем жителям?

#### ***Упражнение «Комплименты»***

Психолог: Первое задание называется комплименты. Давайте встанем в круг, и каждый скажет своему соседу комплимент от чистого сердца.



(Дети выполняют задание. Отмечать, что нужно не забывать говорить спасибо в ответ).

Психолог: Вам понравилось говорить комплименты? А получать? Добринке тоже очень понравилось, что вы хорошо друг к другу относитесь и дружите.

### ***Задание «Дерево добрых поступков»***

Психолог: Для следующего задания нам нужно будет вырастить дерево добрых поступков. Вам нужно будет выбрать только добрые поступки и повесит их на дерево. Так у нас с вами вырастет дерево добрых дела и поступков.

Дети выбирают из плохих и добрых поступков нужные и прикрепляют их на дерево. В конце все вместе рассматривают получившееся дерево и комментируют свой выбор.

### ***Упражнение «Закончи фразу»***

Психолог: Добринка очень хотела бы узнать, что вы делаете, чтобы дарить добро другим, совершаете ли добрые дела, считаете ли вы себя добрыми ребятами.

Дети продолжают фразу «Я добрый, потому что ...»

Психолог: Вы большие молодцы! Добринка уже идет на поправку и выздоравливает от вашей доброты. Не забывайте каждый день делать по 3 добрых поступка, чтобы самим не заболеть!

### ***Рефлексия. Ритуал Завершения занятия.***

Куда мы сегодня путешествовали? Получилось у нас сегодня помочь Добринке? Как вы думаете, зачем нужно быть добрыми?

Что вам запомнилось и понравилось сегодня больше всего?

\*\*\*

За руки беремся, становимся в круг

Занятие кончается наше.

Теперь появился у нас новый друг

Ему до свидания скажем.

## **Занятие 20**

### **Итоговое. До свидания, страна настроений!**

**Цели:** Закреплять полученные на предыдущих занятиях знания и умения; расширять представления детей об эмоциях, продолжать развивать эмпатию, развивать выразительность речи и движений, развивать умение определять настроение по схемам, мимике, движениям, жестам. Продолжать учить осознавать и распознавать свои и чужие эмоции и чувства, формировать адекватные формы поведения.

**Материалы:** карта страны настроений, персонажи, игровой парашют, фишки с различными эмоциями, тканый мешочек, коробочка страны настроений с персонажами, авторская книжка-раскраска «Путешествие в страну настроений».

### **Ход занятия**

#### ***Вводная часть. Ритуал приветствия.***

Построение в круг, волшебные слова и приветствие по кругу. (См. занятие №10).

#### ***История про страну настроений и ее жителей.***

Сегодня, в этот солнечный теплый день в стране настроений все жители встретились на полянке радости, чтобы поблагодарить вас, ребята, за то, что помогали им

все это время, радовались, грустили, удивлялись и злились вместе с ними. Сегодня они предлагают вам повеселиться вместе с ними и навсегда запомнить это путешествие!

### ***Игра «Веселый парашют»***

Игры с парашютом развивают групповую сплоченность, внимание и координацию, способствуют снятию эмоционального напряжения и повышению настроения.

Психолог: Все жители очень хотят поиграть с вами в их любимую игру – парашют. Посмотрите какой он большой и разноцветный. Давайте вспомним, какой цвет ассоциирует какое настроение.

1 игра. Дети становятся в круг и поднимают парашют высоко, за это время под ним пробегают 2 ребенка, которые держат одинаковый цвет сектора, и меняются местами. Во время смены они должны изображать настроение в зависимости от цвета.

2 игра. Дети по команде Психолога поднимают парашют высоко и сразу отпускают. Если действовать сплоченно, парашют должен полететь вверх сам.

### ***Упражнение «Отгадай настроение»***

Дети по очереди достают из мешочка фишку с пиктограммой определенной эмоции, им необходимо изобразить ее без слов, чтобы другие отгадали.

### ***Упражнение «Закончи фразу»***

Ребята достают из коробки фишку с изображением одного из жителей страны настроений и продолжают фразу «Ко мне приходит \_\_\_\_ (Грустинка, Злиныч, Пуглинка и т.д.), когда я \_\_\_\_\_»

### ***Рефлексия. Ритуал завершения занятия.***

Психолог: Наше путешествие в страну настроений завершилось, ребята. Что вам больше всего запомнилось и понравилось в этом путешествии? Кто из жителей полюбился больше всего? А если кто-то из жителей захочет к вам прийти, вы знаете, что будете делать? (Ответы детей) Молодцы!

Психолог: Жителям страны настроений тоже очень понравилось с вами играть и помогать остальным. И напоследок они приготовили для вас книжку-раскраску, чтобы вы их никогда не забывали! (Психолог раздает детям раскраску для работы дома с родителями).

## **Занятие 21**

### **Юные защитники**

**Цели:** Развитие полоролевой идентичности ребенка. Воспитывать любовь и уважение к дедушке, отцу, дяде.

**Материалы:** Картинки с изображением транспорта, геометрические фигуры, цветные карточки, обруч, мяч, музыкальное сопровождение, простые и цветные карандаши, письменные задания.

### **Ход занятия**

#### ***Вводная часть***

#### ***Построение в круг. Ритуал приветствия «Рукопожатие»***

Здравствуй, ребята! Я рада вас видеть на занятии. Давайте передадим друг другу искорку добра и хорошего настроения с помощью приветствия. Здраваться друг с другом мы сегодня будем с помощью рукопожатия. Передаем приветствие по кругу.

#### **Основная часть**

Ребята, вы помните какой праздник отмечается 23 февраля? Это «День защитника Отечества». В этот день мы отдаем дань уважения и благодарности тем, кто мужественно защищал родную землю от захватчиков, а также тем, кто в мирное время несет нелегкую и ответственную службу. Сегодня мы отмечаем этот праздник как день настоящих мужчин: поздравляем наших пап, дедушек, дядей, братьев – наших защитников (защитников от грубости, плохих поступков, хулиганов и пр.)

Кто такие защитники? Какими качествами они должны обладать?

Давайте закроем глаза и представим папу, дедушку, брата или дядю. Как он выглядит, какой он большой, смелый, сильный.

Ты сильный и смелый,  
И самый большой,  
Ругаешь – по делу,  
И хвалишь – с душой!  
Ты друг самый лучший,  
Всегда защитишь,  
Где надо – научишь,  
За шалость – простишь.  
Я рядом шагаю,  
За руку держусь!  
Тебе подражаю,  
Тобою горжусь.

#### ***Задание «Мой папа»***

Психолог: Ребята, давайте сейчас каждый из вас расскажет о своем папе. Как его зовут, кем он работает, какой он. Например: «Моего папу зовут Игорь, он работает врачом, он очень добрый и умный».

Дети по очереди рассказывают про своих отцов.

#### ***Задание «Профессии»***

Психолог: Ребята, вы только что рассказали профессии ваших пап, и мы убедились, что есть мужские профессии. Давайте поиграем в профессии. Я буду рассказывать о какой-то профессии и кидать мяч. А вы будете отгадывать название этой профессии.

#### ***Двигательное упражнение «Товарищ командир»***

Психолог: Теперь давайте представим, что мы военные. Вы будете выполнять команды только тогда, когда услышите «Товарищ командир».

(Команды: присядьте, встаньте, поднимите руки, хлопните раз и т.д.)

#### ***Письменное задание «Что нужно для ремонта»***

Психолог: Найдите инструменты, которые нужны папе для ремонта. Выберите их и раскрасьте нужным цветом.

Дети выполняют задания на индивидуальных листочках.

#### ***Подвижная игра «Разведчики»***

Психолог: Сейчас мы с вами поиграем в разведчиков. Чтобы в них превратиться, нужно перелезть через этот волшебный обруч.

Каждому я дам геометрическую фигуру. Мы будем ходить по кругу по комнате, пока играет музыка, и искать то, что похоже на эту фигуру. Когда музыка закончится, мы покажем то, что нашли. Все это нужно делать молча, потому что разведчики все делают как? (Тихо, не разговаривая).

После того как дети нашли предметы, им дается карточка с определенным цветом. Нужно найти предмет такого же цвета.

***Рефлексия. Ритуал завершения занятия.***

Ребята говорят, что им сегодня больше всего понравилось, что было сложно.

Затем становятся в круг со словами:

*А теперь мы улыбнемся,*

*Дружно за руки возьмемся.*

*И друг другу на прощанье*

*Скажем вместе «До свидания!»*

## Занятие 22

### **Мамины помощники**

**Цели:** Развитие полоролевой идентичности ребенка. Воспитывать любовь и уважение к маме, бабушке, тете, сестре.

**Материалы:** Музыкальное сопровождение, картинка с изображением комнаты, в которой есть предметы одежды, обуви, посуды. простые и цветные карандаши.

#### **Ход занятия**

***Вводная часть. Построение в круг.***

***Ритуал приветствия «Весенняя капель»***

Здравствуйтесь, друзья! Я вас сегодня рада видеть. Давайте поздороваемся друг с другом с помощью колокольчика, как капель.

Дети стоят в кругу, по цепочке здороваются с соседом, звенят колокольчиком и говорят, что рады его видеть.

**Основная часть**

Психолог: Давайте вспомним, что было на прошлом занятии. О ком мы говорили? (О папах).

Какое у нас сейчас время года? В начале весны есть еще один замечательный праздник. Этот праздник самого дорогого, родного, любимого человека. Кого – отгадайте.

Кто открыл мне этот мир,

Не жалея своих сил?

И всегда оберегала?

Лучшая на свете МАМА.

О наших мамах, бабушках, тетях, сестричках мы сегодня и будем говорить. Восьмое марта – женский день.

Давайте закроем глаза и представим маму, бабушку, тетю или сестру. Как она выглядит, какая она добрая, красивая, что она любит делать. Вспоминаем, как нам с ней хорошо и интересно. Она всегда нас любит, и мы ее тоже любим и уважаем.

***«Сказка про маму»***

Жил был один мальчик, он ничем не отличался от других детей, но очень плохо слушал маму. Что бы она ни говорила, он всегда ей поперек влезет. То ему не так, это. Он вроде и любил ее, но относился к ней очень плохо. Другие ребята никогда не позволяли себе грубить своим мамам, они их очень любили и уважала. И вот однажды утром он встал и пошел на кухню. На столе стоял приготовленный для него завтрак. Он сел и, не попробовав, заявил: «Это еще что? Чай-то горячий! Я же тебе говорил, мамаша, что люблю холодный чай!» Но в ответ он почему-то ничего не услышал. «Ну дает, еще и молчит, совсем обнаглела», - пробурчал он и вылил чай в раковину. Уже ушла, - подумал он, - ну и слава Богу!» Но и к вечеру мама не вернулась. И на следующий день. Тогда

мальчик задумался. Он почувствовал, как тяжело без мамы. Как тяжело без ее ласковых слов, нежных и теплых рук. Он загрустил.

Однажды, прогуливаясь по парку, он услышал чей-то голос, который звал его: «Чего ты такой грустный, что-нибудь случилось?» Он обернулся, но никого не увидел. «Показалось», - подумал он. «Это я, воробей, посмотри на землю, себе под ноги!» Мальчик нагнулся и поднял с земли маленького воробушка.

- Я потерял маму, поэтому такой грустный.

- Ты, наверное, ее не очень любил, думал, и без нее справишься, не слушал ее советов, обижал часто, вот она и ушла. – Мальчик понял, что этот маленький воробушек говорит правду, которую он никак не хотел понять.

- Но что же мне теперь делать?

- Надо просто очень любить свою маму и хотеть, чтобы она вернулась. Иди домой, ложись спать, а утром посмотрим. Только помни, больше так никогда не поступай!

Мальчик так все и сделал... Утром, проснувшись, он побежал на кухню и увидел там... Свежий, горячий завтрак. «Мама! Вот здорово, спасибо», - сказал он ласково и с аппетитом съел свой завтрак.

### ***Беседа по сказке***

Психолог: Ребята, вам понравилась сказка? А как вы думаете, почему исчезла мама мальчика? Правильно ли он поступал? Понял мальчик, что поступал неправильно? Любил ли он свою маму?

Хорошо или плохо, когда у человека есть мама? (После обсуждения сделать вывод: мама – это самый дорогой и близкий человек. Мамы очень любят своих детей; даже когда они сердятся, ведут себя нехорошо, мамы волнуются и переживают. Мама нужна, чтобы каждый чувствовал, что его любят, и чтобы всем было хорошо.)

Поэтому маме нужно всегда помогать, быть рядом и радовать ее. Давайте покажем, как нужно помогать маме.

### ***Упражнение «Стирка»***

Психолог: Предлагаю встать в круг и потанцевать танец «Стирка». Но чтобы танец получился, нужно быть очень внимательными.

Дети выполняют движения под музыку С. Железнова «Стирка» в соответствии с текстом песни по образцу психолога.

### ***Пальчиковая гимнастика «Помощники»***

Вот помощники мои,

Как их хочешь поверни.

Раз, два, три, четыре, пять.

Не сидится им опять.

Постучали, повертели

И работать захотели.

Поработали немного

Но дадим им отдохнуть.

(Выполнять движения пальцами рук в соответствии с содержанием стихотворения)

### ***Задание «Наведем порядок»***

Психолог раздает детям задание.

Психолог: Ребята, необходимо помочь навести порядок в комнате. Найдите все предметы одежды, обуви, посуды и т.д. и положите их на свои места.

### ***Упражнение «Мамино солнышко»***

Психолог: Мама как солнышко, которое греет нас своими лучиками. В благодарность мамам мы сделаем вот такое солнце материнской любви (Психолог показывает солнышко с лентами - лучами). Каждый из вас будет брать лучик, и говорить какая у него мама.

Дети по очереди берут лучи и говорят «Моя мама самая ...»

### ***Рефлексия. Ритуал завершения занятия.***

Ребята говорят, что им сегодня больше всего понравилось, что было сложно.

Затем становятся в круг со словами:

*А теперь мы улыбнемся,*

*Дружно за руки возьмемся.*

*И друг другу на прощанье*

*Скажем вместе «До свидания!»*

## Занятие 23

### **Мы так похожи**

**Цели:** формировать у каждого ребенка чувство принадлежности к группе; расширять представления детей о различных способах коммуникации с окружающими.

**Оборудование:** магнитофон и кассета с записью спокойной музыки.

### **Ход занятия**

#### ***Вводная часть. Построение в круг.***

#### ***Ритуал приветствия (См. занятие 1).***

Дети сами придумывают, каким способом будем здороваться.

#### **Основная часть**

Психолог: Задумывались ли вы над тем, что, несмотря на все разнообразие человеческих лиц, иногда мы встречаем двух почти

Одинаковых людей? Как их называют? (Двойняшки, близнецы.) Но похожими между собой могут быть не только двойняшки, но даже мы с вами. Не верите?! Посмотрите друг на друга и скажите, чем вы схожи с соседом справа. Вы можете называть черты сходства во внешности, в поведении, увлечении.

Первый ребенок. Я похож на своего соседа справа тем, что у нас обоих светлые волосы.

Второй ребенок. А я похож на своего соседа справа, потому что мы оба мальчики.

Третий ребенок. Я похож на своего соседа справа тем, что мы оба ходим в бассейн.

*(Игра продолжается до тех пор, пока все дети не примут в ней участие.)*

Психолог: Ну вот, вы и убедились, что черты сходства можно найти между любыми людьми.

#### ***Игра «Ассоциация».***

А теперь я хочу усложнить задание. Закройте глаза и представьте себе тот цветок или животное, на которое, как вам кажется, вы похожи. *(Включается музыка.)* Рассмотрите его получше, а теперь откройте глаза и расскажите нам, кого вы представляли себе и почему. *(Дети выполняют задание.)*

#### ***Игра «Подарок».***

Психолог: Вы хорошо выполнили это задание, поэтому я могу вас пригласить в Парк развлечений, где нас ждут удивительные приключения. В этот Парк входят не по

билету — при входе нужно сделать подарок другим людям. Ребята, кто любит получать подарки? А кто дарить? А кто что больше любит? *(Ответы детей.)*

Сегодня мы поиграем в игру, которая позволит вам и дарить, и получать подарки, только выдуманные. Но я думаю, что выдуманные подарки почти так же интересны, как и настоящие. Итак, давайте представим себе, что мы стали всемогущими. И можем подарить любой подарок соседу слева.

Посмотрите на него внимательно, попробуйте угадать, какой подарок ему хотелось бы получить больше всего.

А теперь давайте по очереди «подарим друг другу наши подарки». Не забывайте при этом смотреть товарищу в глаза. А тот, кто получит подарок, конечно, не забудет поблагодарить. *(После того как дети «подарят друг другу подарки», можно спросить их, какие подарки им понравились больше и почему, что было приятнее: дарить или получать.)*

### ***Игра «Мыльные пузыри».***

Психолог: Итак, мы вошли в Парк. Смотрите, навстречу нам выходит клоун, который выдувает мыльные пузыри. *(Психолог-ведущий имитирует выдувание мыльных пузырей, а дети произвольно двигаются по комнате, сталкиваются и кружатся, изображая полет этих пузырей. Во время свободного движения читается стихотворение.)*

*Мыльные пузыри  
Осторожно — пузыри...  
Ой, какие!  
Ой, смотри!  
Раздуваются!  
Блестят!  
Отрываются!  
Летят!  
(Э. Фарджен)*

*(После команды «Лопнули!» дети ложатся на пол.)*

Психолог: Молодцы! Вы все были такими замечательными пузырями: круглыми, блестящими, похожими друг на друга. А теперь — новая игра!

### ***Игра «Конкурс хвастунов»***

Психолог: Мы отправляемся дальше по нашему Парку развлечений. Давайте присядем на лужайку (ковер). Это лужайка не простая: всякий, кто попадает сюда, превращается в хвастуна. И так как нас много, мы сможем провести необычный конкурс — конкурс хвастунов. Выиграет тот, кто лучше похвастается.

А хвастаться мы будем соседом справа. Посмотрите на своего соседа справа.

Подумайте, какой он, что он умеет делать, что у него хорошо получается.

Первый ребенок. У меня — самый лучший сосед справа. Это Лена. Она очень умная, красивая, быстро бегает, весело смеется.

Второй ребенок. Самый лучший сосед справа — у меня. Это Стасик. Он самый сильный и самый добрый в нашей группе!

*(«Конкурс» продолжается до тех пор, пока все дети не примут в нем участие.)*

Психолог: Вы заметили, что, когда вы хвастались, вы часто говорили одни и те же слова о разных детях, наверное, именно этими качествами они похожи друг на друга.

### ***Игра «Комната смеха».***

А теперь мы с лужайки хвастунов отправимся в комнату смеха. Кто-нибудь из вас бывал в комнате смеха? Там стоят кривые зеркала, которые могут расширить или сузить изображение, удлинить или укоротить, или же совсем искривить его. Смотреть на себя в такие зеркала бывает обычно очень смешно. Сейчас каждый из вас станет кривым зеркалом. (*Ведущий задает детям тип зеркала.*)

Один из вас зайдет в нашу «комнату смеха» и по очереди будет подходить к каждому зеркалу и делать перед ним какое-либо движение. А «зеркало» попробует его отразить. Побеждает то «зеркало», которое сумеет отразить «посетителя» смешнее всего. Потом в комнате смеха у нас побывает каждый.

(*Все дети по очереди выполняют роль «посетителя». После игры проводится небольшое обсуждение.*)

Психолог. Ну, сразу видно, что смеяться и веселиться вы все умеете и любите, и этим вы тоже похожи друг на друга.

### ***Упражнение «Доброе животное».***

Встаньте в круг и возьмитесь за руки. Сейчас я проверю, как вы умеете вместе дышать. Мы превратимся в одно большое, доброе животное. Давайте послушаем, как оно дышит.

А теперь подышим вместе. Вдох — все вместе делайте шаг вперед. Выдох — шаг назад.

Наше животное дышит очень ровно и спокойно. А теперь давайте изобразим и послушаем, как бьется его большое сердце. Стук — делайте шаг вперед. Стук шаг назад.

### ***Рефлексия. Ритуал завершения занятия***

Наше занятие подходит к концу, давайте в заключение еще раз вспомним, чем вы схожи с другими людьми. (*Ответы детей.*)

Ребята говорят, что им сегодня больше всего понравилось, что было сложно.

Затем становятся в круг со словами:

*А теперь мы улыбнемся,*

*Дружно за руки возьмемся.*

*И друг другу на прощанье*

*Скажем вместе «До свидания!»*

## **Занятие 24**

### **Мы такие разные**

**Цели:** учить различать индивидуальные особенности детей в группе; учить определять свои вкусы и предпочтения по отношению к играм, занятиям, животным и сравнивать их со вкусами других людей.

**Оборудование:** набор изображений разных игрушек (например, машинка, кукла, мяч, мишка, паровозик, кубики, самолет, домик, шарик, зайчик и т. д.) и макет башенки с пятью окошками.

### **Ход занятия**

***Вводная часть. Построение в круг.***

***Ритуал приветствия (см. занятие 1).***

Дети сами придумывают, каким способом будем здороваться.

### **Основная часть**

Психолог. На сегодняшнем занятии мы поговорим о том, какие мы все разные. Мы отличаемся не только внешне, но также своим поведением, поступками.



Ребята, давайте посмотрим друг на друга и скажем, чем мы отличаемся.  
(*Ответы детей*)

### **Игра «Мы — разные».**

Вставайте в круг. Я буду задавать вопросы, а тот ребенок, о котором пойдет речь, сделает шаг вперед.

Психолог. Кто у нас самый высокий? ... самый маленький?

У кого самые светлые волосы? ... темные волосы?

У кого на голове есть бант?

У кого на одежде нет пуговиц?

У кого в одежде присутствует красный (синий, желтый) цвет? (*После игры Психолог обращает внимание детей на то, что они снова смогли убедиться в наличии у каждого из них чего-то такого, чего нету других.*)

### **Игра «Заяц-хваста».**

А теперь давайте вспомним сказку про Зайца-хвасту и тетку Ворону.

В этой сказке Заяц стоял на пенечке перед другими зайцами и хвастал: «Я самый умный, я самый смелый и хитрый!» Тогда тетка Ворона потрепала его за ухо и не разрешила хвастаться. А потом прибежали собаки, поймали тетку Ворону и начали ее трепать, а Заяц помог ей освободиться. И увидела Ворона, что Заяц — не хвастун, а молодец.

А сейчас каждый из вас побудет немножко Зайцем-хвостой, встанет на стул и очень громко проговорит: «Я самый-самый...» Постарайтесь придумать окончание этого предложения, например: «Я самый умный».

Первый ребенок. Я самый сильный!

Второй ребенок. Я самый умный!

Третий ребенок. Я самая красивая!

(*После того как все дети побывают «Зайцем», можно предложить им подумать о том, что большинство детей на самом деле не хвастались, а говорили о себе правду. Можно предложить детям снова повторить фразу о себе, только без слов «самый-самый», а группе — хором сказать ту же фразу, например: «Ты умный, красивый и ласковый».*)

### **Игра «Спиной друг к другу».**

А теперь давайте проверим, насколько хорошо вы умеете запоминать особенности внешности друг друга. Для этого вам необходимо разбиться на пары и встать спиной друг к другу. Я разрешаю вам на минутку развернуться и посмотреть друг на друга. Затем один из пары будет описывать внешность своего партнера — какие у того волосы, глаза, нос, одежда...

(*В конце игры психолог отмечает лучших игроков, которые смогли запомнить и назвать наибольшее число деталей внешности и одежды своего партнера по игре. Затем Психолог вместе с детьми обсуждает на примере 1-2 пар играющих, чем они отличаются друг от друга.*)

### **Игра «Знакомство-представление».**

Психолог. Мы сегодня много говорили о том, какие мы разные. Вы много узнали и о себе, и о других детях. Теперь я дам вам новое задание. Разбейтесь на пары. Познакомьте нас со своим партнером, представьте его всем нам. Расскажите о нем то, что могло бы заинтересовать всех присутствующих, постарайтесь вспомнить что-то необычное, свойственное только ему... (*Дети выполняют задание.*)

Психолог. Надеюсь, что после нашего занятия вы поняли, какие люди разные, каждый со своими привычками, внешностью, поведением. Поэтому иногда нам так трудно бывает понять другого человека, но мы все же попробуем это сделать.

### ***Игра «Встань на его место»***

Я прочитаю вам рассказ, а вы слушайте его внимательно.

«Миша пришел в детский сад нарядный и радостный — у него сегодня был день рождения. При входе в группу он нечаянно задел локтем Васю. Вася так рассердился, что толкнул Мишу. Миша упал, ударился и порвал рубашку.»

Давайте попробуем разобраться в этой ситуации. Сначала необходимо выбрать водящего — он играет роль обиженного мальчика Миши. В центре круга мы поставим стул для его обидчика Васи. Вам необходимо будет по очереди сесть на стул, представить, что вы — Вася, и рассказать о том, что вы пережили, таким образом, чтобы объяснить причину своих действий.

Первый ребенок. Я — Вася. Вчера вечером я долго смотрел кино и сегодня не выспался. Мама накричала на меня, потому что я не хотел вставать. Сестренка съела мой пирожок, пока я мылся, поэтому я и толкнул тебя, Миша.

*(Игра заканчивается на том участнике, который так представит свои чувства, что водящий-обиженный перестанет обижаться и сообщит об этом группе.)*

### ***Рефлексия. Ритуал завершения занятия.***

Ребята говорят, что им сегодня больше всего понравилось, что было сложно.

Затем становятся в круг со словами:

*А теперь мы улыбнемся,*

*Дружно за руки возьмемся.*

*И друг другу на прощанье*

*Скажем вместе «До свидания!»*

## **Занятие 25 Общение в семье**

**Цели:** продолжать учить детей ценить доброе отношение к ним их близких и отвечать им заботой, добротой, лаской и вниманием; учить находить социально-приемлемый выход из конфликтных ситуаций.

**Оборудование:** картинка «С каким лицом лучше просить прощения»; мяч; альбомы и цветные карандаши.

### **Ход занятия**

#### ***Вводная часть. Построение в круг.***

***Ритуал приветствия*** (См. занятие 1)

Дети сами придумывают, каким способом будем здороваться.

#### **Основная часть**

##### ***Беседа «На меня в обиде мама...»***

Психолог: Ребята, мы с вами уже говорили о семье и людях, которые ее составляют. А сегодня мы побеседуем о том, как ведут себя люди в семье. Вы сами знаете, что детям случается иногда поссориться со своими мамами. Причины бывают разные: не убрал свои игрушки, не слушался маму, плохо вел себя на лице... Задумайтесь на минутку и вспомните, обижал ли кто-нибудь свою маму, а мама — вас? *(Высказывания детей. Психолог в ходе обсуждения сложившихся ситуаций помогает понять поведение мамы.)* В следующий раз спросите у мамы, почему она так поступила. Ваша мама очень любит

вас, не жалеет для вас ничего, но бывает так, что мама или просто устала, или была чем-то огорчена, тогда маму нужно понять и пожалеть, а не сердиться на нее. Но и, дети, в свою очередь должны задуматься над своим поведением, поговорить с мамой, а не молчать, «дуться» на нее. Как, например, что делал герой одного стихотворения.

*Обида*

Я ушел в свою обиду  
И сказал, что я не выйду.  
Вот не выйду никогда!  
Буду жить в ней все года!  
И в обиде я не видел  
Ни цветочка, ни куста.  
И в обиде я обидел  
И щеночка, и кота...

*(Э.Мошковская)*

А вот другой мой знакомый мальчик тоже обиделся на свою маму. И тогда он вдруг заметил, что вокруг все стало не так: не светит солнце, ничего не получается, вещи падают из рук, даже конфеты стали несладкими. Но он сам понял причину этого и нашел правильный выход из сложившейся ситуации:

...Причина в том,  
Скажу вам прямо,  
На меня в обиде мама...  
Что ж все исправить не спешу?  
Пойду прощенья попрошу!

*(Л. Костецкий)*

***Беседа «Как попросить прощения».***

Представьте себе двух детей. Они оба просят у мамы прощения. Но давайте обратим внимание на их лица. Лицо одного ребенка хмурое, сердитое; у другого — спокойное, с искренним раскаянием. А теперь скажите, с каким лицом лучше подходить просить прощения? *(Ответы детей.)*

***Игра «Встань на его (ее) место».***

А теперь мы с вами поиграем. Я вам прочитаю одну историю, а потом мы ее обсудим и попробуем разыграть.

Сегодня не задали уроков, поэтому Лена решила помочь маме и после школы забежать в магазин и купить хлеба. «Вот мама обрадуется», — мечтала она. Правда, в магазине рядом со школой не было свежего хлеба, и ей пришлось пойти в дальний, так что когда Лена подошла к своему дому, мама уже стояла у дверей с ремнем в руках. «Ты где это пропадала! Вот придет отец, он тебе добавит!» — кричала мама. И Лена горько заплакала.

Сейчас мы разыграем эту историю. Сколько человек нам понадобится?

Дети. Двое — Лена и мама.

Психолог. Правильно. *(Проигрывание этюда.)*

Психолог. А теперь давайте подумаем, как можно изменить эту историю, чтобы у нее было не такое печальное завершение? *(Предложения детей.)* Давайте проиграем эту историю еще раз. *(Дети выполняют задание.)*

Надеюсь, вы убедились в том, что на самом деле родители вас очень любят, и вам необходимо помочь им вас понять, и тогда все будут счастливы.

### ***Игра «Мы очень любим».***

Сначала мы выберем водящего, а потом представим, что мы все — его мама, папа, дедушка, бабушка — словом, те, кто очень любит нашего водящего. Он будет кидать по очереди мячик, а мы — придумывать и называть его ласковое имя. (*Затем водящий меняется.*)

Что вы чувствовали, когда вам дарили ласковые слова?

Дети. Счастье, радость, тепло...

### ***Рисунок «Мы — вместе».***

А теперь в своих альбомах нарисуй себя и маму, постарайтесь передать ваше хорошее настроение, окажите рисунки друг другу. Поделитесь своими впечатлениями. (*Дети выполняют задание.*)

На прощание давайте дадим друг другу совет: надо стараться не ссориться друг с другом, с мамой и другими людьми по пустякам, пытаться каждый раз понять других и себя.

#### *Совет*

Поссорились

Чашка и блюдец.

Сейчас

Они разобьются.

Скоро

В кухне, на полке,

Будут лежать

Осколки.

И ты

Не ссорься напрасно —

Это

Очень опасно.

(*Р. Сеф*)

### ***Рефлексия. Ритуал завершения занятия.***

Ребята говорят, что им сегодня больше всего понравилось, что было сложно.

Затем становятся в круг со словами:

*А теперь мы улыбнемся,*

*Дружно за руки возьмемся.*

*И друг другу на прощанье*

*Скажем вместе «До свидания!»*

## Занятие 26

### **Язык жестов и движений**

**Цели:** расширять представления детей о различных способах коммуникации с окружающими; дать детям дополнительные сведения о значении жестов, движений в процессе общения.

**Оборудование:** магнитофон и кассета с записью музыки; маски героев из сказки «Колобок»; карточки к игре «Говорящая рука».

#### **Ход занятия**

***Вводная часть. Построение в круг.***

***Ритуал приветствия.***

Психолог. Здравствуйте, дети. Я очень рада вас видеть. Сегодня мы с вами поприветствуем друг друга с помощью жестов (помашем другу).

### **Основная часть**

Психолог. Скажите, с как вы можете общаться с другими людьми?

Дети. С помощью слов, речи.

Психолог. А есть еще один способ объяснения с человеком: без слов, с помощью движения рук, тела, взгляда. Как вы думаете, можно ли узнать, о чем думал, что чувствовал писатель, художник или композитор, читая, рассматривая или слушая их произведения?

Попробуйте угадать настроение автора, когда он писал это стихотворение (*читает стихотворение*).

*Лучше нет родного края  
Жура-жура-журавель!  
Облетел он сто земель.  
Облетел, обходил,  
Крылья, ноги  
натрудил.  
Мы спросили журавля:  
Где же лучшая земля?  
Отвечал он, пролетая:  
Лучше нет родного края!  
(Воронько)*

А теперь угадайте настроение, слушая музыку (*звучит мелодия*).

Дети. Это настроение радостное, восторженное, гордость за свой край.

Психолог. Вот видите, как много можно узнать о настроении автора, даже не говоря с ним.

### **Игра «Через стекло».**

Давайте и мы поучимся разговаривать без слов.

Сейчас вы разделитесь на пары. Каждая пара по очереди попробует перед нами сказать что-то без слов. Представьте, что между вами стекло, через которое не проникают звуки, и вам нужно объясниться с помощью движений рук.

*(Темы для разговора детям можно предложить: «Выходи на улицу гулять, поиграем в футбол» — «Я сейчас поем и выйду»; «Принеси мне стакан воды, я хочу пить» — «Я не знаю, где стакан»; «Надень шапку, на улице холодно» — «Я не буду надевать, я не замерзну» и т. п.).*

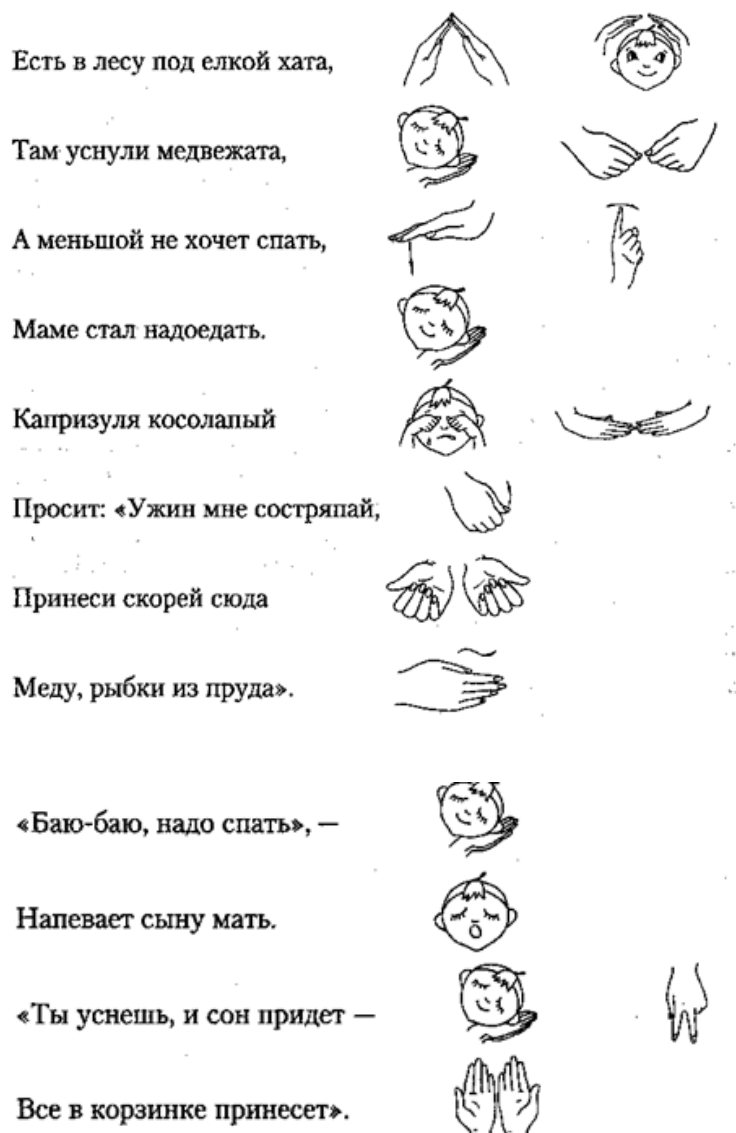
Дети также могут сами придумать свое сообщение. После игры надо выяснить, насколько точно и правильно дети поняли друг друга, и обсудить, что они чувствовали при передаче сообщений, легко ли им было.)

### **Упражнение «Артисты пантомимы».**

Психолог. А вы знаете, что без слов можно не только разговаривать друг с другом, но и изображать различные предметы? Давайте попробуем это сделать. *(Детям предлагается изобразила предметы: часы с кукушкой, горящую свечу, мигающую лампочку, горячий утюг; людей различных профессий: дирижера оркестра, парикмахера за работой, повара, готовящего обед, зубного врача, выдергивающего зуб, шофера, чинящего автомобиль.)*

### **Упражнение «Расскажи стихи руками».**

Без слов можно даже рассказывать стихотворение. Давайте я вас этому научу.  
(Психолог читает стихотворение и показывает движения.)



(П. Воронько) [1]

### Игра «Кто я?»

Психолог. Вы уже умеете разговаривать без слов, и мы можем поиграть в игру-загадку. Я предлагаю вам подумать и изобразить что-то или кого-то движениями рук, тела, взглядом (например: поезд, чайник, дерево, собаку, птицу, самовар и т. д.). Остальные должны отгадать изображаемый предмет. (После правильного ответа Психолог спрашивает, по каким признакам ребенок догадался, что загадан именно этот предмет.)

### Игра «Говорящая рука»

Теперь я предлагаю вам проверить, насколько хорошо вы научились не только говорить без слов, но и понимать другого человека по движению его рук. (Предъявляются карточки к игре «Говорящая рука».) Как вы думаете, что хочет сказать нам каждая рука.

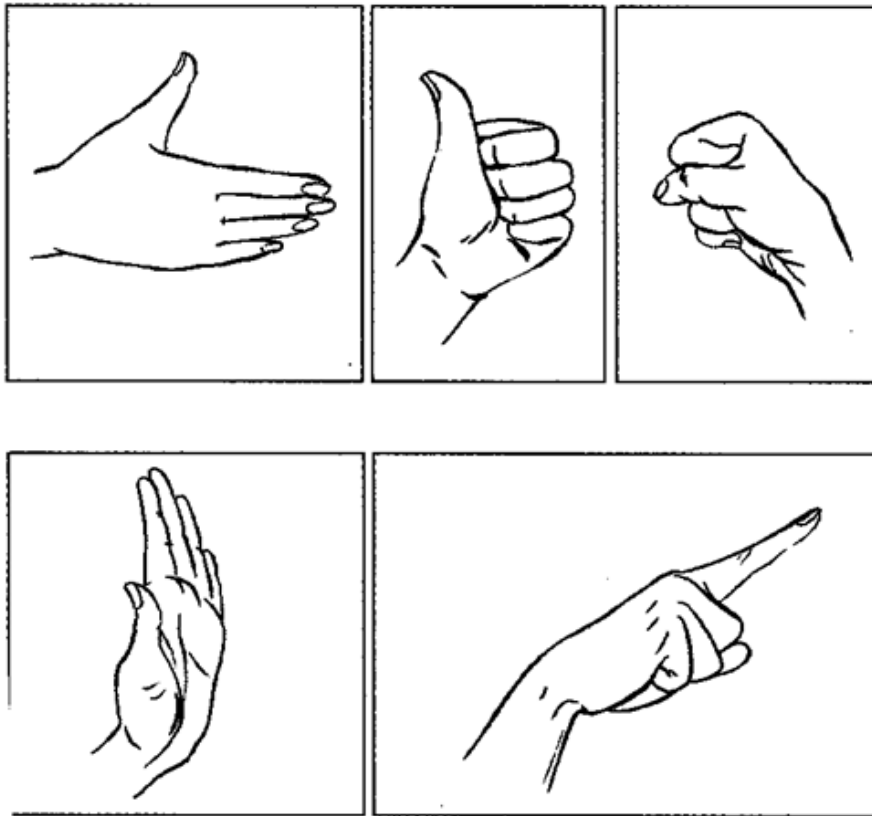


Рис. 11

Покажите по очереди каждый жест и скажите, что вы при этом чувствуете?

**Рефлексия. Ритуал завершения занятия.**

Ребята говорят, что им сегодня больше всего понравилось, что было сложно. Затем становятся в круг со словами:

*А теперь мы улыбнемся,  
Дружно за руки возьмемся.  
И друг другу на прощанье  
Скажем вместе «До свидания!»*

**Занятие 27**

**Пойми меня без слов**

**Цели:** продолжать расширять представления детей о различных способах коммуникации с окружающими; развитие навыков невербальной коммуникации, экспрессивности; развивать сплоченность, умение договариваться и работать в парах.

**Материалы:** карточки с изображением людей в различных позах, листы бумаги, карандаши цветные, изображение парных варежек для разукрашивания.

**Ход занятия**

**Вводная часть. Построение в круг.**

**Ритуал приветствия.**

Психолог. Здравствуйте, дети. Я очень рада вас видеть. Сегодня мы с вами поприветствуем друг друга без слов с помощью жестов (рукопожатие).

### **Основная часть**

Психолог: На прошлом занятии мы с вами учились разговаривать друг с другом без слов. Оказалось, что это возможно, хотя может быть сложно. А сегодня мы продолжим не просто общаться без слов, но и научимся понимать друг друга по жестам. Вы готовы? (Ответы детей).

#### ***Упражнение «Зеркало»***

Психолог: Наверное, у каждого из вас дома есть зеркало. Иначе как же вы узнаете, как вы сегодня выглядите?

Перед началом игры проводится разминка. Психолог становится перед детьми и просит как можно точнее повторять его движения. После дети разбиваются на пары.

Ребята сначала один из вас будет зеркалом, а второй будет показывать движения. Зеркало будет стараться эти движения повторять очень точно.

Дети выполняют задания в парах друг напротив друга. Затем меняются ролями. Дети выполняют привычные движения, которые все делают перед зеркалом: умываются, расчесываются, чистят зубы, делают гимнастику и т.д.

Психолог следит и спрашивает у детей, правильно ли сегодня работает их зеркало, или же нет.

#### ***Упражнение «Скульптор»***

Психолог: Пусть один из вас будет скульптором, а другой – глиной. Глина – очень мягкий и послушный материал.

Детям вновь предлагается разделить на пары. Каждой паре дают карточки с изображением людей в различных позах. Психолог просит детей внимательно посмотреть на изображение и попробовать скульптору вылепить из своего партнера точно такую же статую. При этом не разрешается разговаривать, ведь глина не знает языка и не может понимать людей.

В качестве примера психолог выбирает одного ребенка и начинает лепить из него скульптуру, предварительно показав всем детям картинку своей будущей статуи. После этой демонстрации дети начинают выполнять задание в парах. После выполнения задания дети меняются ролями.

#### ***Соревновательные упражнения в парах***

Психолог: А сейчас у нас будут соревнования в парах. (Дети выбирают себе новую пару, с кем они еще не были). Постройтесь возле линии старта.

- 1) Пронести карандаш между ладошками так, чтобы он не у вас не выпал из рук.
- 2) Пронести карандаш между плечиками, чтобы он не упал.
- 3) Пронести листок бумаги между коленками, чтобы он не упал.

Дети выполняют упражнения. Психолог следит за соблюдением правил.

#### ***Письменное задание «Рукавички»***

Психолог: Ребята, а следующее задания нам тоже надо будет делать в парах. Кто с кем хочет участвовать?

Я раздаю вам картинки с изображением рукавичек, по 2 на пару. Вам нужно постараться, не совещаясь, раскрасить рукавички так, чтобы они были похожи.

Дети выполняют задания за столами в парах. Психолог наблюдает и напоминает, что рукавички должны быть одинаковыми.

#### ***Рефлексия. Ритуал завершения занятия.***

Ребята говорят, что им сегодня больше всего понравилось, что получилось, а что нет, что было сложно.

Затем становятся в круг со словами:



*А теперь мы улыбнемся,  
Дружно за руки возьмемся.  
И друг другу на прощанье  
Скажем вместе «До свидания!»*

## Занятие 28

### Мы поссоримся и помиримся

**Цели:** Продолжать развивать коммуникативные навыки, формировать представление о правилах поведения при возникновении конфликта с другими людьми, познакомить детей с некоторыми способами выхода из конфликтных ситуаций; воспитывать у детей нравственные качества и чувства.

**Материалы:** игрушка солнышко, иллюстрация с изображением ссоры детей.

#### Ход занятия

**Вводная часть. Построение в круг.**

**Ритуал приветствия (см. занятие 1).**

Дети приветствуют друг друга, касаясь друг друга плечами.

#### Основная часть

Психолог: Ребята, сегодня к нам в гости заглянуло солнышко. Давайте с ним поздороваемся. (Дети здороваются).

Солнышко: Здравствуйте детишки, девчонки и мальчишки. Я яркое лучистое солнышко, радую людей каждый день, освещаю путь всем на свете и согреваю все живое на Земле. Но в последнее время я рассердился на вас и хочу от вас уйти, замерзайте!!!

Психолог: Солнышко, что произошло? Что случилось? Ребята, а вы знаете, почему солнышко хочет от нас уйти?

Дети: Нет.

Солнышко: Люди все время спорят по пустякам и ругаются из-за всяких глупостей. Я привыкло смотреть на радостные улыбки и смех. Если вы мне покажете, какие вы дружные, то я останусь.

Психолог: Ребята, покажем солнышку какие мы дружные?

Дети: Да.

#### **Игра «Передай улыбку»**

Психолог: Дети вставайте в круг. Каждому из вас нужно будет улыбнуться соседу и передать ему свою улыбку, и так по кругу. Молодцы!

#### **Беседа по теме занятия**

На огромном дереве

На краю опушки

Из сухого клевера

Гнёзда вьют кукушки.

Прилетели вороны,

Прокричали грозно:

«Убирайтесь в горы вы –

Это наши гнёзда».

«Хоть вы птицы грозные,

Мы кукуем честно.

Прилетели поздно вы –

Это наше место».

«Споры – дело нервное. –  
Квакнули лягушки. –  
На каком же дереве  
Гнёзда вьют кукушки?»

Психолог: Что такое спор? Как и когда они возникают? Как вы понимаете выражения: «Спорь, но не вздорь».

*(Ответы детей).*

Психолог: Ребята, спор – это разговор двух или нескольких человек, в котором каждый старается отстоять свою правоту. В споре нужно высказывать своё мнение, постараться доказать его, не повышая голоса, не грубить и не оскорблять того, с кем идёт спор, а попытаться показать, в чём тот человек ошибается.

Но многие люди не умеют сдерживать свои эмоции, и из-за этого получаются скандалы, вздоры и даже драки.

Психолог: Ребята, посмотрите на изображение двух поссорившихся детей. Как можно понять, что они ссорятся? Из-за чего они поссорились? Что они чувствуют?

*Вопросы к детям:*

- Как вы думаете, почему люди ссорятся?
- Кто из вас как ссорится? (ответы детей)
- Какие чувства мы испытываем в момент ссоры: стыд, злость, вину, обиду?
- Из-за чего бывают ссоры?
- Из-за чего можно поссориться с другом? С братом? С сестрой?

### ***Игра «Ругаемся овощам и фруктами»***

Психолог: Давайте вспомним, когда мы ссоримся и ругаемся, мы начинаем кричать друг на друга, обзывать обидными словами, грубить друг другу. А ведь это очень некрасиво и можно обидеть своих друзей и сделать им больно словами.

Поэтому сейчас я предлагаю вам ругаться, но вместо плохих слов мы будем использовать фрукты и овощи!

Вставайте друг против друга парами. Один ребёнок ругается овощами, а другой фруктами. Желательно произносить эти слова гневно, сердито.

*(Дети выполняют задание).*

Психолог: Вот видите, мы начали смеяться, и говорить плохие слова уже не хочется. Вот, как мы посмеялись. И когда вам захочется поругаться, вспоминайте эту игру, и вы забудете про ссору.

### ***«Как мириться после ссоры?»***

Психолог: Ребята, если вы являетесь виновником ссоры, то умейте первым признать вину. В этом вам помогут волшебные слова. Какие?

Ответы детей:

«Извини».

«Давай я тебе помогу».

«Давай играть вместе».

Психолог: А вы умеете мириться после ссоры?

Дети дают советы, как помириться:

«Я был не прав»

«Извини меня»

«Давай играть вместе»

«Давай дружить, мириться»

«Мне без тебя скучно»

«Улыбнись и не обижайся»

### **«Мирилки»**

Психолог: Давайте попробуем помириться с другом! Найдите себе пару и скажите свою любимую мирилку, которую вы знаете.

Дети выполняют задание.

### **Ритуал завершения занятия. Рефлексия.**

Психолог: Все это время за вами наблюдало солнышко. Посмотрите, как оно широко улыбается для вас. Давайте улыбнемся солнышку широко-широко.

Ребята, вам понравилось сегодняшнее занятие? Кто приходил к нам в гости? Солнышко больше не сердится? Что вам больше всего понравилось?

(Ответы детей)

Затем все становятся в круг со словами:

*А теперь мы улыбнемся,*

*Дружно за руки возьмемся.*

*И друг другу на прощанье*

*Скажем вместе «До свидания!»*

## Занятие 29

### **В стране добра и вежливости**

**Цель:** Формировать у детей представления и потребности в доброжелательном общении с окружающими, нравственных качествах личности, культуре поведения; формировать умение вежливо общаться со взрослыми и сверстниками; развивать коммуникативные навыки.

**Материалы:** атрибуты для театрализации, меховой комочек.

#### **Ход занятия**

#### **Вводная часть. Построение в круг.**

#### **Ритуал приветствия.**

Психолог: Здравствуйте, ребята. Сегодня мы с вами поприветствуем друг друга с помощью комплиментов. Дети говорят по кругу своему соседу комплимент.

#### **Основная часть**

#### **Беседа «Вежливые слова».**

Психолог предлагает детям отправиться в страну Вежливости.

Сначала нужно вспомнить вежливые слова. Какие слова говорят люди друг другу, когда встречаются? Когда прощаются? Когда хотят поблагодарить за что-то? Когда хотят попросить прощения? Когда хотят попросить что-то? (здравствуйте, добрый день, пожалуйста, спасибо, доброго пути, простите и т.д.). Как вы думаете, для чего мы употребляем вежливые слова? Также большое значение имеет то, как мы говорим вежливые слова, каким голосом и с каким выражением лица. Для того, чтобы людям было радостнее, приятнее, мы добавляем к словам-приветствиям улыбку и слова, которые делают наше обращение к собеседнику более теплым и доброжелательным. Мы говорим: «Здравствуй, мамочка!». Какие еще вежливые слова вы знаете? *(Ответы детей)*

Психолог: Давайте потренируемся пользоваться вежливыми словами.

#### **Разыгрывание ситуаций (театрализация)**

1. Мальчик и мама. Ребенок просит маму купить игрушку, которая ему очень понравилась *(надо напомнить, чтобы дети не забывали об обращении и слове «пожалуйста»)*.

2. Девочка и прохожий. Девочка хочет узнать у незнакомого человека время.

3. Мальчик едет в автобусе. На остановке в автобус входит старенькая бабушка.

4. Девочка пришла в магазин. Ей хочется купить шоколадку. Как нужно говорить с продавцом (с обращением, вежливыми словами).

При этом дети-герои исполняют роли, а дети-зрители внимательно наблюдают за исполнителями и при необходимости поправляют «актеров».

### ***Подвижная игра «Пожалуйста»***

Дети становятся в круг. Ведущий показывает разные движения, а играющие должны их повторять лишь в том случае, если он добавит слово «пожалуйста». Кто ошибется – выбывает из игры.

Психолог: Говорить вежливые слова, конечно же, нужно всегда, но для воспитанного человека этого мало. Я знаю одного ослика, который знал много вежливых слов. Вот послушайте:

Был ослик очень вежливый,  
Воспитанный он был.  
Всем улыбался, кланялся,  
И «здравствуй» говорил.  
Потом отходи на шаг  
И говорил:  
Тюлень – тюфяк,  
А заяц – трус,  
А лев – дурак,  
А слон – обжора и толстяк...

*И. Пивоварова*

Психолог: Как вы думаете, ребята, можно ли назвать ослика вежливым? Правильно, дети. Ослик поступал плохо.

Ни разу доброго словца  
Он не сказал ни про кого, -  
И я прошу тебя, дружок,  
Не будь похожим на него!

Психолог: Вежливый, воспитанный человек всегда старается сделать приятное другим людям, помочь им, умеет вести себя культурно в присутствии взрослых.

### ***Игра «Передай другому»***

Психолог вносит белый меховой комочек и предлагает детям, стоящим в кругу, обследовать (рассмотреть, потрогать, погладить, понюхать) его, а затем ласково назвать качества: беленький, пушистый, мягкий, ласковый и т.д. Затем бережно, осторожно передает его соседу, соблюдая правила вежливости: передавать комочек меха прямо в руки, глядя в глаза товарищу, называя сверстника ласково – уменьшительным именем: «Танечка, возьми, пожалуйста. Спасибо».

### ***Рефлексия. Ритуал завершения занятия.***

Ребята говорят, что им сегодня больше всего понравилось, что было сложно. Затем становятся в круг со словами:

*А теперь мы улыбнемся,  
Дружно за руки возьмемся.  
И друг другу на прощанье  
Скажем вместе «До свидания!»*

## Занятие 30. Давайте жить дружно

**Цели:** продолжать формировать у детей чувство принадлежности к группе, развивать групповую сплоченность; преодолевать трудности в общении; формировать позитивное отношение к сверстникам; учить детей взаимопомощи, взаимовыручке.

**Материалы:** музыкальный проигрыватель с записью песни «Настоящий друг» (слова М. Пляцковского, музыка Б. Савельева), клубок, листы бумаги, мячи.

### Ход занятия

#### **Вводная часть. Построение в круг.**

#### **Ритуал приветствия.**

Психолог: Здравствуйте, ребята. Сегодня мы с вами поприветствуем друг друга с помощью рукопожатий. Я даю вам задание поздороваться за руку как можно с большим количеством детей за одну минуту, при этом с одним и тем же ребенком можно поздороваться несколько раз. (*Дети выполняют задание.*)

Психолог. Ребята! Послушайте эту песню. (*Звучит песня «Настоящий друг»*).

#### *Настоящий друг*

Дружба крепкая не сломается,  
Не расклеится от дождей и выюг.  
Друг в беде не бросит,  
Лишнего не спросит,  
— Вот что значит настоящий,  
Верный друг!  
Мы поссоримся и помиримся,  
«Не разлить водой!» — шутят все вокруг.  
В полдень или в полночь  
Друг придет на помощь, —  
Вот что значит настоящий,  
Верный друг!  
Друг всегда меня сможет выручить,  
Если что-нибудь приключится вдруг.  
Нужным быть кому-то  
В трудную минуту—  
Вот что значит настоящий,  
Верный друг!

Психолог. А у вас есть хороший друг? Почему вы считаете его хорошим? А таким, о каком поется в песне, вы хотели бы видеть своего друга? Но важно помнить, что вы сами должны поступать друг с другом так, как хотели бы, чтобы поступали с вами. Народная мудрость гласит: «Скажи, кто твой друг, и я скажу, кто ты». Поступкам ваших друзей судят и о вас. Поэтому, если ваш друг совершает недостойные поступки, помогите ему стать лучше. Лучшими друзьями в вашей жизни могут стать и ваши близкие: родители, братья и сестры, бабушки и дедушки. Они любят вас, вы им дороги. Относитесь к ним с любовью, добротой, и вы приобретете настоящих друзей. Хорошо, когда и в группе детского сада вы относитесь друг с другом по-дружески. Давайте сегодня мы и поучимся это делать.

#### **Игра «Гомеостат».**

Рассаживайтесь в круг. Пусть каждый из нас сожмет кулаки и по моей команде будет «выбрасывать пальцы». Вы должны стремиться к тому, чтобы все участники «выбросили» одно и то же количество пальцев. Игра будет продолжаться до тех пор, пока мы не достигнем этой цели. Запрещено перемигиваться, договариваться словами. *(Дети выполняют задание.)*

### ***Игра «Живая скульптура».***

Психолог. А теперь давайте немножко пофантазируем. Сегодня мы все вместе создадим одну общую скульптуру. Пусть первым в центр выйдет самый смелый. Он примет какую-нибудь позу, такую, в которой ему будет удобно стоять. Следующий присоединится к нему в том месте, где много свободного пространства, и тоже примет какую-либо позу, после чего к ним присоединяется третий. Затем первый осторожно выберется из «скульптуры», а четвертый займет любое пустое место в общей группе и так далее. *(Педагог выполняет роль «скульптора» в течение всего упражнения; помогает детям придумать, на что похожа композиция и т. д.)*

### ***Игра «Сиамские близнецы».***

Психолог. Настоящие друзья часто встречаются друг с другом, они все делают вместе. Сейчас нас ждет новая игра. Найдите каждый себе пару. Встаньте плечом к плечу, обнимите друг друга одной рукой за пояс. Теперь вы становитесь «сиамскими близнецами»: у вас две головы, три ноги, одно туловище, две руки. *(Чтобы третья нога была «дружной», ее можно скрепить веревочкой.)* Я предлагаю вам так походить, повернуться, лечь, встать, принести мяч, сделать самолетик из бумаги и т.д. Победит та пара, в которой все движения были слаженными. *(Дети выполняют задание.)*

### ***Игра «Камушек в ботинке».***

Психолог. Иногда бывает так, что даже самые лучшие друзья могут совершать ошибки, могут обидеть, вы можете поссориться.

Но надо обязательно суметь договориться, выяснить отношения и помириться. Попадал ли к кому-нибудь из вас камушек в ботинок? Может, сначала он никому и не мешает. Но через некоторое время этот маленький камушек воспринимается уже как обломок скалы. Тогда вы снимаете обувь и вытряхиваете его оттуда. Однако на ноге уже образовалась ранка, и маленькая неприятность стала серьезной проблемой. Вот и когда мы сердимся, ссоримся, сначала это воспринимается как маленький камушек в ботинке. Поэтому говорить о своих проблемах лучше сразу, как только вы их заметите. Если вы скажете: «У меня камушек в ботинке», то все мы будем знать, что вам что-то мешает, и сможем поговорить об этом. Я хочу, чтобы вы сейчас хорошо подумали, нет ли в настоящий момент чего-то такого, что мешало бы вам. Скажите тогда, например: «У меня есть камушек. Мне не нравится, что Петя смеется над моими очками». *(Педагог побуждает даже самых стеснительных детей рассказать о своих проблемах и заботах. Полезно обсудить отдельные «камушки», которые будут называть дети.)*

Психолог. Надеюсь, никто не обиделся на эти высказывания. Но на всякий случай я предлагаю вам помириться. Когда люди хорошо относятся друг к другу, они подают руку, то есть здороваются, приветствуют друг друга, пожимая друг другу руки.

### ***Рефлексия. Ритуал завершения занятия.***

Психолог. Ребята, сегодня вы показали какие вы дружные ребята. Скажите, зачем нужна дружба? *(Дети отвечают на вопрос)*

Ребята говорят, что им больше всего понравилось, что получилось сегодня или нет. Затем становятся в круг со словами:

*А теперь мы улыбнемся,*

*Дружно за руки возьмемся.*

*И друг другу на прощанье  
Скажем вместе «До свидания!»*

## Занятие 31 «Я и мои друзья»

**Цели:** закреплять приобретенные ранее знания и умения детей; развивать представления детей о себе и своих отличиях от других; формировать у детей адекватную самооценку; продолжать учить детей позитивным способам общения со сверстниками и развивать навыки совместной деятельности.

**Материалы:** мяч; большой лист бумаги и цветные карандаши.

### Ход занятия

**Вводная часть. Построение в круг.**

**Ритуал приветствия «Ласковое море»**

Дети приветствуют друг друга. Каждый из детей по очереди оказывается в центре круга, в это время остальные участники нежно поглаживают и приветствуют его.

### Основная часть

Психолог. Ребята! Садитесь поудобнее, я расскажу вам сказку (Русская народная сказка «Заяц-хвастун» в обработке О. Капицы).

«Жил-был заяц в лесу. Летом жилось ему хорошо, а зимой голодно.

Вот забрался он раз к одному крестьянину на гумно снопы воровать, видит: там уже много зайцев собралось. Он и начал им хвастать:

- У меня не усы, а усищи, не лапы, а лапищи, не зубы, а зубищи, я никого не боюсь!

Пошел зайчик опять в лес, а другие зайцы рассказали тетке вороне, как заяц хвастался. Полетела ворона хвастунишку разыскивать. Нашла его под кустом и говорит:

- А ну, скажи, как ты хвастался?

- А у меня не усы, а усищи, не лапы, а лапищи, не зубы, а зубищи.

Потрогала его ворона за ушки и говорит:

- Смотри, больше не хвастай!

Испугался заяц и обещал больше не хвастать.

Вот сидела раз ворона на заборе, вдруг собаки набросились на нее и стали трепать. Увидел заяц, как собаки ворону треплют, и думает: надо бы вороне помочь.

А собаки увидели зайца, бросили ворону да побежали за зайцем. Заяц быстро бежал – собаки гнались за ним, гнались, совсем выбились из сил и отстали от него.

Сидит ворона опять на заборе, а заяц отдышался и прибежал к ней.

- Ну, - говорит ему ворона, - а ты молодец: не хвастун, а храбрец!»

Вы прослушали сказку про храброго зайца. А теперь давайте поиграем.

### **Игра «Заяц-хваста»**

Сейчас каждый из вас побудет немножко Заяцем-хвастой, встанет на стул и очень громко проговорит: «Я самый-самый...»

*(Дети выполняют упражнение. При необходимости психолог и другие дети помогают хвастающемуся, однако не следует настаивать, если ребенок, стесняясь, отказывается выполнять задание. После того как все побывают в роли зайца, можно предложить подумать о том, что большинство детей на самом деле вовсе не хвастались, а говорили правду о себе. Можно предложить каждому ребенку снова повторить фразу о себе, только без слов «самый-самый», а группе хором произнести ту же фразу, например: «Ты умный, красивый и ласковый».)*

Молодцы!

### ***Игра «Я и мои друзья»***

Психолог. Теперь, раз вы такие замечательные, я предлагаю вам выполнить следующее задание. Посмотрите на своего соседа справа, а потом расскажите нам о нем, о том, что в нем есть хорошего, подчеркните его положительные черты. А после скажите, от чего ему надо избавиться, чтобы стать еще лучше. *(Дети выполняют задание.)*

### ***Игра «Колдун»***

Психолог. Вы хорошо говорили друг о друге, а теперь давайте помолчим. Представьте, что вас заколдовал колдун, так, что вы потеряли способность говорить. На вопросы, которые будем задавать я и другие дети, вы можете отвечать только жестами. С помощью наших вопросов вы постараетесь рассказать историю о том, как вас заколдовали. Вспомните, что с помощью движений рук можно показать размер и форму предметов, свое настроение. *(Дети по очереди выполняют задание.)*

### ***Игра «Я знаю»***

Психолог. Мы с вами многому научились за этот год, стали старше и умнее. Давайте вспомним, что мы уже знаем. Вставайте в круг. Мы будем кидать мяч друг другу. Я первый кидаю мяч со словами: «Я знаю пять (шесть-семь — по количеству детей в подгруппе) имен девочек...» (мальчиков; названий настроений; ласковых слов; отличий животного от человека; способов порадовать родителей и т.п.).

Мяч передается на каждое новое слово, таким образом, каждый из вас говорит одно слово и кидает мяч соседу. *(Дети выполняют задание.)*

### ***Совместный рисунок «Наш дом»***

Психолог. А теперь я предлагаю вам на одном большом листе бумаги нарисовать дом, в котором могла бы жить вся наша группа. Каждый рисует то, что хочет. Может быть, кто-нибудь будет рисовать свой уголок в доме, а, возможно, несколько детей нарисуют одну общую комнату. *(Дети выполняют задание.)*

### ***Рефлексия. Ритуал завершения занятия.***

Психолог. Ребята, сегодня наши занятия подошли к концу. Я надеюсь, что каждый из вас чему-то здесь научился, что-то узнал новое о себе и о своих друзьях. И самое главное я надеюсь, что всем вам было весело и интересно проводить здесь время вместе, играть и общаться друг с другом.

Ребята говорят, что им больше всего понравилось на занятиях, чему они научились, какими стали, и что было сложнее всего.

Затем становятся в круг со словами:

*А теперь мы улыбнемся,*

*Дружно за руки возьмемся.*

*И друг другу на прощанье*

*Скажем вместе «До свидания!»*



## КОНСУЛЬТАЦИИ ДЛЯ ПЕДАГОГОВ

### *Семинар-практикум для педагогов ДОУ «Методы и способы формирования детского коллектива для профилактики социальной дезадаптации»*

На сегодняшний день увеличивается число детей конфликтных, не умеющих общаться со сверстниками, у которых не развито сопереживание, с различными поведенческими проблемами (агрессивные, демонстративные, застенчивые, обидчивые, отвергаемые).

В чем же причина этой проблемы?

Дети перестали общаться друг с другом, все чаще общение заменяет компьютер и телевизор. Родители уделяют больше внимания интеллектуальному развитию детей, а не их эмоциональному развитию. Детям не хватает эмоционального общения.

Перед тем как начать более подробно разбирать эту тему, давайте познакомимся со следующими определениями.

***Коллектив** – это группа людей, объединенных общественно значимыми целями, деятельностью, направленной на осуществление этих целей, общими интересами, переживаниями, организацией, традициями, ответственностью друг перед другом.*

***Коллективизм** – нравственное качество, которое проявляется в чувстве товарищества, принадлежности к коллективу, обязанности перед ним, умении при необходимости подчинять личные интересы общественным.*

***Коллектив дошкольников** - это группа детей, объединенная и организованная под руководством воспитателя на основе коллективного образа жизни в детском саду, совместной деятельности, общих близких целей, интересов и переживаний.*

Вопросы для обсуждения:

- 1) Как можно решить эту проблему воспитателям в саду?
- 2) Все ли дети, посещая детский сад и взаимодействуя со сверстниками в коллективе, смогут к 6-7 годам стать социально-развитой личностью, эмоционально вовлеченной в жизнь коллектива?

Во-первых, сам по себе опыт посещения детского сада (или другого коллектива) не дает прибавки к социальному развитию детей. Ребенок может общаться с детьми, но оставаться эгоцентричным, действовать лишь в угоду себе.

Во-вторых, поскольку детским коллективам всегда руководит взрослый, который направляет и координирует действия детей, самостоятельно дети не смогут развиваться в нем.

*Коллективизм у дошкольников зарождается из отдельных проявлений социальных чувств к сверстникам, основанных на потребности общения с ними: симпатии, дружелюбия, сочувствия, сопереживания и др. Под влиянием коллективного образа жизни в детском саду, в общей деятельности, в коллективных занятиях у старших дошкольников формируются качества "общественности".*

Взрослый организует общения, руководясь этапами формирования детского коллектива.

### **Этапы формирования детского коллектива.**

1) Дети объединяются в небольшие по численности группы (по 3-6 человек), в связи с общей деятельностью, чаще всего игрой.

Эти объединения очень неустойчивы по составу, недлительны по времени, легко распадаются. Их организатором является воспитатель.

2) Дети уже проявляют больше самостоятельности и организаторских умений, растет число участников объединения (8-10 человек). В группах выдвигаются более сложные цели совместной деятельности (игровой и трудовой). Главная задача этого этапа – сделать объединения детей более устойчивыми и длительными.

3) Более высокий этап формирования детского коллектива. Характеризуется дальнейшим ростом самостоятельности детей: они сами создают объединения, регулируют свои взаимоотношения, оценивают поведение отдельных их членов, по своему усмотрению могут и не принять в игру и исключить из нее.

Здесь открывается возможность для объединения небольших групп в один коллектив детей данной возрастной группы. Этому способствует выполнение общего задания с общественно значимым мотивом. Каждый ребенок чувствует себя участником жизни всей группы; периодически он выполняет поручения и обязанности, имеющие значение для всех.

Таким образом, мы выяснили, что для решения данной проблемы, нужно правильно организовать общение и взаимодействие детей в коллективе.

В норме, этого было бы достаточно. Т.к. общение у детей и отношение к сверстнику начинает формироваться с 2-4 лет (в этот период общение еще не личностное, дети больше хотят проявить себя, привлечь внимание, не реагируют на сверстника, он не играет существенной роли в их жизни). Далее, в 4-5 лет у детей резко возрастает эмоциональная вовлеченность, дети начинают оценивать других, реакции на оценки взрослого становятся более острыми и эмоциональными. Ребенок начинает сравнивать себя с другими. Только через сравнение со сверстником он может оценить и утвердить себя. Порождаются конфликты, хвастовство, демонстративность и обидчивость. И к 6-7 годам отношение к сверстнику вновь меняется. Возникает личностное начало в отношении детей к себе и другому, возрастает эмоциональная вовлеченность в деятельность и переживания сверстника, сверстник становится самооценной личностью, важной и интересной.

Но, к сожалению, не все дети преодолевают эгоцентричную позицию.

Как я уже отметила, проблема в том, что сейчас очень много детей с проблемными формами поведения (демонстративные, агрессивные, застенчивые, обидчивые, отвергаемые). Одни из них постоянно дерутся, и приходится все время призывать их к порядку, другие спокойно сидят в стороне, третьи всеми силами стремятся привлечь к себе внимание, четвертые прячутся от посторонних глаз и избегают всяких контактов.

Однако в основе почти всех этих проблемных формах лежит доминанта собственной ценности и связанная с ней сосредоточенность на том, «что я значу для других». *Эгоцентрическая позиция.* Такой ребенок постоянно думает о том, как к нему относятся или как его оценивают окружающие и остро аффективно переживает их отношение. Его Я находится в центре его мира и сознания; он постоянно рассматривает и оценивает себя глазами других, воспринимает себя через отношение окружающих. Он не видит, не воспринимает всего того, что не относится к его Я, не видит реальных сверстников. Вернее, он видит в них исключительно отношение к себе и оценку себя. Другие люди превращаются для него в зеркала, в которых он воспринимает только себя — свои достоинства или недостатки, восхищение собой или пренебрежение к себе. Эти

зеркала как бы закрывают других людей, отгораживают от них этого ребенка. Другие сверстники как отдельные, интересные личности его не интересуют.

Поэтому важно, не только организовать общение, но и научить детей смотреть на ситуацию с позиции своего собеседника. Обучая ребенка «взгляду со стороны», мы тем самым помогаем ему по-другому взглянуть на себя, по-иному оценить собственные мысли, чувства и поведение. Так ребенок получает возможность более полно и адекватно выразить себя через общение.

### ***Практическая часть. Система игр для формирования детского коллектива.***

1-й этап. Общение без слов. Упражнения, направленные на тактильное взаимодействие, положительный настрой. Отказ от речевых способов общения, переход к жестовым и мимическим средствам коммуникации, которые требуют проявлять больше внимания к другим. (Добрые эльфы, волны, жизнь в лесу)

2-й этап. Внимание к другому. Формирование способности видеть сверстника, обращать на него внимание. Подстраиваясь к другому, дети учатся замечать самые мелкие детали движений, мимики, интонаций своих сверстников. (Зеркало, испорченный телефон, передай движение, разговор сквозь стекло, упрямое зеркало)

3-й этап. Согласованность действий. Научить ребенка согласовывать собственное поведение с поведением других детей. Внимание к другим, учитывать интересы группы, сплоченность. (Лепим скульптуры, живые картины, слепой и поводырь, лабиринт, часы, сиамские близнецы)

4-й этап. Общие переживания. Переживание общих эмоций. Общность чувств позволяет ощутить единство с другими. (Кто смешнее засмеется, злой дракон, обнималки)

5-й этап. Взаимопомощь в игре. Очень важно, чтобы дети действительно хотели помочь другому, а не из-за оценки взрослого. Для этого сначала нужно подготовить детей, создать благоприятный климат в группе, атмосферу непосредственного, открытого, эмоционального общения. Игры этого этапа требуют от детей сопереживания другому, дают им возможность помочь и поддержать сверстника. (Старенькая бабушка, шляпа волшебника, день помощника)

6-й этап. Добрые слова и пожелания. На этом этапе, когда дети уже дружелюбно настроены, можно переходить к словесным высказываниям своего отношения к другому. Научить детей видеть и подчеркивать положительные качества и достоинства других детей. (Комплименты, волшебные очки, конкурс хвастунов)

7-й этап. Помощь в совместной деятельности. (Закончи рисунки, рукавички, мастер и подмастерья)

## **«Как помочь агрессивному ребенку?»**

Детская агрессивность – признак внутреннего эмоционального неблагополучия, комплекс негативных переживаний, один из неадекватных способов психологической защиты. Ребенок не имеет представления, как другим способом можно бороться за выживание в этом странном и жестоком мире, как защитить себя.

Агрессивные дети очень часто подозрительны и насторожены, любят перекладывать вину за затеянную ими ссору на других.

Такие дети часто не могут сами оценить свою агрессивность. Они не замечают, что вселяют в окружающих страх и беспокойство. Им, напротив, кажется, что весь мир хочет обидеть именно их. Таким образом, получается замкнутый круг: агрессивные дети боятся и ненавидят окружающих, а те, в свою очередь боятся их.

Причин такого поведения может быть много. Но часто дети поступают именно так потому, что не знают, как поступить иначе. К сожалению, их поведенческий репертуар довольно скуден, и если мы предоставим им возможность выбора способов поведения, дети с удовольствием откликнутся на предложение, и наше общение с ними станет более эффективным и приятным для обеих сторон.

Этот совет (предоставление выбора способа взаимодействия) особенно актуален, когда речь идет об агрессивных детях. Работа воспитателей и учителей с данной категорией детей должна проводиться в трех направлениях:

1. Работа с гневом. Обучение агрессивных детей приемлемым способам выражения гнева.

2. Обучение детей навыкам распознавания и контроля, умению владеть собой в ситуациях, провоцирующих вспышки гнева.

3. Формирование способности к эмпатии, доверию, сочувствию, сопереживанию и т.д.

### **Работа с гневом**

Что такое гнев? Это чувство сильного негодования, которое сопровождается потерей контроля над собой.

Загнав гнев внутрь, человек, скорее всего, рано или поздно все же почувствует необходимость выплеснуть его. Но уже не на того, кто вызвал это чувство, а на “подвернувшегося под руку” или на того, кто слабее и не сможет дать отпор. Даже если мы очень постараемся и не поддадимся соблазнительному способу “извержения” гнева, наша “копилка”, пополняясь день ото дня новыми негативными эмоциями, в один прекрасный день все же может “лопнуть”. Причем не обязательно это завершится истерикой и криками. Вырвавшиеся на свободу негативные чувства могут “осесть” внутри нас, что приведет к различным соматическим проблемам.

Именно поэтому от гнева необходимо освобождаться. Конечно, это не означает, что всем дозволено драться и кусаться. Просто мы должны научиться сами и научить детей выражать гнев приемлемыми, неразрушительными способами.

Поскольку чувство гнева чаще всего возникает в результате ограничения свободы, то в момент наивысшего “накала страстей” необходимо разрешить ребенку сделать что-то, что, может быть, обычно и не приветствуется нами. Причем тут многое зависит от того, в какой форме — вербальной или физической выражает ребенок свой гнев.

Например, в ситуации, когда ребенок рассердился на сверстника и обзывает его, можно вместе с ним нарисовать обидчика, изобразить его в том виде и в той ситуации, в которой хочется “оскорбленному”. Если ребенок умеет писать, можно позволить ему подписать рисунок так, как он хочет, если не умеет — сделать подпись под его диктовку. Безусловно, подобная работа должна проводиться один на один с ребенком, вне поля зрения соперника.

Как показывает практика, не высказав всего, что накопилось в душе и на языке, ребенок не успокоится. Скорее всего, он будет выкрикивать оскорбления в лицо своему “врагу”, провоцируя его на ответную брань и привлекая все новых и новых “зрителей”. В результате конфликт двоих детей перерастет в общегрупповой или даже в жестокую драку.

Еще один способ помочь детям легально выразить вербальную агрессию — поиграть с ними в игру “Обзывалки”. Опыт показывает, что у детей, получивших возможность выплеснуть с разрешения педагога негативные эмоции, а вслед за этим услышавших что-то приятное о себе, уменьшается желание действовать агрессивно. Помочь детям доступным способом выразить гнев, а педагогу — беспрепятственно провести занятие может так называемый “Мешочек для криков” (в других случаях — “Стаканчик для криков”, “Волшебная труба “Крик”” и др.). Перед началом урока каждый желающий ребенок может подойти к “Мешочку для криков” и как можно громче покричать в него. Таким образом он “избавляется” от своего крика на время занятия. После занятия дети могут “забрать” свой крик обратно. Обычно в конце урока дети с шутками и смехом оставляют содержимое “Мешочка” учителю на память.

*Физическая агрессия.* Игры: легкие мячи, которые ребенок может швырять в мишень; мягкие подушки, которые разгневанный ребенок может пинать, колотить; резиновые молотки, которыми можно со всей силы бить по стене и по полу; газеты, которые можно комкать и швырять, не боясь что-либо разбить и разрушить, — все эти предметы могут способствовать снижению эмоционального и мышечного напряжения, если мы научим детей пользоваться ими в экстремальных ситуациях.

Слепить фигурку обидчика. Из глины можно слепить фигурку своего обидчика (а можно даже нацарапать чем-то острым его имя), разбить, смять ее, расплющить между ладонками, а затем при желании восстановить. При этом именно то, что ребенок по собственному желанию может уничтожить и восстанавливать свое произведение, и привлекает детей больше всего.

О психотерапевтических свойствах воды написано много хороших книг, и каждый взрослый, вероятно, умеет использовать воду в целях снятия агрессии и излишнего напряжения детей. Вот несколько примеров игр с водой, которые придумали сами дети.

1. Одним каучуковым шариком сбивать другие шарики, плавающие на воде.
2. Сдувать из дудочки кораблик.
3. Сначала топить, а затем наблюдать, как “выпрыгивает” из воды легкая пластмассовая фигурка.
4. Струёй воды сбивать легкие игрушки, находящиеся в воде (для этого можно использовать бутылочки из-под шампуня, наполненные водой).

### **Обучение навыкам распознавания и контроля негативных эмоций**

Далеко не всегда агрессивный ребенок признается, что он агрессивен. Более того, в глубине души он уверен в обратном: это все вокруг агрессивны. К сожалению, такие дети не всегда могут адекватно оценить свое состояние, а тем более состояние окружающих.

Как уже отмечалось выше, эмоциональный мир агрессивных детей очень скуден. Они с трудом могут назвать всего лишь несколько основных эмоциональных состояний, а о существовании других (или их оттенков) они даже не предполагают. Нетрудно догадаться, что в этом случае детям сложно распознать свои и чужие эмоции.

Для тренировки навыка распознавания эмоциональных состояний можно использовать разрезные шаблоны, этюды М.И.Чистяковой (1990), упражнения и игры, разработанные Н. Л. Кряжевой (1997), а также большие таблицы и плакаты с изображением различных эмоциональных состояний.

В группе или классе, где находится такой плакат, дети обязательно перед началом занятий подойдут к нему и укажут свое состояние, даже если педагог не просит их об этом, так как каждому из них приятно обратить внимание взрослого на себя.

Можно научить детей проводить обратную процедуру: самим придумывать названия эмоциональных состояний, изображенных на плакате. Дети должны указать, в каком настроении находятся забавные человечки.

Еще один способ научить ребенка распознавать свое эмоциональное состояние и развить потребность говорить о нем — рисование. Детей можно попросить сделать рисунки на темы: “Когда я сержусь”, “Когда я радуюсь”, “Когда я счастлив” и т.д. С этой целью разместите на мольберте (или просто на большом листе на стене) заранее нарисованные фигурки людей, изображенных в различных ситуациях, но без прорисованных лиц. Тогда ребенок сможет при желании подойти и завершить рисунок.

Для того чтобы дети могли верно оценивать свое состояние, а в нужный момент и управлять им, необходимо научить каждого ребенка понимать себя, и прежде всего — ощущения своего тела. Сначала можно потренироваться перед зеркалом: пусть ребенок скажет, какое настроение у него в данный момент и что он чувствует. Дети очень чутко воспринимают сигналы своего тела и с легкостью описывают их. Например, если ребенок злится, он чаще всего определяет свое состояние так: “Сердце колотится, в животе щекотно, в горле кричать хочется, в пальцах на руках как будто иголки колют, щекам горячо, ладошки чешутся и т.д.”.

Конечно, обучение ребенка распознаванию своего эмоционального состояния и управлению им будет успешным лишь в том случае, если она будет проводиться систематически, изо дня в день, в течение довольно длительного времени.

Кроме уже описанных способов работы педагог может использовать и другие: проводить беседы с ребенком, рисовать и, конечно же, играть.

Когда ребенок научится распознавать собственные эмоции и говорить о них, можно перейти к следующему этапу работы.

### **Формирование способности к эмпатии, доверию, сочувствию, сопереживанию**

Агрессивные дети, как правило, имеют низкий уровень эмпатии. Эмпатия — это способность чувствовать состояние другого человека, умение вставать на его позицию. Агрессивных же детей чаще всего не волнуют страдания окружающих, они даже представить себе не могут, что другим людям может быть неприятно и плохо. Считается, что если агрессор сможет посочувствовать “жертве”, его агрессия в следующий раз будет слабее. Поэтому так важна работа педагога по развитию у ребенка чувства эмпатии.

Одной из форм такой работы может стать ролевая игра, в процессе которой ребенок получает возможность поставить себя на место других, оценить свое поведение со стороны. Например, если в группе произошла ссора или драка, можно в кругу разобрать эту ситуацию, пригласив в гости Котенка и Тигренка или любых известных детям литературных героев. На глазах у ребят гости разыгрывают ссору, похожую на ту, которая произошла в группе, а затем просят детей помирить их. Дети предлагают различные способы выхода из конфликта.

Общее обсуждение проблемы будет способствовать сплочению детского коллектива и установлению благоприятного психологического климата в группе.

Во время подобных обсуждений можно разыгрывать и другие ситуации, которые чаще всего вызывают конфликты в коллективе: как реагировать, если товарищ не отдает нужную тебе игрушку, что делать, если тебя дразнят, как поступить, если тебя толкнули и ты упал и др. Целенаправленная и терпеливая работа в этом направлении поможет ребенку с большим пониманием относиться к чувствам и поступкам других и научиться самому адекватно относиться к происходящему.

Взрослым, работающим с агрессивным ребенком, тоже не помешает избавиться от привычки обвинять его во всех смертных грехах. Например, если ребенок швыряет в гнев игрушки, можно, конечно, сказать ему: “Ты — негодник! От тебя одни проблемы.

Ты всегда мешаешь всем детям играть!” Но вряд ли такое заявление снизит эмоциональное напряжение “негодника”. Наоборот, ребенок, который и так уверен, что он никому не нужен и весь мир настроен против него, обозлится еще больше. В таком случае гораздо полезнее сказать ребенку о своих чувствах, используя при этом местоимение “я”, а не “ты”. Например, вместо “Ты почему не убрал игрушки?”, можно сказать: “Я расстраиваюсь, когда игрушки разбросаны”.

Таким образом вы ни в чем не обвиняете ребенка, не угрожаете ему, даже не даете оценки его поведению. Вы говорите о себе, о своих ощущениях. Как правило, такая реакция взрослого сначала шокирует ребенка, ожидающего града упреков в свой адрес, а затем вызывает у него чувство доверия. Появляется возможность для конструктивного диалога.



## КОНСУЛЬТАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

### *Родительское собрание «Роль эмоций в развитии старших дошкольников»*

Как вы считаете, какая роль уделяется эмоциям, эмоциональной сфере в становлении личности, ее социализации? Если задуматься, то эмоции и чувства сопровождают нас в любых видах деятельности, несут существенное влияние на нашу жизнь.

Однако гораздо большее внимание уделяется сейчас интеллектуальному развитию, а не эмоциональному. Как справедливо указывали Л. С. Выготский и А. В. Запорожец, только согласованное функционирование этих двух систем — эмоциональной сферы и интеллекта, их единство могут обеспечить успешное выполнение любых форм деятельности.



Вопрос развития эмоциональной сферы детей является очень **актуальным**.

Во-первых, потому что мы живем в эпоху компьютеризации. Сейчас люди и дети все меньше общаются друг с другом, меньше играют, коммуницируют, им нехватку этого общения заменяют компьютер, телевизор или другие гаджеты. Современные дети стали менее отзывчивыми к чувствам других. Они не всегда способны осознавать и контролировать свои эмоции, а это приводит к импульсивности поведения.

Во-вторых, именно в старшем дошкольном и младшем школьном возрасте у детей идет активное эмоциональное становление. Очень важно помочь ребенку в этот период, научить его управлять своими эмоциями и чувствами, чтобы он не оказался в «плелу своих эмоций».

Итак, в чем же **заключается** работа психолога по развитию эмоциональной сферы детей.

Цель — повысить осознание ребенком своих эмоциональных проявлений и взаимоотношений и тем самым обеспечить всестороннее гармоничное развитие его личности, эмоциональный комфорт.

- В ходе занятий дети знакомятся с разными видами эмоций и чувств через все каналы восприятия (аудиальный, визуальный, кинестический). Т.е. будут



упражнения и этюды на проигрывания того или иного эмоционального состояния, рисование эмоций, показ через жесты и мимику, прослушивания разной музыки, отгадывание эмоций сказочных персонажей и т.д.

- Весь цикл занятий представляет из себя сказочное путешествие в «Страну Настроений», где дети знакомятся с ее жителями, вместе с ними узнают и учатся управлять своими эмоциями, общаться, сопереживать героям, рефлексировать свои поступки.
- Также на каждом занятии уделяется внимание и развитию коммуникативной сферы. Во время игровых заданий дети учатся общаться друг с другом (вербально и невербально), находить общие решения, помогать и работать в команде.

В итоге дети:

- научатся лучше и глубже понимать себя (самопознание), свои эмоции, адекватно их выражать.
- научатся лучше понимать эмоции других, что положительно сказывается на общении со сверстниками.
- дети уходят от эгоцентричной позиции, начинают интересоваться желаниями других, разделяют общие чувства.

Конечно же, у вас родители, в становлении и развитии эмоционального мира ребенка, главная роль. Не бойтесь говорить о чувствах со своими детьми, будьте открыты общению.

## «Детские страхи»



**Страх** присущ каждому человеку на планете. Он может быть обоснованным или безотчётным.

В разные возрастные периоды у детей преобладают различные страхи:

- **от 1 года до 3 лет** чаще встречаются боязнь темноты, страх оставаться одному, ночные страхи. Главным персонажем страшных сновидений чаще всего оказываются Волк и Баба-Яга.

- **на 2-ом году жизни** наиболее часто проявляется страх неожиданных звуков, страх одиночества, страх боли и связанный с этим страх медицинских работников.

- **в 3 - 5 лет** для детей характерны страхи одиночества, страхи темноты, страхи замкнутого пространства и страхи сказочных персонажей.

- **от 5 - 7 лет** ведущим становится страх смерти.

*Причиной возникновения страхов у детей дошкольного возраста могут быть:*

- эмоциональная напряженность в семье;
- отсутствие эмоционального контакта с ребенком, отзывчивости на потребности и чувства ребенка;
- излишние требования к ребенку, строгость;
- использование физических наказаний, жестокость;
- агрессивное поведение родителей, унижение ребенка;
- страхи самих родителей и их тревожность;

- ссоры между родителями;
- травматичный опыт в жизни ребенка;
- внушение страхов самими родителями: «Не ходи туда, там волк!», «Не будешь слушаться, придет злой дядя, который забирает непослушных детей» и т.д.

### *Каков детский страх и как от него избавиться?*

Прежде всего, предоставьте ребёнку такое мощное оружие как воображение: если его страхи придуманы им, значит, и бороться с ними предстоит тоже его фантазии. Победив страхи в своём воображении, он победит их в реальности. Пусть Ваше чадо мысленно несколько раз повторит то действие, которого боится, обязательно с положительным исходом. Затем вместе с ним попробуйте перебороть страх в реальности. Не отчаивайтесь, если у Вас не получится с первого раза.

Кроме всего прочего, причиной фобий может являться банальная неинформированность – незнание, ошибочное представление о каком-либо предмете или явлении. Для рассеивания такого рода переживаний следует обеспечить ребёнку доступ к реальной информации, будь это детская энциклопедия или телевизионная передача.

Очень важно успокоить ребёнка, дать ему почувствовать, что, пока Вы рядом, ему не угрожает ничего. Если на него будет полагаться кто-то близкий, он и сам поймёт, что он достаточно силён, чтобы справиться со страхами.

Обеспечьте в спальне ребёнка источник постоянного света. Это может быть обычный светильник – бра, ручной фонарик или ночник. Последние весьма эффективны в борьбе против страха темноты.

Также немаловажно подключить своё, истинно родительское воображение. Вы, наверное, удивитесь, узнав, к каким иногда трюкам прибегают изобретательные родители. Внедрите в борьбу со страхами немного Вашего собственного волшебства. Пусть будет заветное слово, чтобы отогнать злобного монстра или ритуал, чтобы обеспечить безопасную спальню на всю ночь. Помогайте ребёнку самому составить словарь юного волшебника, можно воспользоваться «волшебной палочкой».

Главное – ни в коем случае не оставлять того, что говорит ребёнок, без внимания, всегда терпеливо выслушивайте его. Дайте ребёнку почувствовать одновременно и свою собственную силу, и каменную стену в виде родительской заботы, через которую никогда не пробиться никаким монстрам.

## *«Как помочь детям выразить негативные эмоции»*

Злость – заразное негативное чувство. Люди часто сожалеют о своих вспышках гнева. Многие дети не знают, как правильно выразить злость, что влечет за собой множество психологических проблем. Детей обычно учат тому, что в любой ситуации следует сохранять спокойствие и вести себя благоразумно, но это эмоционально истощает ребенка и сбивает его с толку.

Внутренний конфликт, связанный с чувством злости, возникает из-за того, что окружающие считают злость плохим чувством, которого нужно стыдиться. Если развенчать этот миф, становится гораздо проще справиться со злостью, потому что в таком случае её следует не подавлять, а принимать и направлять в конструктивное русло. И тогда злость не истощает ребенка, а дает ему силы.

Следующие 5 советов психолога Джоната Готтмана, автора книги «Эмоциональный интеллект ребенка», помогут родителям и детям справиться с негативными эмоциями, а заодно укрепить семейные отношения

### **1. Начните с себя**

Исследования показывают: чтобы понять, что чувствуют дети, родители должны научиться осознавать свои эмоции. Но что значит «осознавать эмоции»? Открыто их выражать? Неужели мужественные отцы должны плакать над диснеевскими фильмами или обниматься с другими папами после футбола? А матери, которые стараются быть добрыми и терпеливыми, должны ворчать, жаловаться и злиться на детей?

На самом деле, люди могут осознавать эмоции без необходимости терять контроль над собой.

Эмоциональная осознанность означает лишь то, что вы признаете эмоцию, когда ее ощущаете, можете идентифицировать свои чувства и разделяете эмоции других людей.

### **2. Выражайте эмоции**

Многие родители избегают высказывать свой гнев. Они боятся, что это ухудшит ситуацию или что дети скопируют их манеру выходить из себя. Их может пугать перспектива причинить детям боль, физически или психологически.

Ирония в том, что, скрывая свои эмоции, родители воспитывают детей, которые значительно хуже справляются с отрицательными эмоциями, чем дети более открытых родителей. У ребенка просто нет моделей для подражания, при помощи которых он мог бы научиться эффективно справляться с трудными чувствами.

Если ребенок делает то, что сводит вас с ума, то проявлять свой гнев — это нормально. Самое главное — выразить чувства таким способом, который не разрушит отношения с детьми. Так вы продемонстрируете две очень важные вещи:

- 1) сильные чувства можно выразить и регулировать,
- 2) поведение ребенка действительно имеет для вас значение.

Выпуская гнев наружу, важно проявлять уважение. Избегайте сарказма, презрения и уничижительных комментариев, потому что они снижают самооценку детей. Сосредоточьтесь на действиях ребенка, а не на его характере. Ваши комментарии должны быть конкретными и объяснять ребенку, какое влияние оказывают на вас его действия.

Кроме того, вы должны осознавать уровень своего эмоционального возбуждения. Если можете рационально разговаривать с ребенком и достичь с ним понимания, то лучше довести беседу до конца. Но если гнев не позволяет ясно мыслить, отпустите ситуацию и вернитесь к ней позже, когда успокоитесь.

### **3. Ищите причины**

Каждый раз, когда дети злятся или расстраиваются «из-за ерунды», родители должны постараться увидеть общую картину того, что происходит в их жизни.

Эмоции детей, как и всех остальных людей, имеют определенные причины. Трехлетний ребенок не может сказать: «Прости, мама, что в последнее время я так капризничал — я испытывал сильный стресс после перехода в новый детский сад». Восемилетний, наверное, тоже не скажет: «Я чувствую сильное напряжение, когда слышу, как вы с папой ссоритесь». Но тем не менее он это чувствует.

### **4. Играйте**

Ключи к чувствам детей часто обнаруживаются в играх-фантазиях. Игра понарошку с использованием различных образов, сцен и реквизита позволяет детям безопасно выражать разные эмоции.

### **5. Смотрите на мир глазами детей**

Если вы предполагаете, что ваш ребенок испытывает печаль, гнев или страх, поставьте себя на его место и постарайтесь увидеть мир его глазами. Например, когда умирает домашнее животное, вы знаете, что со временем горе пройдет, но ребенок столкнулся с этим событием впервые и испытывает очень сильное потрясение.

Вы не можете устранить разницу в опыте, но можете напомнить себе, что ваш ребенок значительно более уязвим.

Когда вы открываете сердце и чувствуете то же, что ваш ребенок, вы испытываете эмпатию, которая служит основой эмоционального воспитания. Если сможете разделить эмоцию со своим ребенком, несмотря на трудные или неудобные ощущения, сможете сделать и следующий шаг — использовать эмоциональный момент, чтобы установить доверие и предложить ребенку свое руководящее участие.

## «Развиваем воображение детей в летний период»

*Наступило лето!*

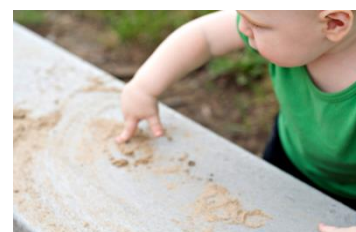
*Ребенок больше времени проводит на улице, играет на свежем воздухе. Именно сейчас, в летний период стоит уделить внимание развитию творчества ребенка, потому что для этого есть все необходимое. Можно использовать множество природных материалов (песок, вода, камни, шишки), наблюдать за деревьями, облаками, птицами, фантазировать, сочинять рассказы и многое другое.*

### Основные рекомендации для развития воображения:

1. Для развития творческого воображения необходимо обогащать жизненный опыт ребенка – читайте сказки, стихи и художественные рассказы, рассматривайте иллюстрации в книгах. Ходите в театры, музеи, езьте на экскурсии и т.д.
2. Воображение формируется в процессе творческой переработки того, что произошло. Учите ребенка рисовать все то, что он видел, рассказывать обо всем, что он пережил.
3. Поощряйте рисунки и лепку по замыслу. При необходимости обсудите вместе с ребенком задуманный сюжет, помогите мысленно увидеть задуманное.
4. Поощряйте детское сочинительство во всех его проявлениях: сказки, рассказы, стихи.
5. Дети должны как можно больше играть. Игра – лучший вид деятельности для дошкольника, в котором развивается творческое воображение.
6. Поощряйте игры с конструктором. Различные виды конструкторов положительно влияют на развитие творческого воображения дошкольников.
7. Используйте для развития творческого воображения у дошкольников специальные игры и упражнения.

### **Игры с песком**

Научите детей строить замки, дороги из влажного песка. Вместе с ребенком сочиняйте истории и рассказы про жителей этого замка. Игровая деятельность с постройкой в песочнице сама по своей сути уникальна, т.к. совмещает в себе продуктивную творческую деятельность, где есть конечный результат, а также игру, где значение имеет сам процесс. Во время игр с песком у ребенка развивается не только воображение, но и мелкая моторика, тактильное восприятие, речь, память и другие процессы.



### Другие варианты игр с песком:

Упражнение для мелкой моторики **«Рисунки на песке»**  
Игра **«Что я закопала в песок?»** Цель: Развитие внимания, памяти, наблюдательности.

Игра **«Детские секретки»**.  
Цель: Научить детей рисовать карты-схемы,

развивать мышление, воображение.

Игра **«Строители на сказочном острове»**. Цель: Развитие творческого мышления, сенсорного восприятия, художественно-конструкторских способностей.





А на период дождей можно приготовить дома "лунный песок". На вид это обычный песок, но в тоже время он отлично держит форму при лепке.



### Игры с водой

Всех детей очень привлекают игры с водой. Такие игры не только поднимут настроение в жаркий день, но и помогут снять мышечное напряжение, развить воображение и сенсомоторику.

Игра «Маляр»;

Рисование мокрыми ладошками на асфальте;



«Водяные бомбочки»;

Игры-эксперименты с отмериванием количества воды и ее переливанием из одного сосуда в другой.



### Игры и поделки из природных материалов

Летом есть множество природных материалов для детского творчества. Создавайте вместе с ребенком интересные композиции, игрушки, картины и многое другое. Не забывайте при этом фантазировать, оживлять предметы, пусть ваш ребенок расскажет историю от лица своей поделки.

Игра «Живые камни». Цель: развитие связной речи, воображения.



Игры-запоминалки. Цель: развитие памяти, внимания.

Упражнение «Дорисуй». Цель: развитие воображения, графических навыков.

### Лепка из соленого теста.

- Разнообразит деятельность детей.

- Привнесёт дополнительное творческое развитие и массу положительных эмоций.
- Даст развитие безграничной фантазии, воображению.
- Раскроет в ребёнке большой творческий потенциал.



### Поделки из природных материалов.

Это не только осязаемый результат увлекательных занятий с красивым, благодатным, отзывчивым материалом, но и невидимое для глаз развитие нестандартного мышления и воображения



*Лето – прекрасное время для творчества и фантазии,  
благодатная пора для отдыха на воздухе.  
Удачи Вам и вдохновения!!!*



## «Обидчивый ребенок»

**Обида** – человеческое чувство, свидетельствующее об эмоциональном состоянии ребенка, испытывающего горечь разочарований в случае расстройства планов, замыслов, крушения надежд, связанных с поведением других людей по отношению к нему.

Планируя свою деятельность ребенок меньше всего думает о чувствах и желаниях других людей. В связи с этим он бывает весьма разочарован, если оказывается, что его ожидания не оправдываются. В результате ребенок обижается.

**Задача родителей** – помочь ребенку приобрести «устойчивость» к обидам, хотя бы мнимым.

### Как желательно вести себя родителям с обидчивым ребенком:

- Несмотря на почти болезненную потребность в признании, нужно объяснить обидчивому ребенку, что и другие люди нуждаются в этом признании и похвале. У каждого есть что-то особенное, за что можно хвалить.
- Показывайте ребенку свое доброжелательное отношение к нему, чтобы ребенку не приходилось напоминать вам об этом.
- Объясните ребенку, что у каждого человека имеются свои интересы и намерения.
- Выстраивайте с ребенком партнерские отношения, а не создавайте ему искусственные «оранжерейные» условия, где даже и обидеться не на что.
- «Закаляйте» эмоциональную сферу ребенка разнообразием эмоций, уча, как лучше на каждую из них «реагировать», не теряя своего «Я».
- Читая с ребенком книги или смотря мультфильмы, где встречаются обидчивые герои, обсуждайте причины его обиды и обсуждайте достойные выходы из «обидчивой» ситуации.
- По мере взросления ребенка научите его различать адекватные и неадекватные ситуации обиды.
- Не упрекайте ребенка в его ранимости и обидчивости. Вы не сможете «запретить» ему обижаться.
- Не заставляйте ребенка загонять свои обиды в глубь. Накопленные обиды – явная угроза для развития у него психосоматических заболеваний. Научите адекватно реагировать на обидные ситуации.
- Создайте ребенку такие условия, чтобы ему не приходилось постоянно самоутверждаться, подчеркивая свою значимость и ценность.
- Не сравнивайте ребенка с другими детьми, и уже тем более, не подчеркивайте их превосходство над ним.
- Пытайтесь понять истоки повышенной обидчивости ребенка, не игнорируйте ее.

**Помните, что чувство обиды присуще каждому, и не в вашей власти это чувство искоренить.**

## *«Как воспитать ребенка добрым и отзывчивым?»*

Каким мы, родители, мечтаем видеть собственного ребенка? Конечно, родители хотят, чтобы ребенок умел любить и быть любимым, чувствовал себя комфортно в семье, дошкольной образовательной организации и школе, при общении со сверстниками и взрослыми.

Но, к большому сожалению, показательной чертой нашего времени современности является детская жестокость. Все чаще мы узнаем, как школьники жестоки друг к другу, грубы со сверстниками и учителями, хамят родителям, цинично шутят. Вот поэтому для родителей сегодня важно заложить в раннем детстве основы истинной нравственности, а именно — воспитать доброго ребенка. Нужно учить детей различать добро и зло и стараться прививать малышам добрые качества, которые ценились во все времена. А для достижения этой цели важно самому стать хорошим примером для подражания.

Понятие «доброта» многогранно. Это и проявление заботы, и умение сочувствовать и сострадать, и неравнодушие к несчастьям людей и готовность помочь им, и бескорыстие, и принятие людей такими, какими они есть – со всеми недостатками.

### *Как стать добрым?*

Начать воспитывать доброго ребенка можно с обучения его заботиться о других. Каким образом? В первую очередь нужно приучать ребенка быть внимательным к родным.

1. Учим помогать родителям по дому. Трехлетний малыш уже вполне может помогать родителям. К примеру, если его поставить на устойчивый стульчик, он может помочь помыть свою детскую пластмассовую посуду. Дошкольник может нести часть покупок из магазина – например, буханку хлеба. Малышу будет интересно орошать из пульверизатора комнатные растения. Вытирать пыль, пылесосить и пробовать мыть полы – тоже под силу дошколятам.

2. Приучаем заботиться о младшем ребенке. Появление в доме младшего ребенка – тоже отличный повод научиться проявлять заботу. Пусть ребенок поможет маме управиться с братиком или сестричкой: поиграет с ним, поделится игрушками. Заботясь о малыше, старший ребенок учится оказывать помощь, откликаться, переживать.

3. Учим совершать хорошие поступки. С четырехлетним малышом можно сыграть в игру «Хороший поступок». Предложите малышу хотя бы раз в день совершать нечто хорошее. Например, приятные сюрпризы знакомым: подарить кому-то букетик дачных цветов, угостить ребят во дворе домашним печеньем, отнести ненужные вещи и игрушки в детский дом, сделать открытку с пожеланиями кому-либо, разучить песенку для бабушки. Лучше всего – когда у ребенка появится привычка делать приятные сюрпризы людям просто так.

### *Милосердие и сострадание*

Милосердию и состраданию люди учатся на протяжении всей жизни. Малыш, еще не постигший азбуку добра, не может отдавать себе отчет в том, что он может кого-то обидеть или причинить боль. Плохо, когда взрослые не объясняют ребенку, как не следует поступать. Еще хуже — когда поощряют детскую жестокость.

Как воспитать милосердие в ребенке? Лучше всего – всей семьей начать делать простые и полезные вещи:

- показывайте регулярно ребенку своим примером, как мы можем помочь кому-то, кто нуждается в этом,
- подкармливайте птиц и животных (особенно зимой),
- отдавайте одежду, ставшую маленькой ребенку, в приют или детский дом,
- регулярно помогайте соседям,
- учите ребенка заботиться о членах семьи.

Дети, видящие добро с детства, будут стремиться делать его на протяжении всей жизни.

## *Уроки доброты*

Понятие доброты – вовсе не такое простое, как кажется. Однако каждый из нас может различить добрые и злые поступки. Обучая добру с раннего детства, вы воспитаеете ребенка добрым: это станет частью его личности, основой характера. Хорошо, когда воспитание доброты осуществляется в комплексе: родители много рассказывают, читают вместе и обсуждают книги, учатся на добрых мультфильмах. Лучший урок доброты – собственный пример.

### *Как воспитать доброго ребенка на личном примере?*

Ребенок должен ежедневно видеть доброе отношение родителей к людям. Не кричите на детей и членов семьи: берегите нервы.

Поддерживайте спокойные отношения с родными дома, спокойно обсуждайте сложившиеся ситуации, прощайте и жалеите домашних. Это и есть – повседневные бытовые уроки доброты. Оправдывайте людей и их поступки. Учитесь замечать не зло, а обстоятельства. Например, не «Какой ужасный ребенок – насыпал в глаза тебе песочек», а «Он не хотел, не обижайся» или «Ему мама наверняка говорила, что нельзя так делать». С помощью этих методов вы воспитаеете хорошего ребенка, который не относится враждебно к миру, считая окружающих хитрецами и наглецами, а личность снисходительную и терпимую к поступкам других.

Отличный способ воспитать доброго ребенка – это совместный просмотр добрых мультфильмов и чтение сказок с последующим их обсуждением.

### *Выводы*

Доброта формируется в семье. Учите ребенка помогать нуждающимся и слабым, заботиться о близких, не обижать младших и животных.

Воспитывайте умение делать добро каждый день. Становясь добрее и милосерднее, ребенок правильно развивается эмоционально, благодаря чему формируются такие чувства как ответственность и отзывчивость. Посейте в малыше любовь, так вы сможете вырастить хорошего человека.