

Коррекция психо-эмоционального состояния "Понимаю себя, понимаю других" (программа)

Бондарева Татьяна Николаевна, педагог-психолог

Занятие 1.

Тема: «Разные чувства»

Приветствие.

Цель: формировать позитивное отношение к своему «Я».

Ведущий поочередно садится на корточки перед каждым ребенком, глядя ему в глаза, соединяет поднятые вверх свои ладони с ладонями ребенка со словами «Здравствуй,... имя ребенка». Ребенок отвечает «Здравствуй,... и называет имя ведущего». И так ведущий проходит по всему «детскому кругу».

Разминка. Гимнастика.

Игра «Комплименты»

Цель: помочь ребенку увидеть свои положительные стороны; дать почувствовать, что его понимают и ценят другие.

Ведущий предлагает детям подумать, что такое комплименты. (Это хорошие слова, которые мы можем говорить друг другу) В игре ответом на них будет оставаться фраза: «Спасибо, мне было очень приятно». Ведущий и дети по очереди говорят друг другу комплименты. Например: «Маша, у тебя сегодня красивая прическа» (ребенок должен ответить «Спасибо, мне очень приятно»).

Упражнение «Зайчики стучат на барабане»

Цель: формировать элементы произвольности психических процессов у детей, учить умению контролировать свои ощущения.

Ведущий предлагает детям обратить внимание на зайчиков с барабанами. Давайте и мы постучим как зайчики.

- вы чувствуете, как напряжены у них лапки?

- вы ощущаете, какие лапки твердые, не гнутся, как палочки!

- чувствуете, как напряжены у вас мышцы в кулачках, в руках, даже в плечиках? А вот лицо нет! Лицо улыбается, свободное, расслабленное, и живот расслаблен. Постучали, постучали, еще сильнее. Постучим медленнее, еще реже – реже...

Дети, работаем в парах. Скажем друг другу о том, какие вы сейчас испытываете чувства? Какое у вас настроение? (отвечают).

Основное содержание занятия.

Эмоции.

Цель: развивать способность понимать свои и чужие чувства.

- Дети, вы сейчас рассказали о чувствах, которые испытываете, они были разные.

Посмотрите на портрет девочки и узнайте, какое чувство испытывает она? (показываю пиктограмму «радость»). Правильно, она испытывает чувство радости! У кого из вас сейчас такое же настроение как у нее? (отвечают)

Упражнение «Котята». Эмоция счастья, удовольствия, радости.

Цель: развитие у детей способности понимать, осознавать свои и чужие эмоции, правильно их выражать и полноценно переживать.

Ведущий спрашивает детей, в каких случаях вы испытываете эмоцию счастья, радости, удовольствия? (отвечают) У кого из вас есть дома кошка или котята? Как их зовут? Как вы проявляете свою любовь к ним? (рассказывают)

- А хотите сами превратиться в котят? Я ведь волшебница и смогу это сделать. Сейчас я дотронусь до вас, произнесу волшебное заклинание, и вы превратитесь в маленьких котят. (Ведущий дотрагивается «волшебной палочкой» и произносит: «Мяу-мяу-мяука, стань котенком ты сейчас»). Ах, какие милые котята у меня в гостях! Дети, потрогайте, погладьте их, испытайте чувство радости и счастья какие они мягкие!

Общение.

Цель: оценивание своих чувств и эмоций другого человека, вырабатывается умение понимать себя и других.

Что вы испытывали, когда гладили котят? Как вам кажется? А что испытывали сами котята?

Игра «Возьми и передай».

Цель: достижение взаимопонимания и сплоченности, умение передавать положительное эмоциональное состояние.

- Дети встают в круг, берутся за руки, смотрят друг другу в глаза и мимикой передают радостное настроение, добрую улыбку. Под музыку делают разные движения, показывают, как умеют радоваться (танцуют 1-2 минуты). Займите свои места, молодцы!
Поведение.

Цель: научить детей регулировать свои поведенческие реакции.

- А сейчас дети, мы поговорим о котятках, как мы их любим и заботимся о них. Мне хочется вам рассказать еще одну историю, но о собаках. Послушайте ее.

«...как-то утречком на автобусной остановке вышел человек с двумя собаками. Собак он оставил, а сам сел в автобус и уехал. Песики были очень похожи друг на друга. Автобусы катили один за другим, а тот, кто привез их сюда, не возвращался. Собаки с надеждой смотрели на каждый автобус. Они вертелись под ногами у людей. Их отгоняли, но они не уходили. Здоровый Черный пес прошелся мимо песиков туда-сюда, с презрением поцарапал асфальт задней лапой, а потом поднял ее и окатил столб. Это означало насмешку и угрозу.

Песики поняли и прижались друг к другу.

- Эй, вы, чего здесь делаете? – грозно спросил Черный пес.

- Ждем, - ответили они робко.

- Кого это ждете?

- Нашего Человека.

- А где же он?

- Он скоро вернется.

- Видали? – сказал Черный пес. – Они ждут своего Человека. Утром он их привез, а сейчас уже вечер. Они еще думают, что он вернется ...»

(Сергиенко К. До свиданья, овраг)

Ролевая игра «Брошенные щенята»

- два щенка, хозяин, большой Черный пес, прохожие.

Вопросы детям:

- какие чувства испытали щенята? (насмешку, угрозу)

- переживает ли животное потерю своего хозяина?

- как вы думаете, почему эти собачки стали бездомными?

Рефлексия занятия.

Цель: закрепление положительного эффекта, через формирование собственного опыта ребенка.

Выбираются желающие дети рисовать рисунок на тему «радость», а остальной группе детей предлагается минидискуссия: «Как бы ты жил, если бы у тебя была собака?»

(Ведущий может подчеркнуть о чувствах ответственности за животное, заботу о нем)

- Чему ты сегодня научился, что запомнилось, что понравилось?

Занятие 2.

Тема: «Как ты себя чувствуешь?»

Приветствие.

Цель: продолжать формирование позитивного отношения к своему «Я».

Упражнение «Давайте поздороваемся»

Цель: формировать гуманное отношение в группе, развивать эмоции и чувства.

Ведущий предлагает поздороваться друг с другом необычным способом – плечом, рукой, спиной, носом, щекой и т.д. Придумайте свой способ. При этом используйте комплименты.

- какие чувства вы сейчас испытывали, когда здоровались?

- подарите друг другу комплименты по поводу вашего приветствия, например, «Маша, как интересно ты со мной здоровалась.»

Упражнение «Кто самый веселый, грустный сегодня?»

Цель: продолжать развивать внимательное отношение к окружающим.

- дети, оглядывая всех, высказываются по очереди. Например, «Я заметил, что Саша сегодня немного грустный. Это правда, Саша?».

Разминка. Гимнастика

Игра: «Удод и уж»

Цель: показать образ фантазии, насыщенный эмоциональным содержанием.

Обнаруживаются дети, имеющие страхи к змеям, существам и др.

Удод у дороги увидел ужа

Удод улетел, от испуга дрожа

А уж зашуршал и уполз в камыши

Над глупым удодом смеясь от души.

(И.Костарев)

Ведущий предлагает послушать стихотворение и узнать, какие эмоции испытывали животные? (Да, испуг и радость) Кто из вас боится змей и ужей? (Пусть дети со страхами изобразят то, чего боятся)

Меняются ролями. Как ты себя чувствуешь? Больше не боишься?

Основное содержание.

Эмоции.

Цель: развитие у детей способности понимать, осознавать свои и чужие эмоции.

- дети, посмотрите на этот портрет (показываю пиктограмму).

- что случилось у этой тети?

- да, правильно, она испугалась. И на лице мы видим испуг и страх.

- А вы когда-нибудь испытывали чувство страха? Давайте попробуем сейчас представить что-нибудь страшное и испугаться, - что происходит в теле? Какие ощущения происходят во время испуга?

Да, правильно, что-то сжимается внутри. А сейчас представьте это чувство сжимания с надутым шариком, как будто он лопнул.

Игра «Представь страшный образ»

Цель: вырабатывать способность к саморегуляции, сменяя ощущения страха в теле на нейтральные ощущения.

- итак, закройте глаза, представьте образ, который вам кажется страшным. «Маша, что ты представила?» (ответы) Взрываем ощущение страха. Расслабились.

Меняем ощущение испуга (напряжения) на расслабление.

Общение.

Цель: оценивание своих чувств и эмоций другого, вырабатывается умение понимать себя и других.

Мы с вами поделимся на ромашки и васильки. Повернитесь друг к другу лицом и расскажите страшную историю, в которой вы испугались и помните ее до сих пор.

Ромашки слушают, а васильки изображают страх. Васильки пробуют страх взорвать как шарик и сразу суметь успокоиться. Тренируйтесь! (пауза) Меняйтесь ролями.

Поведение.

Цель: тренировать умение детей регулировать свои поведенческие реакции.

Дети, как вы понимаете поговорку «у страха глаза велики»?

Рисование на тему «Нарисуй свой страх» (рисуют индивидуальные рисунки, которые сохраняются для диагностики)

Цель: осознание и снятие своих страхов.

Дети рисуют свои страхи на один большой лист (звучит тихая музыка).

Ведущий предлагает детям все страхи оставить в кабинете на ночь, а дома подумать о том, что вы их оставили в детском саду. На следующем занятии расскажут, появились ли страхи опять.

Рефлексия занятия.

Цель: закрепление положительного эффекта.

- Какой опыт тебе пригодится? Что больше всего понравилось?

(можно вместо рисования провести игру «Внутренняя сила»)

Цель: в игре участвуют любимые детские герои, которые помогут ребенку почувствовать себя сильнее, увереннее, смелее.

Структура игры напоминает сказку, где ребенок отождествляется с разными героями – великанами, королями, волшебниками, чтобы со временем воплотить их качества в собственной жизни.

Инструкция: сядьте, закройте глаза (музыка). Пусть твои руки и ноги будут расслабленными, как у тряпичной куклы...

Мы идем по улице к месту, где встретим большого Великана. Великан ждет нас там. Я думаю, что он скажет что-то полезное для тебя, ты узнаешь.

Теперь поднимись с ним на небольшой холм и почувствуй, как ты сам становишься сильнее, увереннее. Поднимись еще выше, выше... Почувствуй себя еще сильнее, крепче. Заметь, что ты стал больше, почти таким же как Великан и ты чувствуешь как растут твои силы. Заметь, каким сильным и уверенным ты себя чувствуешь. Сейчас вы с Великаном добрались до вершины холма, ты чувствуешь свою новую силу и с вершины холма можешь оглядеть все вдаль. Все выглядит маленьким. Ты чувствуешь, что способен самостоятельно решать свои проблемы.

Покажи Великану, как ты можешь воспользоваться новой силой, чтобы решить свои проблемы (пауза).

Ты хорошо справился! Теперь спускайся с холма и попрощайся с Великаном, поблагодари его за помощь и пусть он идет в другую сторону, помогать другим детям (пауза). Теперь возвращайся назад, потянись и будь снова с нами.

Чувствуешь ли ты свою новую силу? (ответы)

Занятие 3.

Тема: «Как ты себя чувствуешь?»

Приветствие.

Задача: привлечь внимание и интерес ребенка к себе.

Упражнение «Как живешь?»

Цель: развитие умения определять свое эмоциональное состояние, уметь его сравнивать с погодой.

Здравствуй, дети! Давайте поздороваемся необычными способами. Я вас буду спрашивать, а вы будете отвечать жестами.

Дети отвечают любыми жестами на вопросы ведущего.

- Как живешь? (вот так)

- А плывешь? (вот так)

- А бежишь?

- Вдаль глядишь?

- Ждешь обед?

- Машешь вслед?

- Утром спишь?

- А шалишь?

Ведущий сообщает о том, что он понимает, как дети себя чувствуют.

Если бы вы смогли сравнить себя с погодой, то выразите словами, как вы себя чувствуете? (отвечают) Ведущий оценивает ответы.

В прошлый раз, мы в детском саду оставили общий рисунок страхов. Давайте узнаем, у кого они ушли, а у кого остались (если есть дети со страхами, дальше идут индивидуальные коррекционные занятия).

Поделемся впечатлениями, как вам помогают «новые силы» жить, которые вы в прошлый раз приобрели у Великана (сообщают).

Разминка. Гимнастика.

Задача: любое физическое движение выражает какой-либо образ фантазии, насыщенный эмоциональным содержанием, тем самым объединяется деятельность психических функций – мышления, эмоций, движения, включается внутреннее внимание детей к этим процессам. Ведущий спрашивает детей, хорошо ли иметь силу? А зачем ее иметь? (отвечают) Попробуем сегодня быть еще сильнее, как скала.

Упражнение «Скала» (2 минуты).

Цель: соединение со своей внутренней силой, сосредоточение.

- Встань прямо, поставив ноги на расстоянии 10 см. друг от друга.
- Шея, голова, плечи выпрямлены, но не напряжены.
- Покачайся с носка на пятку, плавно прижимая пятки к полу.
- Покачайся на пятках, пока не почувствуешь легкое растяжение в икрах.
- Постой несколько секунд, напрягая мышцы ног, живота и груди. Ощути себя плотным и неподвижным, как скала.
- Пусть партнер мягко толкнет тебя в плечо. Напрягись, сопротивляясь толчку.
- Оставайся в этой позе сколько захочешь, можешь использовать «скалу» в лифте, в автобусе и т.д. Обрати внимание на изменения в своих ощущениях. Ты чувствуешь возросшую уверенность в своих силах, большую устойчивость.

Основное содержание.

Эмоции.

Цель: развитие у детей способности понимать, осознавать свои и чужие эмоции.

Показывается две пиктограммы (страх и удивление). Предлагается детям после прочтения стихотворения, узнать какая эмоция больше подходит к стиху?

Прямо в комнатную дверь, проникает страшный зверь!

У него торчат клыки и усы топорщатся,

У него горят зрачки – испугаться хочется!

Хищный глаз косится, шерсть на нем лоснится...

Может это львица? Может быть волчица?

Глупый мальчик крикнул: - Рысь! Храбрый мальчик крикнул – Брысь!

Все вместе изображаем персонажей стихотворения. (Можно использовать костюмы, маски)

Как вы сейчас себя чувствуете? Я предлагаю изменить наше настроение.

Игра «Скучно, скучно так сидеть».

Цель: развитие раскованности; тренировка самоорганизации.

Вдоль противоположных стен комнаты расставлены стулья. Возле одной – по количеству детей, возле другой – на один стул меньше.

Дети садятся на стулья вдоль стены. Ведущий читает стишок:

Скучно, скучно так сидеть, друг на друга все глядеть.

Не пора ли пробежаться и местами поменяться.

Все дети бегут к противоположной стене и стараются занять стулья. Проигрывает тот, кто остался без стула. Продолжая игру, каждый раз надо убирать по одному стулу.

Задаются вопросы детям – как вы себя чувствуете сейчас? Какие эмоции вы испытываете? (отвечают) Изменилось после игры ваше настроение? А что помогло его изменить?

Общение.

Цель: оценивание чувств другого в отношении окружающего мира и себя.

Этюд «Я все люблю».

*Я все люблю, что есть на свете: цветы и липу у ворот,
И почтальона дядю Петю, весну и лето, Новый год.
Люблю я очень маму с папой, люблю печенье с молоком,
Люблю здороваться за лапу с соседским косолапым псом.
Люблю летать на карусели и сны смотреть, когда я сплю,
И так, немножко, еле-еле, вот столечко – себя люблю.
(А.Костецкого)*

Определите эмоциональный настрой мальчика в отношении окружающего мира и себя. Что любит мальчик, чему он радуется? А что любишь ты и чему радуешься? (отвечают)
А когда вы ссоритесь друг с другом, какие чувства у вас бывают? (рассказывают)
Поведение.

Цель: тренировать умение детей регулировать свои поведенческие реакции.
Этюд «Поссорились и помирились».

Два ребенка изображают поссорившихся детей. Они стоят спиной друг к другу и притопывают одной ногой. Затем – помирившихся – поворачиваются лицом друг к другу и, улыбаясь, берутся за руки, весело кружатся. В конце обнимаются. Изменилось ваше настроение сейчас?

Рефлексия занятия.

Цель: завершение положительного эффекта, упорядочивающего эмоциональное равновесие.

Чтобы не ссориться с друзьями я предлагаю вам мирную считалку.

«Мирная считалка» (М.Д.Яснова)

*На дороге, у развилки, повстречались две дразнилки. Повстречались, подразнились, не сдержались – и сцепились! Прибежали разнималки – помешали перепалке.
И к развилке на кобылке прискакали две мирилки.*

Прекратилась перепалка, и тогда пришла считалка: 1-2-3-4-5 хорошо друзей считать.

(Дети заучивают на память)

Занятие 4.

Тема: «Разные чувства»

Приветствие.

Цель: создавать атмосферу группового доверия.

Дети вместе с ведущим сидят в кругу. Всем предлагается разучить приветствие, которое нужно пропеть, а не проговорить:

Доброе утро, Саша (улыбнуться и кивнуть головой)!

Доброе утро, Маша (называют имена детей по кругу)!

Доброе утро, солнце (все поднимают руки, затем опускают)!

Доброе утро, небо (аналогичные движения)!

Доброе утро всем нам (все разводят руки в стороны, опускают)!

Разминка. Гимнастика (2 минуты)

На одном из занятий мы узнали, у кого из вас есть кошки, мы знаем, как они любят ласкаться. Предлагаю выполнить упражнение «Кошка».

Цель: развитие подвижности тела, сосредоточение сознания.

- Встань на колени, руки перед собой. Спину прогнуть. Медленно подними шею.

- Ты – отдыхающая кошка. Вдохни, выгибая спину вверх, как рассерженная кошка.

Опусти подбородок на грудь, затем выдохни.

- Вдыхая, измени изгиб спины, приподняв подбородок вверх.

- Вытяни руки перед собой, изобрази позу кошачьего удовольствия.

- Походи грациозно, как кошка.

Основное содержание.

Эмоции.

Цель: развивать способность узнавать эмоции на чужом лице, фотографии, рисунках. Итак, мы почувствовали, как кошка может испытывать удовольствие. А что могут испытывать люди?

Показываю пиктограмму: брезгливость, доброжелательность, удовольствие.

- Дети, давайте покажем, какая жаба мерзкая и противная. Посмотрите друг на друга, у кого самая мерзкая жаба? Какая она отвратительная (оглядывают всех и находят изображение на лице)!

- Давайте прогоним жабу: покричим громко, потопаем, состроим ей рожицу, чтобы она испугалась и ускакала.

- Дети, а жаба не напоминает вам ребят, которые упрямятся, кривляются, капризничают, ведут себя не красиво? В это время они так похожи на отвратительную жабу! Но мы не такие! Давайте друг другу улыбнемся и станем красивыми.

Ведущий: ...когда жук унес Дюймовочку на большую березу и представил своим друзьям – жукам, то они начали смеяться над Дюймовочкой, пренебрежительно о ней говорить: «Какая маленькая, какие тонкие ножки и их всего две. Совсем нет усиков, как у нас, и крыльев нет! Фу, какая некрасивая! Фу, какая гадкая! Не будем с ней дружить». Покажите, как майские жуки говорили обидные слова Дюймовочке. Дюймовочка заплакала. Ведь на самом деле она была очень хорошенькой. Но жукам она не понравилась, так как была не такая, как они. Скажите Дюймовочке что-то хорошее, успокойте, позовите поводить с вами хоровод. (изображают)

- Дети, а у вас было так, что вы кого-то не принимали в игру, с кем-то не общались? Общение.

Цель: вырабатывать умение понимать других и себя.

(дискуссия)

- С кем вы не хотели общаться?

- Какие бывают чувства у человека, если с ним не общаются другие (обида, досада).

Поведение.

Цель: показать, как мы умеем дружить, какие мы доброжелательные дети.

- Все вы добрые друзья. Давайте поведем хоровод и споем песенку «Добрый жук» из сказки «Золушка»

Встаньте дети, встаньте в круг,

Встаньте в круг, встаньте в круг.

Ты мой друг, и я твой друг, оба мы друзья.

Не боимся мы жука-старика, старика,

Мы попрыгаем слегка и закружим старика.

Давайте похвалим себя, какие мы доброжелательные и добрые дети (поглаживание себя по голове, груди)!

Завершение. Рефлексия занятия.

Цель: оценка своего эмоционального состояния.

- С какими чувствами мы с вами познакомились сегодня? (доброжелательность, брезгливость)

- А к чему можно еще (кроме жабы) быть брезгливыми?

- Что тебе сегодня показалось интересным и полезным?

- Пожелай чего-нибудь себе.

«Мирная считалка» (М.Д.Яснова)

На дороге, у развилки, повстречались две дразнилки. Повстречались, подразнились, не сдержались – и сцепились! Прибежали разнималки – помешали перепалке.

И к развилке на кобылке прискакали две мирилки.

Прекратилась перепалка, и тогда пришла считалка: 1-2-3-4-5 хорошо друзей считать.

Занятие 5.

Тема: «С какими чувствами кто дружит?»

Приветствие. Вежливость.

Цель: снять психическое напряжение, настроить на совместную работу.

Этюд «Поздоровайся».

- Каждый из вас должен поздороваться со всеми, используя разные выражения (доброе утро, добрый день, добрый вечер, здравствуйте, привет, приятно вас видеть, как я рад вас видеть и т.д.)

- Какие вежливые вы волшебники! А каких мы с вами знаем злых героев сказок? (Баба Яга, Бармалей, Волк, Карабас Барабас)

Разминка. Гимнастика.

Игра «Изобрази Бабу Ягу»

Цель: учить рефлексировать хорошие чувства от плохих.

- зубами клацает, скалится страшно.

- глазами вращает, брови хмурит.

- щеки надувает, от ненависти чуть не лопаются.

- руками машет, прыгает.

- ну ка, сделаем такую страшную Бабу Ягу. Красивая Баба Яга? (нет!)

Правильно, все страшное и злое - некрасивое! А когда мы сами так злимся, мы красивые? (нет!) Покажем себя другими!

Основное содержание занятия.

Эмоции.

Цель: обратить внимание с какими чувствами дружат звери.

Хитрые и злые гиены решили поохотиться. Они узнали, что за лесами, за горами есть страна, где живет очень много птиц. И захотелось им поест хорошеньких, маленьких птенчиков. Побежали три злые и хитрые гиены в эту страну, чтобы там разорять гнезда. Деток-птенчиков, которые остались одни в гнезде, они, спрятавшись за кустом, решили выманить ласковым обращением: «Иди сюда, мой сыночек». Гиены понимали, что птенчики обязательно откликнутся. Но вот беда: языка птичьего гиены не знают.

- Скажите, пожалуйста, надо ли гиен учить птичьему языку? (ответы)

- Почему? (ответы)

Гиены решили залезть на деревья, чтобы разорить птичьи гнезда. Но лазать по деревьям они не умеют.

- Надо ли учить их, например, лазать по деревьям или умению ходить на задних лапах? (ответы)

- Почему? (ответы)

- Что тогда будет? (ответы)

- С какими чувствами дружат гиены? (хитрость, злость)

Храбрый львенок Симба узнал про гиен и решил помочь мамам – птицам и птенчикам, но как? Птичьего языка он тоже не знает, а птицы не понимают по-львиному. Если Симба по-львиному прорычит: «Гиены идут», - птицы его не поймут, следовательно, не смогут спрятаться.

- Скажите, пожалуйста, надо ли львенку учить птичьему языку? (ответы)

- Почему? (ответы)

Львенок решил научиться лазать по деревьям, чтобы возвращать в гнезда выпавших птенцов.

- Надо ли учить его лазать по деревьям? (ответы)

- Почему? (ответы)

- Что тогда будет? (ответы)

- С какими чувствами дружит львенок? (доброжелательность)

Общение.

Цель: побуждать детей умению рассуждать и выражать свои мысли и чувства.

- Дети, какие были чувства у гиен и львенка?
- Могут ли люди жить с такими чувствами? (ответы)

Игра «Освобождение»

Цель: приобретение эмоциональной и поведенческой стабильности.

Дети ходят по кругу, изображают хитрых и злых гиен.

Ведущий: - Дети, где у вас находится злость? (в ноге, в руке, в животе, в груди)

Я предлагаю это противное чувство злости сейчас сжечь на костре. Приготовились, закрыли глаза, в центре круга представили большой костер, заберите эту злость, бросьте мысленно в костер, и смотрите, как она догорает. (1-2 минуты)

- Что вы почувствовали, когда освободились от злости?

- А теперь мы с вами возьмем доброту львенка. Закрыли глаза, представьте себя доброжелательным львенком, возьмите эту доброту себе. (Почувствуйте ее своим телом)

Поведение.

Цель: закрепить полученный опыт обходиться без злости и хитрости.

Упражнение «Помоги Сереже».

Цель: дать Сереже хорошие советы как ему поступить.

Первый случай: У Сережи большой мальчик отобрал велосипед. Сережа злится, кричит, обзывается!

Ваши советы? (высказывают по очереди)

Второй случай: Сережа сломал свою новую игрушку. Он злится на себя, плачет, не знает, как об этом сказать маме.

Ваши советы? (высказывают по очереди)

Рефлексия занятия.

Цель: способствовать пониманию своих чувств и чувств другого человека.

Общий рисунок «Нарисуй чувства».

На листе ватмана дети рисуют чувства свои, гиены и львенка, чувства Сережи.

Смотрим общий рисунок и высказываем общее мнение о том, что чувства бывают разными и дружить нужно с хорошими чувствами.

«Мирная считалка» (М.Д.Яснова)

На дороге, у развилки, повстречались две дразнилки. Повстречались, подразнились, не сдержались – и сцепились! Прибежали разнималки – помешали перепалке.

И к развилке на кобылке прискакали две мирилки.

Прекратилась перепалка, и тогда пришла считалка: 1-2-3-4-5 хорошо друзей считать.

До свидания всем!

Занятие 6.

Тема: «С какими чувствами кто дружит»

Приветствие.

Цель: создать атмосферу группового доверия, развивать чувства единства и сплоченности.

Дети сидят в кругу. Ведущий: «Доброе утро! Начинаем нашу встречу с приветствия, любым способом, какой вам больше нравится». (дети приветствуют друг друга)

Разминка. Гимнастика.

С какими чувствами сегодня дружит Маша? (грусть) А Даша? (радость) А что сегодня случилось у Маши? Тебя кто-то обидел? (да) Почему ты грустишь? (рассказывает).

Ведущий: Я расскажу вам историю про Обидок и Грустинок

Жили-были на свете две подружки: Обидка и Грустинка. Они всегда ходили вместе и искали друзей. Обидка была зеленого цвета, очень пушистая, а ладошки у нее были липкими, поэтому она могла приклеиться к прохожим.

Грустинка была синяя с красным носиком и очень худенькими ножками. Ее часто уносило ветром, но на лапках у Грустинки были присоски, с помощью которых она цеплялась за все, что попадалось по пути.

Ты сегодня выходила на улицу? Вот там они к тебе и прилипли. Я даже вижу их. Обидка сидит у тебя на левом плече, а Грустинка на правом. Давай их снимем, и пусть они летят дальше (ведущий снимает как будто с трудом, при этом показывает вид мимикой и жестами). Вот мы и освободились от Грустинки и Обидки. Хорошо тебе стало? (ребенок в этот момент может улыбаться или смеяться). Дети, давайте все вместе порадуемся с Машей, выполним упражнение «Торт».

Цель: Создать хорошее эмоциональное состояние, оптимистическое настроение.

Ведущий: Кто хочет быть «пряничной куклой?». Ведущий «лепит» из ребенка «пряничную куклу», постоянно вслух приговаривая: «какие красивые глазки, ушки, носик получаются!» Приглашает всех детей полюбоваться. Шея, руки, ноги, тело. Когда куколка будет готова, дети трижды вдвывают в нее «жизнь». Куколка «оживает» (упражнение можно повторять на последующих занятиях, пока все дети не побудут куклой). Кукла ожила! С какими чувствами дружит кукла? (кукла отвечает).

Основное содержание.

Эмоции.

Цель: развивать способность понимать свои и чужие чувства.

Игра «Угадай настроение»

Цель: осознание эмоционального состояния, умение адекватно его выразить.

- Дети, свои чувства мы с вами сегодня определили, я вам прочту стихотворение, а вы сразу попробуйте изобразить настроение героя. С какими чувствами дружит наш герой?

Шел король Боровик

Через лес напрямик.

Он грозил кулаком

И стучал каблуком.

Был король Боровик не в духе:

Короля покусали мухи.

(В.Приходько)

Какие чувства испытывал король? (чувство злости)

Поведение.

Цель: развивать умение детей регулировать свои поведенческие реакции.

Дети, давайте поможем королю-Боровику избавиться от чувства злости. Мы уже умеем это делать.

Упражнение «Дыхание» (выполняют стоя)

- Разозлитесь так, как король Боровик. Что вы ощущаете в теле? Где сидит злость? (в спине, плечах, шее, голове) Напрягается ли горло? Может быть вы потеете или ваши руки становятся холодными и влажными? Глубоко вдохните и выдохните напряжение, где бы оно ни было. Почувствуйте расслабление! Вот так! Справились (садитесь на места).

Общение.

Цель: умение общаться мимикой и жестами.

Сегодня мы много говорили, кто дружит с какими чувствами, но еще не изображали эти чувства. Общаться будем с вами мимикой и жестами. Дети, что такое мимика? (ответы) Предлагаю этюды (выбираются желающие, остальные дети наблюдают эмоции).

- Что произойдет с человеком, если он увидит на березе яблоки? (удивится)

- Что ты чувствуешь, когда ешь любимую конфету? (удовольствие)

- Как ты думаешь, почему покраснела девочка, когда ей сделали замечание? (смущение)

- Что почувствует мальчик, если ему подарят красивую машинку? (радость)

- Что почувствует ребенок, если потеряет любимую игрушку? (грусть)

Рефлексия занятия.

- Дети, кто из вас желает поработать с рисунком? (нарисовать на заготовке эмоцию человека, чтобы она соответствовала содержанию картинки)
- Вот эта девочка стоит под дождем, но в руках у нее есть зонтик. Нарисуй ей лицо – эмоцию, чтобы оно соответствовало общей картинке (рисует).
- Девочка кушает торт (ребенок рисует эмоцию удовольствия).
- Девочка стоит около дерева, на котором растут конфеты, батоны, пряники (эмоция удивления).
- Девочка на лоне природы (эмоция радости)
- Мальчик увидел паутину с пауками (эмоция страха)

Давайте скажем все чувства по порядку, кто с какими чувствами живет? (перечисляют)
Настала пора расставаться.

«Мирная считалка» (М.Д.Яснова)

На дороге, у развилки, повстречались две дразнилки. Повстречались, подразнились, не сдержались – и сцепились! Прибежали разнималки – помешали перепалке.

И к развилке на кобылке прискакали две мирилки.

Прекратилась перепалка, и тогда пришла считалка: 1-2-3-4-5 хорошо друзей считать.

До свидания всем!

Используемая литература.

1. Самоукина Н.В. Игры в школе и дома: Психотехнические упражнения и коррекционные программы. М.: 1993.
2. Чистякова М.И. Психогимнастика, 2-е изд. М.: 1995.
3. Ермолаева М.В. Психология развивающей и коррекционной работы с дошкольниками. М., Воронеж, 1998.
4. Ключева Н.В., Касаткина Ю.В. Учим детей общению. Ярославль, 1996.
5. Кряжева Н.Л. Развитие эмоционального мира детей. Ярославль, 1997.
6. Вайнер М.Э. Игровые технологии коррекции поведения дошкольников. М., 1994.
7. Куражева Н.Ю., Вараева Н.В. Психологические занятия с дошкольниками. С-Пб., 2004.
8. Алябьева Е.А. Психогимнастика в детском саду. М., 2005.