

Департамент социальной защиты населения Вологодской области
Бюджетное учреждение социального обслуживания Вологодской области
«Территориальный центр социальной помощи семье и детям»

Рассмотрено на заседании
Методического совета
БУ СО ВО «ТЦСПСиД»

Протокол № 4 от 30 августа 2022 г.

ПРОГРАММА ГРУППОВЫХ ЗАНЯТИЙ
по развитию эмоционально-волевой и коммуникативной сферы
у детей-инвалидов и детей с ограниченными возможностями
здоровья от 4 до 6 лет
«АКАДЕМИЯ ЭМОЦИЙ»

Срок реализации программы: 4 месяца

Автор-составитель:
Шишова Анжелика Николаевна
психолог отделения психолого-
педагогической и ранней помощи

Вологда
2022 год

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка	3
2. Цель программы	5
3. Задачи программы	5
4. Целевая группа	5
5. Организационные условия	5
6. Описание методов и техник работы	6
7. Этапы реализации программы	6
8. Описание общей структуры занятий	7
9. Ожидаемые результаты	7
10. Критерии оценки эффективности программы	8
11. Методы оценки результатов	8
12. Тематическое планирование	9
13. Материально-техническое обеспечение	11
14. Список использованной литературы	11
15. Приложение 1. Диагностический инструментарий	12
Приложение 2. Конспекты занятий	15

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

В последние годы одной из самых серьёзных социальных проблем является нарушение эмоционально-волевой сферы детей-инвалидов и детей с ограниченными возможностями здоровья (далее – ОВЗ) и недостаточное развитие их коммуникативных навыков. Ребенок дошкольного возраста мало осознает свои переживания и далеко не всегда способен понять причины, их вызывающие. На трудности, стресс он чаще отвечает такими эмоциональными реакциями, как гнев, страх, обида. Эмоциональные проблемы, трудности волевого самоконтроля, различные соматические заболевания, психоневрологические нарушения являются ощутимым препятствием для детей и взрослых.

Актуальность программы обусловлена необходимостью проведения развивающих занятий, направленных на укрепление эмоциональной стабильности, коммуникативных навыков детей-инвалидов и детей с ОВЗ.

Постоянные наблюдения за детьми-инвалидами, детьми с ОВЗ позволяют предположить, что чаще всего гармоничному развитию ребенка препятствует эмоциональная нестабильность. Познание всегда эмоционально. Любые психические процессы окрашиваются эмоциями - будь то ощущения или воображение, мышление или память. Хорошее настроение обостряет восприятие, активизирует мыслительные процессы, а упадок духа ухудшает запоминание, не дает простора фантазии. Умеренно положительные эмоции повышают чувствительность детей, мобилизуют все силы организма для активного восприятия любой информации. А отрицательные - создают напряженность или подавленность, что ухудшает способность адекватно воспринимать окружающий мир, интенсивно «проживать» жизненные ситуации.

В связи с этим, становится актуальным и значимым вопрос создания на базе БУ СО ВО «Территориальный центр социальной помощи семье и детям» программы для коррекции эмоционально-волевой и коммуникативной сферы у детей имеющих инвалидность, либо ограниченные возможности здоровья.

Для полноценного психического развития ребенка огромное значение

имеет его полноценное общение с окружением. От того, как складываются эти отношения, во многом зависит его эмоциональное благополучие, формирование позитивной самооценки, становление и закрепление личностного стиля поведения и то, как ребенок будет относиться к окружающему миру. Данная программа ориентирована на оказание помощи детям с ограниченными возможностями здоровья и детям-инвалидам дошкольного возраста.

Успешное развитие межличностного общения в рамках программы способствует развитию эмоционально-волевой сферы. То, в какой мере дети умеют понимать и отражать свои чувства, настроение друг друга, воспринимать и понимать других, а через них и самих себя, будет во многом определять процесс общения, качество отношений и способы, с помощью которых они будут осуществлять совместную деятельность.

Программа построена с учетом основных принципов коррекционно-развивающей деятельности:

1. Принцип единства коррекционных, профилактических и развивающих задач.

Программа направлена не только на предупреждение и коррекцию отклонений в развитии и поведении, но и на создание благоприятных условий для наиболее полной реализации потенциальных возможностей ребенка и гармоничного развития его личности.

2. Принцип учета индивидуальных и возрастных особенностей ребенка в коррекционно-психологическом процессе.

Предполагает учет развития личности, учет последовательности сменяющих друг друга возрастов, возрастных стадий онтогенетического развития.

3. Деятельностный принцип коррекции.

Определяет тактику проведения коррекционной работы и способы реализации поставленных целей, при которых исходным моментом в достижении целей является организация активной деятельности ребенка.

4. Принцип интеграции усилий ближайшего социального

окружения.

Ребенок не может развиваться вне социального окружения, которое является составной частью системы целостных социальных отношений. Отклонения в развитии и поведении - есть не только результат психофизиологического состояния ребенка, но и активного воздействия родителей, ближайших друзей, сверстников, педагогического и детского коллективов.

5. Принцип динамического изучения уровня развития ребенка, актуального и потенциального уровня, определение зоны его ближайшего развития в сотрудничестве с родителями при усвоении ребенком новых способов действий.

Цель программы: коррекция и развитие эмоционально-волевой и коммуникативной сферы детей-инвалидов и детей с ОВЗ дошкольного возраста.

Задачи программы

1. Снизить психоэмоциональное напряжение, тревожность и агрессию.
2. Развить систему самосознания и самооценки, сформировать адекватное отношение к себе и окружающим.
3. Сформировать и развить коммуникативные навыки, умения общаться и взаимодействовать в группе.

Целевая группа: дети – инвалиды и дети с ОВЗ от 4 до 6 лет.

Организационные условия: занятия проводятся 1 раз в неделю в форме групповых занятий продолжительностью 20-40 минут (с учетом индивидуальных особенностей детей и комплектации подгруппы время может варьироваться). Занятия построены таким образом, что один вид деятельности сменяется другим. Смена видов деятельности объединенных одной лексической темой позволяет несколько увеличить длительность привычного занятия. Состав группы до 5-6 человек. Параллельно с занятиями с детьми в программе предусмотрены индивидуальные и групповые консультации родителей. Данная программа реализуется на базе БУ СО ВО «Территориальный центр социальной помощи семье и детям» в специально

оборудованном кабинете с применением необходимого реквизита и реабилитационного оборудования.

Описание методов и техник работы: арт-терапевтические методы, психогимнастические упражнения, коррекционные упражнения, релаксационные упражнения, игровые методики.

Этапы реализации программы:

1. Вводная часть (1-2 занятие).

Задачи:

- знакомство,
 - установление эмоционального контакта,
 - сплочение группы,
 - проведение диагностики, направленной на изучение эмоциональной и коммуникативной сферы и выявление возможных проблем (методика «Кактус», Цветовой тест Люшера, наблюдение, беседа),
2. Основная часть (3-14 занятие).

Задачи:

- развитие коммуникативных навыков, навыков взаимодействия в группе,
- снижение психоэмоционального напряжения, коррекция тревожности и агрессии,
- использование коррекционно-развивающих упражнений для детей-инвалидов и детей с ОВЗ.

3. Заключительная часть (15-16 занятие).

Задачи:

- обобщение и закрепление полученных результатов,
- проведение заключительного анкетирования родителей,
- проведение заключительной диагностики детей, целью которой является отслеживание эффективности и результативности работы группы (методика «Кактус», Цветовой тест Люшера, наблюдение, беседа).

Описание общей структуры занятия:

1. Вводная часть.
 - Ритуал приветствия, знакомство (на 1 занятии), создание положительного эмоционального настроя, атмосферы принятия и готовности к дальнейшей деятельности. Разминка - комплекс упражнений, направленных на мышечное расслабление.
2. Основная часть.
 - Коррекционно-развивающая деятельность (задания и упражнения, направленные на коррекцию эмоционально-волевой и коммуникативной сферы).
 - Игры и упражнения с использованием оборудования сенсорной комнаты.
 - Релаксация (арт-терапевтические методы, музыкотерапия, звукотерапия, мышечная релаксация).
3. Заключительная часть.
 - Рефлексия занятия (подведение итогов, обобщение).
 - Ритуал прощания.

Ожидаемые результаты:

В результате проведения занятий по данной программе у детей старшего школьного возраста с инвалидностью и ОВЗ должно наблюдаться:

1. Снижение психоэмоционального напряжения, тревожности и агрессии.
2. Развитие системы самопознания и самооценки, формирование адекватного отношения к себе и окружающим.
3. Формирование и развитие коммуникативных навыков, умений общаться и взаимодействовать в группе.

Критерии оценки эффективности Программы:

Не менее чем у 50 % участников группы:

- снизится психоэмоциональное напряжение, тревожность, уровень агрессии.
- интенсивно развивается самопознание, адекватная самооценка, дети начнут анализировать свои поступки и их последствия.
- сформируются коммуникативные навыки, дети смогут правильно строить свое поведение, управлять им, слышать и сопереживать собеседнику, считаться с интересами и замыслами сверстников, смогут поставить себя на место другого.

Методы оценки результатов:

- Методика выявления состояния эмоциональной сферы ребенка «Кактус»,
- Цветовой тест Люшера оценка эмоционального состояния и уровня нервно-психической устойчивости.

Тематическое планирование

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Цель	Содержание занятия
1	«Я и моё имя!»	1 час	1. Знакомство, создание положительного эмоционального настроения на занятия, знакомство, формирование чувства группового единства. 2. Развитие представления детей о себе; 3. Содействие развитию положительного образа «Я»; 4. Формирование позитивного отношения ребенка к своему имени, умение соотносить себя и свое имя.	- Беседа «Расскажи о себе»; - Игра «Снежный ком»; - Игра «Имя моё» - Первичная анкета для родителей
2	«Я – сам! Какой я?»	1 час	1. Содействие развития положительного образа «Я»; 2. Повышение самопринятия; 3. Развитие у детей интереса к себе;	- Игра-приветствие «Вежливые слова» - Подвижная игра «Клеевой дождик» - Упражнение «Я – хороший, я – плохой» - Первичная диагностика (методика «Кактус», Цветовой тест Люшера)
3	«Я и другие»	1 час	1. Развитие коммуникативных навыков; 2. Улучшение общения со сверстниками; 3. Формирование умения понимать эмоционально состояние другого человека;.	- Игра «Давайте поздороваемся» - Игра «Дружба начинается с улыбки» - Занятие «Портрет самого лучшего друга» - Этюды на различные позиции в общении
4	«Что такое дружба?»	1 час	1. Развитие представления детей о дружбе; 2. Развитие умений сотрудничать; 3. Формирование доброжелательных отношений в коллективе;	- Игра «Клубочек» - Малоподвижная игра «Сиамские близнецы» - Игра «Найди друга» - Игра «Рукавички» - Ролевое проигрывание ситуации («Волшебные средства»).
5	«Я и моё настроение»	1 час	1. Развитие представления детей об эмоциях (радость, грусть), настроении; 2. Развитие способности понимать эмоциональное состояние другого человека, выражать самостоятельно с помощью мимики, позы, жестов,	- Упражнение «Моё настроение» - Коллективная работа «Настроение в классе» (коллаж) - Упражнение «Пальчики-мордашки» - Упражнение «Чудо-ладошки»

			походки;	
	Консультация родителей		Обсуждение промежуточных результатов программы.	
6	«Что такое эмоции?!»	1 час	1.Формирование начальных рефлексивных умений; 2. Знакомство с многообразием эмоций; 3.Развитие умения адекватно выражать свои эмоции;	- Чтение «Путешествие в страну чувств» (по Е.Л. Набойкиной); - Упражнение «Лица»; - Упражнение «Маски»; - Ролевое проигрывание ситуации («Волшебные средства»)
7	«Радость»	1 час	1.Развитие представления об эмоциональном состоянии «радость»; 2.Формирование способности узнавать эмоцию по внешним проявлениям;	- Упражнение «Школа улыбок» - Этюд «Кто как радуется?!» - Психогимнастика «Ручеек радости»; - Этюды на выражение чувства радости; - Проектная работа «Я дарю тебе радость»;
8	Консультация родителей	1 час	Обсуждение промежуточных результатов работы.	
9	«Грусть (печаль)»	1 час	1. Развитие представления об эмоциональном состоянии «грусть»; 2. Формирование способности узнавать эмоцию по внешним проявлениям; 3.Закрепление представления детей об эмоции «радость», формировать умение дифференцировать «грусть-радость».	- Этюды на выражение чувства грусти; - «История про Обидок и Грустинок» - Игра «Портрет» - Игра «Кладоискатель» - Игра «Чудо-ладошки»
10	«Гнев. Почему я злюсь?»	1 час	1.Развитие представления об эмоциональном состоянии «гнев, злость»; 2. Развитие рефлексии своего агрессивного поведения у детей; 3. Формирование доверия к окружающим;	- Игра «Тух-тиби-дух»; - Упражнение «Два барашка»; - Игра «Смешинки и Злючки»; - Игра «История про Танечку и Ванечку»; - Игра «Шариковая груша»; - Игра «Шкала гнева».
11	«Мне хорошо! Мне спокойно»	1 час	1. Гармонизация эмоционального фона, развитие воображения; 2. Снятие психомышечного напряжения.	- Психомедитация «Волшебный сон»; - Статическая медитация «Путешествие на облаке»; - Игра «Волшебные рисунки», «Кляксы»;

				- Упражнение «Ласковый дождик».
12	«Страх. Почему я боюсь?»	1 час	1. Развитие представления об эмоциональном состоянии «страх»; 2. Предоставление возможности для актуализации своего страха;	- Беседа «Когда тебе бывает страшно?»; - Игра «Живая шляпа»; - Упражнение «Воспитавай свой страх»; - Игра «Рыбаки и рыбки».
13	«Я не хочу бояться!» (Коррекция страхов)	1 час	1. Осознание страха, как нормального человеческого чувства человека; 2. Умение выражать чувство страха в рисунке; 3. Возможность поработать с предметом своего страха;	- Игра «Художники-натуралисты»; - Психогимнастика «Волшебный клубочек»; - Техника раскрашивания фигур мальчиков и девочек»; - Рисование «Смешной страх».
14	«Эмоции и я. Учусь управлять собой!»	1 час	1. Обогащение эмоциональной сферы; 2. Формирование навыков самоконтроля;	- Игра «Три характера»; - Этюд «Повторяка»; - Игра «Встреча настроений»; - Игра «Тренируем эмоции»; - Игра «Воздушное настроение».
15	Итоговое (диагностическое)	1 час	1. Подведение итогов, закрепление полученных знаний 2. Прощание	- Упражнение «Я чувствую себя сегодня»; - Игра «Русские горки»; - Упражнение «Пожелания по кругу»; - Итоговая анкета для родителей; - Итоговая диагностика (методика «Кактус», Цветовой тест Люшера)
16	Консультация родителей	1 час	Обсуждение итоговых результатов работы.	- Круглый стол.

Материально-техническое обеспечение: занятия проводятся в оснащённом кабинете № 12 с применением реабилитационного оборудования, развивающих игр для детей разного возраста и материалами для творческой деятельности детей.

Список использованной литературы:

1. Данилина Т.А., Зедгенидзе В.Я., Стёпина Н.М. В мире детских эмоций.
2. Ковалец И.В. Азбука эмоций: Практическое пособие для работы с детьми, имеющими отклонения в психофизическом развитии и эмоциональной сфере.
3. Набойкина Е.Л. Сказки и игры с «особым» ребёнком.
4. Хухлаева О.В. Лесенка радости: Методическое пособие для психологов детского сада и начальной школы.
5. Щетинина А.М. Диагностика социального развития ребёнка.

Диагностический инструментарий

Графическая методика: «Кактус» (Автор: М.А. Панфилова)

Методика проводится с детьми с 4-х лет.

Цель – выявление состояния эмоциональной сферы ребенка.

Материал – бумага (формат А4), карандаш.

Инструкция: «На листе бумаги нарисуй кактус, такой, какой ты его себе представляешь!» Вопросы и дополнительные объяснения не допускаются. Ребенку дается столько времени, сколько ему необходимо. По завершении рисования с ребенком проводится беседа.

Беседа:

1. Кактус домашний или дикий?
2. Его можно потрогать?
3. Кактусу нравится, когда за ним ухаживают?
4. У кактуса есть соседи?
5. Какие растения его соседи?
6. Когда кактус вырастет, что в нем изменится?

Интерпретация:

Агрессия - наличие иголок, иголки длинные, сильно торчат и близко расположены

Импульсивность - отрывистые линии, сильный нажим

Эгоцентризм - крупный рисунок, в центре листа

Зависимость, неуверенность - маленький рисунок внизу листа

Демонстративность, открытость - наличие выступающих отростков, необычность форм

Скрытность, осторожность - расположение зигзагов по контуру или внутри кактуса

Оптимизм - использование ярких цветов

Тревога - использование темных цветов, внутренней штриховки, прерывистые линии

Женственность - наличие украшения, цветов, мягких линий, форм

Экстровеитированность - наличие других кактусов, цветов

Интровертированность - изображен только один кактус

Стремление к домашней защите - наличие цветочного горшка

Стремление к одиночеству - изображен дикорастущий кактус

После завершения рисунка ребенку в качестве дополнения можно задать вопросы, ответы которые помогут уточнить интерпретацию:

1. Этот кактус домашний или дикий?
2. Этот кактус сильно колется? Его можно потрогать?
3. Кактусу нравится, когда за ним ухаживают, поливают, удобряют?
4. Кактус растет один или с каким-то растением по соседству? Если растет с соседом, то, какое это растение?
5. Когда кактус подрастет, то, как он изменится (иголки, объем, отростки)?

Цветовой тест Люшера

Цветовой тест Люшера используется для оценки эмоционального состояния и уровня нервно-психической устойчивости; выявления внутриличностных конфликтов и склонности к депрессивным состояниям и аффективным реакциям.

Ребенку предъявляются восемь различных по цвету карточек, и предлагается сделать выбор наиболее привлекательных цветов на момент тестирования.

Набор карточек предъявляется дважды

Конспекты занятий

1 занятие: «Я и моё имя!»

Цель: знакомство, создание положительного эмоционального настроения на занятии, знакомство, формирование чувства группового единства.

Вступительное слово. Здравствуйте, ребята. Я буду проводить у вас игровые занятия. Цель наших занятий – с пользой провести время и научиться новому.

Беседа «Расскажи о себе»

Цель: изучение уровня и характера оценки, сформированности образа "Я", степени осознания своих особенностей.

Описание: 1. Вначале психолог просит ребенка рассказать о себе все, что знает. То есть ребенку предоставляется возможность высказать о себе все, что он уже достаточно хорошо осознает. Затем взрослый задает вопросы (помимо нижеозначенных могут быть дополнительные вопросы-подсказки). Здесь приведены вопросы, обращенные к мальчику (если беседа проводится с девочкой, то вопросы надо переформулировать):

- Опиши свою внешность.
- Как ты думаешь - ты красивый?
- Почему ты так считаешь?
- Кто еще считает тебя красивым?
- Ты сильный, ловкий?
- Как бы ты хотел выглядеть?
- На кого ты хотел бы быть похожим?

Эти вопросы помогают понять, насколько сформирован у ребенка образ его Я-физического.

- А какой ты человек - хороший или плохой?
- Почему ты так думаешь?

- За что тебя можно назвать хорошим?
- Кто еще считает тебя хорошим (плохим) человеком?
- Почему он так считает?
- А каким человеком ты хотел бы стать? (Я-идеальное).

Приведенные выше вопросы направлены на определение особенностей осознания ребенком своих личностных качеств.

- Назови все, что ты умеешь делать.
- Чему бы ты хотел еще научиться? (Я-деятельностное ребенка).
- Что бы ты еще хотел про себя рассказать?

2. Другая часть беседы направлена на изучение представлений ребенка о себе как друге (подруге):

- Скажи, пожалуйста, у тебя есть друг (подруга)?
- Как ты думаешь, он считает тебя хорошим другом?
- Почему ты так считаешь? Что ему в тебе нравится?
- А бывает, что вы ссоритесь?
- Почему это происходит?
- Кто чаще бывает виноват в ссоре - ты или он?
- Каким другом ты бы хотел стать?

3. Чтобы выявить особенности представлений ребенка о себе как о мальчике (девочке), сыне (дочке), можно провести беседу по следующим вопросам:

- Скажи, пожалуйста, кто ты - мальчик или девочка?
- Откуда ты знаешь это?
- Чем мальчик отличается от девочки?

Ребенок может называть внешние признаки и особенности полоролевого поведения. Если он не может сказать сам, то исследователь продолжает ставить вопросы:

- По каким внешним признакам можно узнать, что это мальчик?

- Чем чаще всего занимаются мальчики, мужчины?
- Как ведут себя мальчики в отличие от девочек?
- Как ведут себя мальчики по отношению к девочкам?
- Каким мужчиной ты хотел бы стать?
- Кто ты маме, папе, бабушке с дедушкой?
- Расскажи, какой ты сын?
- Тебе приятно быть сыном? Почему?
- Тебе нравится быть внуком? Почему?
- Мама (папа, бабушка) считает тебя хорошим сыном?
- Почему ты так думаешь?
- Каким бы ты хотел стать сыном (внуком)?

Игра «Снежный ком»

Цель: развитие общительности, навыков зрительной памяти, снятие эмоционального напряжения.

Описание: Психолог называет свое имя. А следующий должен повторить его, затем называть свое. Третий участник повторяет два имени и называет свое. И так по кругу. Упражнение заканчивается, когда первый участник назовет по именам всю группу.

Игра «Имя моё»

Цель: способствует созданию комфортной обстановки для каждого участника.

Описание: Психолог предлагает каждому участнику назвать свое имя так, как ему больше нравится (Наталья – Наташа, Натали, Ната, Туся), и как не нравится. Участник должен назвать, как он хочет, чтобы его называли в классе.

2 занятие: «Я – сам! Какой я?»

Игра-приветствие «Вежливые слова»

Цель: развитие уважительного отношения в общении с собеседниками,

привычки пользоваться вежливыми словами.

Описание: Игра проводится с мячом в круге. Участники бросают друг другу мяч, называя вежливые слова-приветствия (привет, здравствуйте, добрый день, приветствую вас и др.). Затем можно усложнить ход игры и предложить назвать слова благодарности, извинения.

Подвижная игра «Клеевой дождик»

Цель: Развитие умения действовать в едином ритме; развитие общей координации, ловкости и быстроты движений; стимулирование эмоциональной активности.

Описание: Участники встают в одну линию друг за другом, ставят руки на пояс друг другу и таким образом под музыку, «склеившись дождевыми капельками», начинают движение. На пути им встречаются различные препятствия. Необходимо перешагивать через коробки, препятствия, пройти по импровизированной дорожке-мосту, обогнуть большие валуны, проползти под столом и т.д.

Упражнение «Я – хороший, я – плохой»

Цель: Развитие рефлексии и самоанализа.

Описание: Участникам предлагается нарисовать рисунок, автопортрет, на котором должны быть нарисованы как их хорошие, так и плохие качества. Для этого можно силуэт автопортрета разделить вертикально пополам и предложить изобразить выражение лица, цветовосприятие себя «Хорошего» и «Плохого». Если дети затрудняются, то можно поговорить с ними о том, какие качества они считают плохими, а какие хорошими и почему. Как можно нарисовать плохое качество, а как хорошее? Какого они могут быть цвета и какой формы?

3 занятие «Я и другие»

Игра «Давайте поздороваемся»

Цель: Преодоление застенчивости, нерешительности; создание

психологически непринужденную атмосферу.

Описание: В начале упражнения говорится о разных способах приветствия, реально существующих и шуточных. Детям предлагается поздороваться плечом, спиной, рукой, носом, щекой, выдумать свой собственный необыкновенный способ приветствия для сегодняшнего занятия и поздороваться им. (Для каждого последующего занятия придумывается новый, ранее не использованный способ приветствия!)

Игра «Дружба начинается с улыбки»

Цель: Преодоление застенчивости, замкнутости, нерешительности; развитие коммуникативных способностей; снижение психоэмоционального напряжения; развитие эмоционально-выразительных движений.

Описание: Сидящие в кругу берутся за руки, смотрят соседу в глаза и, молча, дарят ему самую добрую, какая есть, улыбку по очереди.

Занятие «Портрет самого лучшего друга»

Цель: Развитие анализа и самоанализа.

Описание: Детям дается задание нарисовать портрет своего самого лучшего друга. Затем проводится беседа:

- Кого ты считаешь своим самым хорошим, самым лучшим другом?
- Какими качествами обладает этот человек?
- Хотите ли вы, чтобы вас считали хорошим другом?
- Что для этого надо делать, как себя вести?

В ходе общего обсуждения формулируются правила радостного общения, которые рисуют в доступной для детей схематичной форме или же записывают их на листе ватмана печатными буквами (если дети уже умеют читать). Например:

- Помогай друзьям.
- Делись с ними, учись играть и заниматься в вместе.
- Останови друга, если он делает что-то плохое. Скажи ему, если он в чем-то

не прав.

- Не ссорься, не спорь по пустякам; играй со всеми дружно.
- Не завидуй.
- Если поступил плохо, не бойся признаться в этом, извинись.
- Спокойно принимай советы и помощь других ребят.
- Не радуйся, когда кто-то проигрывает. Если можешь, помоги ему.
- Если проиграл сам, не срывай злость на других, может быть, ты выиграешь в следующий раз

Этюды на различные позиции в общении

Цель: Анализ различных позиций в общении.

Описание: Детям дается задание разбиться на пары. Общение в парах проходит в диалоговом режиме. Для общения предлагаются интересные и актуальные для детей темы: "Мое любимое животное", "Мой самый радостный день в прошлом месяце" и пр.

Сначала ситуация общения организуется, когда оба ребенка сидят лицом друг к другу, затем один ребенок сидит на стуле, а другой стоит около своего стула (дети меняются местами), затем дети, сидя на стуле спиной друг к другу, продолжают разговор.

После у детей спрашивают о впечатлении, настроении, возникшем в процессе общения. Как больше понравилось общаться? Почему?

4 занятие «Что такое дружба?!»

Игра «Клубочек»

Цель: Установление контакта, дружеские взаимоотношений в коллективе.

Описание: Дети садятся в круг, психолог, держа в руках клубочек ниток, обматывает нитку вокруг пальца, задает любой, интересующий его вопрос участнику игры. Например: «Как тебя зовут? Что тебе нравится? Ты хочешь со мной дружить? Чего ты боишься?» и т.д. Тот, кому адресован вопрос, ловит

клубочек, обматывает нитку вокруг пальца, отвечает на вопрос, а затем задает свой вопрос следующему участнику. В конце клубочек возвращается ведущему. Все видят нити, связывающие участников игры в одно целое, определяют, на что похожа фигура, многое узнают друг о друге, сплачиваются.

Примечание: Если психолог вынужден помогать затрудняющемуся ребенку с ответами, то он берет при этом клубочек себе, подсказывает и опять кидает ребенку. В результате можно увидеть детей, испытывающих затруднения в общении, - у психолога с ними будут двойные, тройные связи.

Малоподвижная игра «Сиамские близнецы»

Цель: Формирование у детей гибкости в общении друг с другом, создание условий для возникновения доверия между ними.

Описание: Дети разбиваются на пары, встают плечом к плечу, обнимают друг друга одной рукой за пояс, ногу ставят рядом. Теперь они сросшиеся близнецы: 2 головы, 3 ноги, одно туловище и 2 руки. Предложите им походить по помещению, присесть, что-то сделать, повернуться, лечь, встать, порисовать

Примечание: Чтобы третья нога была «дружной», ее можно скрепить веревочкой.

Игра «Найди друга»

Цель: Повышение уверенности ребенка, снижение чувства одиночества, тревоги.

Описание: Дети разбиваются по парам. Одному из детей завязывают глаза, дают возможность походить по помещению и предлагают найти и узнать друга. Узнать можно с помощью рук, ощупывая волосы, одежду, руки. Затем, когда друг найден, игроки меняются ролями.

Игра «Рукавички»

Цель: Развитие коммуникативных навыков, формирование умения

договариваться, действовать сообща.

Описание: Для игры нужны вырезанные из бумаги рукавички, количество пар равно количеству пар участников игры. Психолог раскидывает рукавички с одинаковым орнаментом, но не раскрашенным, по помещению.

Дети разбредаются по залу. Отыскивают свою «пару», отходят в уголок и с помощью трех карандашей разного цвета стараются как можно быстрее раскрасить рукавички совершенно одинаково.

Детям необходимо понять целесообразность своих действий и найти пару. Психолог наблюдает, как организуют совместную работу пары, как делят карандаши, как при этом договариваются. Проводить игру рекомендуется в два этапа. На первом этапе дети только ищут парную рукавичку. Проиграв подобным образом несколько раз, можно переходить ко второму этапу: найдя пару, участники игры раскрашивают парные рукавички.

«Ролевое проигрывание ситуаций»

Цель: Проработка и применение "волшебных" средств общения, развитие эмпатии, использование уже знакомых средств понимания.

Описание: Детям задаются игровые ситуации, которые они инсценируют. Упражнение выполняется коллективно (из группы выбираются участники, разыгрывающие ситуацию, и наблюдатели). Задача актеров - максимально естественно проиграть заданную ситуацию, наблюдатели же анализируют увиденное. После коллективного обсуждения можно проиграть ситуацию еще раз с теми же самыми актерами (если ранее они сделали это неудачно) или с новыми (для закрепления на практике волшебных средств понимания).
Примеры проигрываемых ситуаций: - Ты вышел во двор и увидел, что там дерутся два незнакомых мальчика.

- Тебе очень хочется поиграть с такой же игрушкой, как у одного из ребят вашего класса. Попроси ее. - Ты очень обидел своего друга. Извинись и попробуй помириться.

5 занятие «Я и моё настроение»

Упражнение «Моё настроение»

Цель: Развитие умения описывать свое настроение, развитие понимания настроения других, развитие эмпатии, ассоциативного мышления.

Описание: Психолог предлагает детям рассказать остальным о своем настроении: его можно нарисовать, можно сравнить с каким-нибудь цветом, животным, состоянием, можно показать его в движениях – всё зависит от фантазии, желания и степени «открытости» ребенка.

Коллективная работа «Настроение в классе» (коллаж)

Цель: Развитие творческих способностей, сенсорно-перцептивной сферы; получение радости от совместной работы.

Описание: Психолог предлагает детям создать цветопись настроения класса. Например, на общем листе ватмана с помощью красок каждый ребенок рисует свое настроение в виде полоски или облачка, или просто в виде пятна. Возможен другой вариант: из корзинки с разноцветными лепестками каждый ребенок выбирает для себя лепесток своего настроения, можно описать настроение, сравнить с чем-нибудь. Затем все лепестки собираются в общую ромашку.

Упражнение «Пальчики-мордашки»

Цель: Создание благоприятного эмоционального интеллекта (рекомендовано проводить в начале и в конце учебной недели для создания положительного настроения и снятия напряжения).

Описание: Психолог предлагает обвести ладонь на листе бумаги и представить, что каждый пальчик – это день недели. Необходимо пофантазировать и нарисовать «лицо-настроение» каждому дню.

Упражнение «Чудо-ладошки»

Цель: Снятие напряжения, закрепление представлений об эмоциях «радость-

грусть», развитие воображения и мелкой моторики.

Описание: Психолог раздает детям сложенный пополам альбомный лист и предлагает обвести ладошку и представить, что одна ладошка у них веселая, а другая грустная: «Каким цветом вы хотите раскрасить веселую ладошку? А грустную?» Чтобы другие люди могли узнать, какая ладошка веселая, а какая грустная, педагог предлагает на отпечатках ладошек нарисовать личико, — глазки, брови и ротик. Затем необходимо проанализировать вместе с ребенком, чем отличаются положение рта, глаз, цвет.

6 занятие «Что такое эмоции?!»

Чтение «Путешествие в страну чувств» Е.Л. Набойкиной

Цель: Расширение представлений детей об эмоциях; развитие умения передавать заданное эмоциональное состояние различными выразительными средствами, различать эмоциональные ощущения и связанные с ними физические состояния.

Путешествие в страну чувств

Далеко-далеко за морями-океанами есть сказочная страна чувств. Ее хозяйка— Королева. У Королевы есть слуги-чувства: Мера, Радость, Удовольствие, Злость, Страх, Грусть, Удивление, Вина и Обида. Все слуги-чувства живут в своих дворцовых покоях и посещают Королеву.

Однажды Королева отправилась в далекую страну, чтобы навестить свою подругу. А слуги-чувства расселились по разным дворцам, и каждый хотел быть главным. Поэтому в каждом дворце проходила своя жизнь.

Из дворца Радости все время был слышен веселый смех. Все слуги-чувства бегали по дворцовым покоям, хлопали в ладоши, играли в салочки, танцевали.

В другом дворце шли настоящие сражения. Все слуги-чувства ходили хмурые, в их глазах горели злые огоньки. Они то и дело пытались подставить друг другу подножку, укусить, ущипнуть или закидать помидорами. А перед

заходом солнца все слуги-чувства этого дворца собирались в одном большом покое и колотили друг друга подушками. Поэтому все вокруг было в перьях. И каждый день они только и думали о том, как устроить большое сражение со всеми слугами-чувствами. Это был дворец Злости.

Один дворец выглядел пустынным, казалось, все жители покинули его навсегда. Но вдруг показался один житель. Он быстро бежал и все время оглядывался вокруг. Казалось, что он от кого-то убегал. Едва этот житель заметил другого, как оба широко открыли глаза и рот, и казалось, они вот-вот закричат. Жители резко повернулись и убежали друг от друга. Да, это был дворец Страха.

А во дворце Грусти придворные слуги то и дело грустили: по белым снежинкам, по ароматной землянике, по съеденному мороженому и еще много-много о чем. Тоска зеленая, да и только!

Во дворце Удовольствия изо дня в день слуги-чувства лежали на мягких пушистых ковриках и нежились в лучах солнца. Их глаза были закрыты, подбородок расслаблен, руки и ноги казались ватными.

Во дворце Удивления слуги-чувства не переставали удивляться всему подряд: какая яркая луна на небе, почему в соседнем королевстве все жители маленького роста?! Они разводили руками, широко открывали глаза, поднимали брови и округляли рот.

Еще в одном дворце слуги-чувства хмурились и плакали от обиды. От этого у них стали опухать глаза, нос, губы. Они ни с кем не играли, не разговаривали, только и делали, что сменяли мокрые от слез платочки на сухие. Это был дворец Вины и Обиды.

И так день за днем проходила жизнь сказочной страны. Казалось, здесь никогда не будет порядка. Все слуги-чувства забыли про Мэру. Жители сказочных дворцов так устали только радоваться, злиться, грустить, удивляться, бояться и обижаться, что стали терять силы. Тогда Мэра послала

письмо Королеве, чтобы она срочно возвращалась в свое королевство.

Когда Королева вернулась, в стране воцарился прежний порядок. Потому что Королева знала секрет, как вернуть всем слугам-чувствам их важное качество — Мэру. С тех пор Королева не оставляет своих слуг-чувств без контроля.

Обсуждение сказки.

Упражнение «Лица»

Цель: Формирование способности понимать мимические выражения и выражения лица.

Описание: Психолог вывешивает на доске различные картинки-маски: - радость, - удивление, - интерес, - гнев, - злость, - страх, - стыд, - презрение, - отвращение, Задача детей определить, какое чувство выражает маска.

Упражнение «Маски»

Цель: Развитие умения различать мимику, самостоятельно сознательно пользоваться мимикой для выражения своих эмоций.

Описание: Каждому из участников дается задание - выразить с помощью мимики горе, радость, боль, страх, удивление... Остальные участники должны определить, что пытался изобразить участник.

Ролевое проигрывание ситуации («Волшебные средства»)

Цель: Проработка применения "волшебных " средств понимания, развитие эмпатии, использование уже знакомых средств понимания.

Описание: Воспользовавшись "волшебными" средствами понимания, дети должны помочь:

- плачущему ребенку, он потерял мячик;
- мама пришла с работы, она очень устала;
- товарищ в классе сидит грустный, у него заболела мама;
- ваш друг плачет, он получил плохую оценку;
- девочка-соседка попросила тебя ей сделать аппликацию...

Необходимо подобрать столько ситуаций, чтобы каждый ребенок смог

выполнить задание.

7 занятие «Радость»

Упражнение «Школа улыбок»

Цель: Развитие эмпатии, навыков культурного общения.

Описание: Психолог предлагает детям обсудить:

- Когда люди улыбаются?
- Какие бывают улыбки?
- Попробуйте их показать.

Дети пробуют улыбнуться сдержанно, хитро, искренне...

- Нарисуйте улыбающегося человека.
- Улыбающийся человек, какой он?

Этюд «Кто как радуется?!»

Цель: Развитие способности понимать, осознавать свои и чужие эмоции, преодолевать отрицательные эмоции.

Описание: Дети становятся в круг. Педагог предлагает им изобразить (показать без слов), как они радуются ...

- при встрече с мамой;
- когда они встречают гостей в свой день рождения;
- когда получают подарок;
- при совместных прогулках с родителями;
- при походе в зоопарк, цирк и т.д.

Психолог акцентирует внимание на средствах выражения чувства радости: объятия, улыбка, смех, радостные восклицания.

Психогимнастика «Ручеек радости»

Цель: Сплочение в коллективе и создание благоприятного эмоционального комфорта

Описание: Дети садятся на пол по кругу, берутся за руки, расслабляются.

Психолог предлагает им мысленно представить, как внутри у каждого поселился добрый, веселый ручеек. Водичка в ручейке была чистая, прозрачная, теплая. Ручеек был совсем маленьким и очень озорным. Он не мог долго усидеть на одном месте. «Давайте с ним поиграем и мысленно представим себе, как чистая, прозрачная, теплая водичка через ваши ручки переливается друг другу по кругу». Дети мысленно передают друг другу радость.

Этюды на выражение чувства радости

Цель: Развитие правильного понимания детьми эмоционально – выразительных движений

«Нежность»

Описание: девочка с улыбкой гладит и прижимает к себе пушистого котёнка. Котенок прикрывает глаза от удовольствия, мурлычет и трется головой о её руки.

«Угощение»

Описание: у мальчика – день рождения. Ему подарили коробку с конфетами. Он предлагает детям угоститься. Они берут по одной конфете, благодарят и кладут её в рот. По их лицам видно, что угощение вкусное. Дети жуют и улыбаются.

«Неожиданная встреча»

Описание: дружили два мальчика. Летом они расстались: один мальчик остался в городе, а другой уехал с родителями в деревню. Скучно в городе без друга. Кончилось лето. Однажды, идя по улице, мальчик вдруг увидел, как из машины вышел его друг. Они очень обрадовались друг другу!

«Подарок»

Описание: девочке подарили новую игрушку – мишку. Она рада, весело скачет, кружится. Играет с мишкой.

Проектная работа «Я дарю тебе радость»

Цель: Установление положительных психоэмоциональных отношений в группе

Предварительная работа: психолог заранее говорит варианты ответов на вопрос «Что такое радость?». Например, «Радость – это когда все радуются, всем весело», «Бывает радость большая, а бывает маленькая. Маленькая – это когда у одного, а большая – когда у всех», «Радость – это, когда все здоровы», «Радость – это, когда праздник», «Радость – это когда нет войны», «Радость – это я, потому что мама говорит: «Ты моя радость!» и др.

Детям предлагается ответить на вопрос «Что такое радость?». Психолог или сами дети фиксируют ответы на цветной бумаге, сравнивает с теми, которые были заранее приготовлены. Далее дети отвечают на вопросы: «Что ты делаешь, когда тебе весело? Расскажи самый смешной (веселый) случай, который произошел с тобой». Самые интересные истории можно зафиксировать на цветной бумаге. Затем детям предлагается нарисовать сюжет этого рассказа. Совместно с детьми педагог наклеивает рисунки на большой лист бумаги (ватман) – проводится выставка (обсуждение, выбор самого оригинального рисунка, ответы на вопрос «Что такое радость? И самые интересные истории).

8 занятие «Грусть (печаль)»

Этюды на выражение чувства грусти

Цель: Развитие правильного понимания детьми эмоционально – выразительных движений.

«До встречи!»

Описание: от вокзала отходит поезд – бабушка уезжает в деревню. Девочка с мамой и папой провожают её. Они машут ей поднятыми руками: «До свидания! До встречи!»

«Потерял (а) варежку» (ленточку, брошку и т.д.)

Описание: девочка приходит с прогулки домой печальная, она потеряла варежку (ленточку...). Что она чувствует?

«История про Обидок и Грустинок»

Цель: Активизация положительной эмоции для устранения или снижения интенсивности переживаемой печали, снятие психомышечного напряжения.

Описание: Если психолог заметил, что в коллективе находится грустный ребенок, необходимо помочь ему выйти из этого состояния, переключив на положительные эмоции. С этой целью уместно отвести ребенка в уголок уединения (комнату релаксации). Затем психолог должен показать ребенку, что понимает его состояние и хочет помочь. В беседе задаются такие вопросы:

- Почему ты грустишь?
- Что произошло с тобой? и т.д.

После выяснения причин грусти и печали, педагог рассказывает ребенку интересную историю про Обидок и Грустинок.

Жили-были на свете две подружки: Обидка и Грустинка. Они всегда ходили вместе и искали себе друзей. Обидка выглядела ... Как? (Психолог обращается к ребенку, после получения ответа, предлагает свое описание). Обидка была зеленого цвета, очень пушистая, а ладошки у неё были липкими, поэтому она могла приклеиться к прохожим. Грустинка выглядела ... Как? (Психолог обращается к ребенку, после получения ответа, предлагает свое описание). Грустинка была синяя с красным носиком и очень худенькими ножками. Её часто уносило ветром, но на лапках у Грустинки были присоски, с помощью которых она цеплялась за всё, что попадалось на пути. Ты сегодня выходил на улицу? (психолог обращается к ребенку). 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. Психолог в комической форме начинает снимать Обидку и Грустинку, делая вид, что ему очень трудно это сделать».

Примечание: можно параллельно с рассказом рисовать этих героев на листе бумаги яркими карандашами (фломастерами, пастелью). Затем вместе с ребенком можно их вырезать по контуру и поиграть с ними, «посадить» на плечи, потом снять их, положить в коробочку отдохнуть и т.д.

Игра «Портрет»

Цель: Активизация положительной эмоции для устранения или снижения интенсивности переживаемой печали, грусти.

Описание: Ребенок садится напротив педагога. Психолог – в роли художника. «Сейчас я нарисую твой портрет. Но для этого мне нужна твоя помощь. Я буду называть части лица, а ты будешь мне подсказывать, какими их рисовать. Например, какого размера рисовать лицо? Побольше или поменьше, чем у тебя? Ребенок отвечает. Какие будут глазки – большие, маленькие, или оставим те, какие есть?» При этом психолог обводит контур глаз на рисунке. «Какого они будут цвета?» Ребенок называет. Затем в таком же порядке рисуются нос, щеки, уши, волосы. Брови и губы заготавливаются заранее (рисуются на бумаге и вырезаются), причем выражающие различные эмоции: радость, грусть, злость. Далее ребенку предлагается решить, какое настроение будет у портрета. Если ребенок идентифицирует себя с портретом, то настроение он отразит свое. Если он не отражает свое истинное настроение, значит, оно либо перешло из негативного в позитивное, либо ребенок недоволен собой и хочет измениться. Предлагаем ребенку «улучшить» портрет, а затем и изобразить, какая эмоция, какое настроение изображено на портрете в итоге.

Игра «Кладоискатель»

Цель: Активизация положительной эмоции для устранения или снижения интенсивности переживаемой печали, грусти.

Описание: Для игры понадобится тазик с песком, «сюрприз» (маленькая пластмассовая игрушка, резиновый мячик), схема маршрута. Психолог

приглашает грустного, печального ребенка поиграть в игру «Кладоискатель». Затем проводится беседа: «У меня есть тазик, в котором зарыт клад. Но найти этот клад сможет только смелый ребенок, который разберется (прочитает) в карте-схеме. Заранее на песке ставятся условные ориентиры, которые отражены в карте-схеме. Чтобы добраться до клада, тебе нужно очень внимательно изучить карту и последовательно передвигаться с помощью пальчиков от указателя к указателю». Если ребенок испытывает затруднения, надо показать ему как это делается. Добравшись до финиша, ребенку предлагается откопать клад руками. Игрушка остается у ребенка.

Игра «Чудо-ладошки»

Цель: Снятие напряжения, закрепление представлений об эмоциях, развитие воображения и мелкой моторики.

Описание: Психолог предлагает детям представить, что одна ладошка у них веселая, а

другая грустная: «Каким цветом вы хотите раскрасить веселую ладошку? А грустную?»

Дети закрашивают ладошки в выбранный ими цвет. Все любят, как красиво

получилось. Чтобы другие люди могли узнать, какая ладошка веселая, а какая грустная. Психолог предлагает на отпечатках ладошек нарисовать личико, — глазки, брови и ротик и кладет перед детьми две картинки, где графически изображены эти чувства.

Необходимо акцентировать внимание детей на том, как изогнут рот, куда направлены кончики бровей. Если ребенок испытывает затруднения, взрослый оказывает помощь.

9 занятие «Гнев. Почему я злюсь?»

Этюд «Король Боровик не в духе»

Цель: Развитие умения распознавать эмоциональные состояния.

Описание: Психолог читает стихотворение, а дети действуют согласно тексту.

Шёл король Боровик

Через лес напрямик.

Он грозил кулаком

И стучал каблуком.

Был король Боровик не в духе:

Короля покусали мухи.

(В. Приходько)

Игра «Тух-тиби-дух»

Цель: Снятие негативных настроений и восстановление сил.

Описание: Психолог обращается к детям: « Я сообщу вам по секрету особое слово. Это волшебное заклинание против плохого настроения, против обид и разочарований. Чтобы оно подействовало по-настоящему, необходимо сделать следующее. Все дети становятся в круг, психолог – в центре круга. Дети идут по часовой стрелке, психолог – против. Как только я скажу: «Раз, два, три, стоп!» - все останавливаются. Психолог останавливается напротив одного из участников и сердито-пресердито произносит волшебное слово: «Тух-тиби-дух». Затем ведущий меняется местами с тем, напротив кого он остановился, и игра продолжается. Чтобы волшебное слово подействовало, необходимо говорить его не в пустоту, а глядя в глаза человека, стоящего перед вами».

В этой игре заложен комический парадокс. Хотя дети должны произносить слово «тух-тиби-дух» сердито, через некоторое время они не могут не смеяться.

Упражнение «Два барашка»

Цель: Снятие невербальной агрессии, предоставить ребенку возможность «легальным образом» выплеснуть гнев, снять излишнее эмоциональное и мышечное напряжение, направить энергию детей в нужное русло.

Описание: Психолог разбивает детей на пары и читает текст: «Рано-рано два барана повстречались на мосту». Дети, широко расставив ноги, склонив вперед туловище, упираются ладонями и лбами друг в друга. Задача – противостоять друг другу, не сдвигаясь с места, как можно дольше. Можно издавать звуки «Бе-е-е».

Примечание: Необходимо соблюдать «технику безопасности», внимательно следить, чтобы «бараны» не расшибли себе лбы.

Обсудить ощущения после «схватки», что чувствовал каждый участник.

Игра «Смешинки и злючки»

Цель: Развитие умения распознавать эмоциональные состояния.

Описание: Психолог предлагает детям рассмотреть два портрета: на одном изображено веселое выражение лица, на другом злое. Детям задаются вопросы: «Какое настроение изображено на картинке? Как вы узнали? Давайте посмотрим как расположены брови, ротик». Дети внимательно рассматривают. «А теперь давайте подойдем к зеркалу и постараемся изобразить сначала весёлое, затем сердитое выражение лица». Дети изображают с помощью мимики различное настроение и сравнивают с портретами.

Игра «История про Танечку и Ванечку»

Цель: Развитие чувственного восприятия, формирование способности снятия негативного состояния у товарища.

Описание: Психолог рассказывает детям историю про Танечку и Ванечку:

«Жили-были Танечка и Ванечка. Были они замечательными детьми: всем всегда помогали, со всеми дружили. Как вдруг что-то произошло. Вышли они как-то гулять на улицу, и налетела на них тучка-Злючка. Унесла тучка-Злючка Танечку и Ванечку в волшебное королевство Злобляндию. И в этом королевстве не узнать было наших героев, научились они злиться, драться и кусаться. Как вы думаете, легко ли живётся злым людям на свете? (Дети

предлагают варианты ответов). Но был у Танечки и Ванечки лучший друг Паша. Решил Паша помочь своим друзьям и победить тучку-Злючку. Ребята, как вы думаете, как можно победить тучку-Злючку? (Дети предлагают варианты ответов). Вот и Паша задумался, что ему делать. Хотел сначала тучку на бой вызвать, да встретил одного мудрого старика, который сказал ему: «Зло ты злом не победишь, только людям навредишь!» Удивился Паша и спрашивает: «А чем же я смогу победить?» Улыбнулся старик и ответил: «Зло можно победить только добром...» А теперь ребята, давайте выберем Танечку и Ванечку, которых заколдовала тучка-Злючка (двое детей изображают сердитых героев рассказа). А все остальные дети придумывают по одному ласковому слову и по очереди будут подходить к Танечке и Ванечке, ласково называть и одного и другого. После того, как назовете ласковое слово, пожалейте Танечку и Ванечку. А мы посмотрим, как происходит волшебное превращение».

Игра «Шкала гнева» (по Дж. Мигеру)

Предлагаемая методика проста и безопасна; она позволяет детям различать такие состояния, как раздражение, недовольство и гнев. Особенно эффективна методика в работе с агрессивными, импульсивными и возбудимыми детьми, позволяет им контролировать проявления собственных чувств. Психолог участвует в игре наравне с детьми, демонстрируя разные формы проявления гнева.

Цель: Усвоение ребенком определенных способов, позволяющих ему своевременно распознать и погасить неприятные чувства, т.е. контролировать проявление собственных чувств.

Материалы: на доске изображена мишень или прикреплена уже готовая на тканном или другом полотне, небольшие мешочки с бобами, шарики.

Описание: Мешочки бросают в мишень с определенного расстояния. Мешочки и мячики отскакивают от мишени с силой, пропорциональной силе

броска. Педагог, для того, чтобы продемонстрировать ребенку различную силу таких чувств, как раздражение, гнев, чувство неудовлетворения, бросает мешочки и мячики в мишень с разной силой.

В начале упражнения психолог объясняет, что раздражение – это слабая степень злости, и не очень сильно бросает мешочек в мишень, затем предлагает ребенку сделать тоже самое и просит продолжить фразу: «Я слегка разозлился, когда ...» Со словами: «Я разозлился сильнее, когда ...», психолог и ребенок поочередно бросают мешочек со всё большей силой. И, наконец, изо всех сил. Чтобы ребенок идентифицировал это чувство, психолог обсуждает с ребенком, что тот ощущает в момент раздражения. (Здесь следует обратить внимание ребенка и на тот факт, что в момент наибольшего раздражения и злости мешочек или мячик может отскакивать от мишени и стать «угрозой» для стоящего. Обсудить этот момент).

Игра «Шариковая груша»

Цель: Переживание состояния эмоционального накала чувства злости; эмоциональная разрядка.

Материалы: Воздушные шары, скотч, нитки, веревочка.

Описание: С помощью ведущего дети надуют шары, скрепляют их скотчем между собой таким образом, чтобы получилась «груша» (к 1-му шару прикрепить 2 шара, к прикрепленным двум — еще по 2 шара, то есть 4 и т. д.). «Грушу» подвешивают к потолку на уровне роста детей. Дети должны лопнуть все шарики, не используя никаких предметов (пальцами, зубами, плечами друг друга и т. п.).

10 занятие «Мне хорошо! Мне спокойно»

Психомедитация «Волшебный сон»

Цель: Снятие психомышечного напряжения, развитие слухового и двигательного внимания, умения расслабляться и восстанавливать внутреннее

равновесие.

Описание: Психолог предлагает детям занять удобную позу на ковре или стульях. Под тихую медленную музыку дети слушают рассказ ведущего.

«Реснички опускаются, глазки закрываются. Мы спокойно отдыхаем... Сном волшебным засыпаем... Засыпаем, отдыхаем...

Наши руки отдыхают...

Отдыхают, засыпают...

Ноги тоже отдыхают...

Отдыхают, засыпают...

Дышится легко, ровно, глубоко...»

Пауза. Более громким голосом:

«Хорошо нам отдыхать, но пора уже вставать...

Потянулись к солнышку, улыбнулись».

Статическая медитация «Путешествие на облаке»

Цель: Снятие эмоционально-психического и телесного напряжения, развитие умения расслабиться и восстанавливать внутреннее равновесие.

Описание: Дети ложатся на коврики, закрывают глаза, расслабляются и слушают рассказ ведущего под музыку «Звуки природы».

«Ложитесь удобнее и закройте глаза. Два-три раза глубоко вдохните и выдохните...

Я хочу пригласить вас в путешествие на облаке. Прыгните на белое пушистое облако, похожее на мягкую гору из пухлых подушек. Почувствуйте, как ваши ноги и спинка удобно расположились на этой большой облачной подушке.

Теперь начинается путешествие. Ваше облако медленно поднимается в синее небо. Чувствуете, как ветер овеивает лицо?

Здесь, высоко в небе, все спокойно и тихо. Пусть ваше облако перенесет вас сейчас в волшебную страну, где вам будет интересно.

Постарайтесь мысленно увидеть эту страну как можно более подробно. Здесь

вы чувствуете себя совершенно спокойно и счастливо. Здесь может произойти что-то чудесное и волшебное (пауза — 30 секунд). А сейчас вы сойдете с облака и посетите эту страну. На счет „три" — откройте глаза».

2 часть

Психолог: «Теперь вы снова на своем облаке, и оно везет вас назад, на ваше место.

Ваше облако медленно поднимается в синее небо. Снова ветер овеивает лицо.

Здесь, высоко в небе, все спокойно и тихо (пауза — 10 секунд). Сойдите с облака и поблагодарите его за то, что оно так хорошо вас покатило. Теперь наблюдайте, как оно медленно растает в воздухе (пауза— 10 секунд).

На счет „три" — откройте глаза. Потянитесь, выпрямитесь и снова будьте бодрыми, свежими и внимательными».

Игра «Волшебные рисунки», «Кляксы»

Цель: Развитие воображения, гармонизация эмоционального фона.

Материалы: Гуашевые краски (не менее 6 цветов), разведенные до густоты сметаны; белые листы бумаги для рисования (по количеству детей), предварительно сложенные пополам; кисти для рисования.

Описание: Психолог предлагает детям брызнуть краской на лист бумаги так, чтобы получились кляксы (количество клякс не ограничено). Цвет ребята выбирают самостоятельно, без подсказки взрослого. Затем дети складывают лист пополам, ладошками прижимают две половинки листа. Потом открывают и смотрят, что получилось. Если дети затрудняются, ведущий помогает ребятам фантазировать: это может быть праздничный салют, сказочные цветы, волшебный замок, царство дракона...

Упражнение «Ласковый дождик»

Цель: Психомышечное расслабление, стабилизация психических процессов.

Описание: Психолог: «В сказочной стране пошел дождь. Это сказочный дождь. Он дает силу и смывает усталость». Изображая большие и маленькие

капли, дети делают массаж друг другу: плеч, спины. В конце ведущий предлагает ребятам подставить дождю руки, лицо: «Вдох-выдох, вдох-выдох. Немножко постоять под волшебным дождем и отдохнуть. Вдох-выдох» (3 раза).

11 занятие «Страх. Почему я боюсь?»

Игра «Живая шляпа»

Цель: Объяснение относительности страха посредством групповой игры.

Описание: Детям предлагается поиграть в игру «Живая шляпа», где они являются активными участниками. Психолог (очень эмоционально) начинает свой рассказ. «Это произошло совсем недавно с очень хорошими друзьями. Однажды у _____ (имя одного из присутствующих) был день рождения. И он пригласил к себе: (психолог перечисляет имена всех присутствующих детей). В самый разгар веселья, когда родителей не было в комнате, раздался грохот. Дети насторожились, а кто-то даже успел испугаться. Психолог (делает испуганное выражение лица): «Ой, что это?!» - и с ужасом смотрит по сторонам, останавливая свой взгляд в углу комнаты (там заранее прячется игрушечный котенок, сидящий в машинке с дистанционным управлением, накрытый шляпой). Все ребята побежали в угол комнаты. И что же они все там увидели? Дети предлагают варианты ответов. Психолог продолжает. «Это была не просто шляпа... она двигалась!» Психолог, незаметно для детей, начинает управлять движением шляпы. Дети разбегаются в разные стороны. Все, конечно же, испугались (педагог просит изобразить мимикой и жестами испуг). Как вдруг шляпа перевернулась.... И там оказался маленький, пушистый, мягкий котенок. Все засмеялись и побежали гладить котенка. Детям предлагается дотронуться до котенка и погладить его». (Далее следует обсуждение об условности страха).

Упражнение «Воспитай свой страх»

Цель: Коррекция эмоции страха.

Описание: Перед выполнением задания с ребенком провидится беседа «Чего ты боишься? Когда тебе бывает страшно?». После этого ребенку предлагается нарисовать свой страх. Когда рисунок готов, психолог предлагает ребенку перевоспитать страшилку (для этого нужно сделать его добрым). Вместе они придумывают, как это сделать. Возможны варианты: пририсовать воздушные шары, конфеты в руках у страшилки; исправить злое выражение лица на доброе, улыбочивое; одеть страшилку в нарядный, веселый костюм – и другие веселые атрибуты.

Игра «Рыбаки и рыбки»

Цель: Снятие психомышечного напряжения, страха прикосновения, робости.

Описание: Из общего количества детей выбираются две «рыбки». Остальные встают парами лицом друг к другу в две линии, берут друг друга за руки – и образуют собой «сеть». Психолог объясняет детям, что маленькая рыбка случайно запуталась в сети и очень хочет выбраться. Рыбка знает, что это очень опасно, но впереди ее ждет свобода. Она должна проползти на животе под сцепленными руками, которые при этом задевают ее по спине, слегка поглаживают, щекочут. Выползая из сети, рыбка ждет свою подругу, ползущую за ней, они вместе берутся за руки и становятся сетью.

Примечание: Чем больше участников игры, тем она полезнее и интереснее. Необходимо только следить за тем, чтобы движения сети не были агрессивными.

12 занятие «Я не хочу бояться! (Коррекция страхов)»

Игра «Художники-натуралисты»

Цель: Снятие психомышечного напряжения, коррекция страхов, развитие творческих способностей.

Описание: Перед началом упражнения психолог проводит доверительную

беседу с ребенком или микрогруппой детей (2-3- человека). Беседа начинается со слов: «А вот, когда я был маленьким, как ты, то ...», затем психолог продолжает свой рассказ о том, чего он когда-то боялся (или о том, чего чаще боятся дети). Далее задаются следующие вопросы: «А с тобой когда-нибудь такое случилось? Чего ты боишься?» и т.п. Затем ребенку (детям) предлагается нарисовать всё, о чем только что говорили, на большом листе. Рисовать можно с помощью жидких красок своими руками, пальчиками и т.д. После того, как рисунок завершен, уточните, что на нём нарисовано. Затем предложите ребенку сделать рисунок веселым. Если ребенку трудно, психолог может помочь. Так может пойти радужный дождик, который забрызгает яркими красками мрачный рисунок, или засветит ласковое солнышко, превращая рисунок в веселых солнечных зайчиков и т.д.

Психогимнастика «Волшебный клубочек»

Цель: Повышение самооценки, снятие психологического напряжения, устранение страхов, создание положительного эмоционального фона, развитие творческих способностей.

Описание: Эта техника является альтернативой рисованию карандашами, красками и т.д. Рисование с помощью клубка не вызывает у детей страха, так как созданный рисунок не может быть плохим или хорошим и приносит чувства удовлетворения любому ребенку. Психолог имеет клубок ниток или веревки любого цвета и толщины. Разматывая нить, он показывает детям, каким образом, создавая на полу определенные фигуры, можно с её помощью «рисовать». Затем передает клубок одному из детей и просит его продолжить «рисование». Ребенок, создавая свою часть изображения, передает клубок следующему участнику игры. После того, как все дети «порисовали», психолог обсуждает с ними то, что получилось, и задает следующие вопросы: «Какие фигуры ты здесь видишь? Что тебе напоминают эти линии: предметы, людей, пейзажи, какие-нибудь события и т.д.? А есть ли здесь то, чего ты

боишься? Назови, чего именно. Почему ты этого боишься? Он какой? Когда он к тебе приходит?» и т.п. После того, как ответы первого ребенка прошли обсуждение и получили одобрение (поблагодарить за доверие), другие дети быстро включаются в игру. В группе формируется атмосфера взаимного доверия. Игра может использоваться как индивидуально, так и в микрогруппах из 2-3- человек.

Техника раскрашивания фигур мальчиков и девочек» (по Б. Тернер)

Эта техника может применяться как средство обучения ребенка основам «эмоциональной грамоты». Она позволяет изучать внутренний мир ребенка и его эмоциональных реакций в ходе игровой терапии.

Описание: Для работы заранее надо подготовить картонные шаблоны детской фигуры, соответствующие возрасту и полу ребенка (в арсенале должно быть обе фигуры). На занятии предлагают контурное изображение мальчика или девочки, которую необходимо раскрасить. Задание сопровождается следующими словами: «Раскрась эту девочку так, чтобы можно было узнать, что почувствовала бы эта девочка, случись с ней тоже самое, что с тобой». Или: «Мне хочется узнать, что чувствует этот мальчик».

Рисование «Смешной страх»

Цель: Обесценивание страхов; эмоциональная разрядка.

Описание: Дети рисуют свой страх. Когда рисунки готовы, ведущий говорит, что их страхи могут быть совсем не страшными. Они могут быть даже очень смешными. И предлагает нарисовать страхам... какую-нибудь нелепую, смешную одежду, длинные-предлинные усы, бантики... Дети рисуют все, что придет им в голову.

По завершении сделать выставку и от души вместе посмеяться. Можно предложить детям разорвать свой рисунок на мелкие кусочки и выбросить. А лучше сжечь.

13 занятие «Эмоции и я. Учись управлять собой!»

Игра «Три характера»

Цель: Сопоставление различных характеров; коррекция эмоциональной сферы ребенка.

Описание: Дети слушают три музыкальных пьесы Д. Кабалевского «Злюка», «Плакса», «Рёвущка»; вместе с педагогом они дают оценку злости и плаксивости, сравнивают эти состояния с хорошим настроением рёвущки. Трое детей договариваются, кто какую девочку будет изображать, а остальные должны догадаться по мимике и жестам, какая девочка кого изображает.

Этюд «Повторяка»

Цель: Расширение представлений детей об эмоциях; развитие восприятия эмоциональных состояний через графические изображения.

Описание: Детям предлагается показать следующие моменты сказки:

- испуг птенцов;
- гнев скворцов-родителей;
- испуг кота;
- радость скворцов.

Если дети затрудняются выполнить задание самостоятельно, взрослый изображает на своем лице страх, злость, радость и просит детей повторять за ним. Ведущий демонстрирует карточки в соответствии с каждым эмоциональным состоянием.

Скворцы

В саду на дереве висел скворечник. В нем жили скворцы. Совсем недавно у них вылупились птенцы. Папе-скворцу и маме-скворчихе приходилось очень много работать. Ведь их детки-птенчики хотели кушать. Скворцы приносили своим птенцам в клюве разных жучков, червячков. Как-то раз, когда папы и мамы не было дома, к скворечнику стал подбираться кот Рыжик. Он уже даже засунул лапу в скворечник. Птенцы очень сильно испугались и стали громко

кричать: «Тюи... Тюи...» Их крик слышали папа и мама, они прилетели и увидели кота Рыжика, который пытался залезть к ним в домик. Они очень сильно разгневались. Стали налетать на кота Рыжика и клевать его. Кот испугался и убежал. А скворцы обрадовались, что все целы и невредимы и весело зачирикали: «Чирик... Чирик...».

Игра «Встреча настроений»

Психолог раскладывает две группы карточек с изображениями эмоций («пиктограммы») и просит детей представить, как встречаются разные эмоции: та, которая нравится, и та, которая неприятна. Психолог изображает «хорошую», а ребенок «плохую», затем меняются местами. Затем идет обсуждение, как можно эмоции помирить.

Далее можно детям предложить набор фотографий или иллюстраций с изображениями людей с разными настроениями. Ребенку нужно выбрать такое изображение, которому соответствует его сегодняшнее настроение, картинку с изображением мамы, папы, друга. В этой игре важно обсудить каждый выбор.

Игра «Тренируем эмоции»

Психолог предлагает детям выполнить следующие задания:

- нахмуриться, как осенняя тучка; рассерженный человек; злая волшебница;
- улыбнуться, как кот на солнышке; как само солнышко; как Буратино; как хитрая лиса; как радостный ребенок; как будто увидел чудо;
- позлиться, как ребенок, у которого отняли игрушку; как два барана на мосту, которые злятся и не уступают друг другу; как человек, которого толкнули в транспорте или на улице;
- испугаться, как ребенок, потерявшийся в лесу или на незнакомой улице; как заяц, увидевший волка; как котенок, на которого лает собака;
- устать, как папа после работы; как человек, поднявший тяжелый груз; как муравей, который тащил большую веточку;
- отдохнуть, как мама после работы; как ребенок, который много трудился, но

помог маме; как лошадь, которая привезла большой груз.

Игра «Воздушное настроение»

Цель: Тренировка умения распознавать эмоциональные состояния; снятие эмоционального напряжения.

Описание: Психолог показывает детям карточки с пятью графическими изображениями эмоций (радость, грусть, страх, гнев, удивление). Предлагает детям надуть шарики и нарисовать на них эти эмоции. Рисовать можно маркером любого цвета (по выбору детей).

14 занятие «Подведём итоги»

Цель: закрепление полученных знаний, развитие умения передавать эмоции художественными средствами.

Материалы: длинный лист бумаги; краски; маленький ровный кусок губки; маленькая картофелина, разрезанная пополам; рисунки, высказывания детей с предыдущих занятий.

Ход занятия.

Приветствие. Разминка.

Упражнение «Я чувствую себя сегодня»

Здравствуйте, ребята! Давайте начнем наше занятие с того, что каждый по кругу скажет, как он себя сейчас чувствует.

Упражнение «Русские горки»

Ведущий говорит о том, что сегодняшнее занятие последнее, на нем будут подведены итоги всех занятий. Затем говорит, что наши эмоции непостоянны и могут меняться в течение дня. Смену эмоций можно сравнить с ездой на «русских горках».

Затем ведущий карандашом рисует на большом листе ватмана волнистую линию, а ребята обводят ее краской.

Предложите детям:

- обмакнуть губку в яркую краску и сделать на листе вдоль линии отпечатки — вагончики;
- пока вагончики сохнут, нарисовать на заранее подготовленных трафаретах лиц любые эмоции;
- обмакнуть в краску половинку картофеля и отпечатать колеса вагончиков;
- нарисовать длинные тонкие полоски (каркас) на "русской горке", подождать, пока работа высохнет;
- наклеить разрисованные трафареты на рисунок.

Далее вместе с детьми проводится обсуждение получившихся картинок. **Завершение занятия.**

Ведущий повторяет, что данное занятие было последним и предлагает детям вспомнить все то, что они делали, видели, слышали на занятиях.

Предварительно в круг раскладываются все материалы, полученные в ходе группового выполнения различных упражнений. Ведущий предлагает рассмотреть всё, что было сделано ребятами, прислушаться к чувствам, которые возникают. Затем, по желанию, дети высказываются, обсуждают полученный опыт.

Вопросы для обсуждения:

- что на занятиях было самым интересным, вызвало удивление.
- что на занятиях было не интересным.
- какие выводы сделали для себя ребята в ходе занятий

Упражнение «Пожелание по кругу».

Прощание. Дети по кругу делают добрые пожелания соседу справа.

Анкета для родителей (начальная)

Уважаемые родители!

Мы предлагаем Вам ответить на вопросы анкеты.
Ваши ответы будут использованы в обобщенном виде для выявления потребностей детей, посещающих группу «Академия эмоций».

Мы просим Вас ответить на все вопросы анкеты.

1. ФИО родителей _____

2. ФИО ребенка _____

3. Дата рождения ребенка _____

4. Какие изменения в развитии ребенка Вы ожидаете получить в результате посещения групповых занятий:

5. Какие виды занятий, Вы считаете, необходимо использовать в работе группы для развития Вашего ребенка:

6. Какие проблемы связанные с ребенком беспокоят Вас на сегодняшний день:

- состояние здоровья
- обучение и развитие
- проблемы в общении
- Ваш вариант:

7. Ваши предложения по работе группы

Благодарим Вас за участие!

Анкета для родителей (заключительная)

Уважаемые родители!

Мы предлагаем Вам ответить на вопросы анкеты.
Ваши ответы будут использованы в обобщенном виде для повышения
эффективности работы группы «Академия эмоций».

Мы просим Вас ответить на все вопросы анкеты.

1. ФИО родителей _____

2. ФИО ребенка _____

3. Дата рождения ребенка _____

4. С удовольствием ли Ваш ребенок посещал занятия?

6. На Ваш взгляд ребенок после посещения занятий:

- стал более общительным
- снизилось психоэмоциональное напряжение и тревожность
- развитие позитивного отношения к самому себе, приобретение чувства доверия к окружающему миру.

Ваш вариант:

11. Ваши предложения и пожелания по работе группы

Благодарим Вас за участие!