

психологическая
СЛУЖБА

Л.А. Никифорова

Вкус и запах радости

Цикл занятий по развитию
эмоциональной сферы



+CD



Серия «Психологическая служба»

Л.А. Никифорова

Вкус и запах радости

Цикл занятий по развитию
эмоциональной сферы



Москва
2015

Никифорова Л.А.

- Н62 Вкус и запах радости. Цикл занятий по развитию эмоциональной сферы. — М.: Национальный книжный центр, 2015. — 72 с.+ CD-диск. (Психологическая служба.)
ISBN 978-5-4441-0036-3

В пособии даны рекомендации по созданию у детей дошкольного возраста образов эмоциональных состояний: радости, гнева, страха, вины, стыда — с помощью зрительных и слуховых представлений; развитию осязания, обоняния, вкуса — с помощью формирования личностного мировосприятия и ассоциативного мышления. Показаны пути контроля и коррекции у детей поведенческих расстройств: агрессивности, расторможенности, застенчивости и других.

Материал пособия соответствует содержанию психолого-педагогической работы с дошкольниками, предусмотренной примерной основной образовательной программой дошкольного образования и Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования (ФГОС ДО).

Книга сопровождается CD-диском, который поможет оснастить занятия необходимым картинным материалом.

Адресовано психологам, воспитателям, гувернерам и родителям. Может быть использовано на групповых и индивидуальных занятиях.

ББК 88.8

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

Содержание

ВВЕДЕНИЕ	6
МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРОВЕДЕНИЮ ЗАНЯТИЙ	8
Занятие 1. РАДОСТЬ	15
Занятие 2. СТРАХ	21
Занятие 3. ГНЕВ (ЗЛОСТЬ)	27
Занятие 4. УДИВЛЕНИЕ	36
Занятие 5. РОБОСТЬ	44
Занятие 6. ОБИДА	49
Занятие 7. СТЫД	54
Занятие 8. ВИНА	59
Занятие 9. СКАЗОЧНАЯ СТРАНА	64
ЛИТЕРАТУРА	69

Введение

Мы счастливы, и, кажется, весь мир радуется и смеется вместе с нами. Мы грустим, и все вокруг нас становится серым и унылым.

Мы учим ребенка ходить, крепко держим его за руку, переводя через дорогу. Учим, как держать ложку и карандаш, учим читать и писать. Мы предельно внимательны к формированию у ребенка знаний об окружающем мире. Но в мир чувств и эмоций ребенок вступает без провожатого, без поддержки и совета. Возможно потому, что мы сами не очень сведущи, как справляться с собственными эмоциями. Часто теряемся, когда нужно различить собственное право на эмоцию и ее внешнее проявление. А когда малыш пытается вести себя непринужденно и естественно, оглядываемся вокруг, ожидая получить оценку окружающих. «Не плачь, ты же мужчина! Не дерись, ты девочка! Ты что, трусишь?» Ребенок прячет свой страх, неуверенность, потому что эти чувства неприемлемы в мире взрослых.

Научить ребенка в приемлемой для него форме рассказывать нам о самом сокровенном: о своем внутреннем мире, научиться понимать его, когда он нам говорит об этом, научиться слушать и слышать поможет Вам это пособие. Научиться «связно читать Евангелие чувств», то есть мыслить, как отметил Л. Фейербах.

Работа с пособием очень проста и многовариантна. Вы выбираете то эмоциональное состояние, которое хотите разобрать с детьми. Например, это будет радость. Возьмите

демонстрационный лист с изображением гномов в этом эмоциональном состоянии и рядом с ним положите один или все листы с условными обозначениями чувств, цветоощущений, погодных явлений и отношений. Рассмотрите все возможные взаимосвязи выбранной эмоции с заданными чувствами. То есть попытайтесь создать вместе с ребенком образ эмоционального состояния посредством сенсорных систем: зрения, слуха, осязания, обоняния, вкуса, цветоощущения и через восприятие погоды. Вам нужно получить ответ на вопросы: как выглядит радость? как она звучит? чем радость пахнет? какая она на вкус? какой у нее цвет? тяжелая она или невесомая? какое погодное явление она напоминает? Согласитесь, очень непривычные для нас вопросы! Может быть, сначала Вам самому будет трудно найти на них ответы. Поучитесь у детей: для начала задайте вопросы им и послушайте ответы. Неправильных ответов не может быть. Ведь еще никто не придумал единицу измерения веса радости, глубины обиды или вкуса страха. Возможно, кому-то удобнее будет обсуждать эмоцию посредством зрительных образов или, наоборот, вкусовых ощущений.

Пособие поможет Вам лучше узнать своего ребенка, войти в его мир, посмотреть на окружающее его глазами. Вы поймете, что помогает Вашему малышу ориентироваться в этом многообразном мире: зрение, слух, осязание, обоняние. А какова Ваша ведущая система восприятия? Может так оказаться, что Вы — «визуально-ориентированный» человек, а Ваш ребенок воспринимает окружающее посредством сенсорных ощущений. Отсюда — ваше непонимание друг друга, ведь вы разговариваете на разных языках, посредством разных сенсорных систем.

Прошло уже 5 лет с момента выхода этого пособия. Дети, которые занимались по нему, уже пошли в 6 класс, но до сих пор при встрече они вспоминают Тома и Тима. Гномы помогали им стать волшебниками и без слов понимать окружающих их людей, друзей, опираясь на свои наблюдения.

Методические рекомендации по проведению занятий

Структура занятий типовая, и работа с детьми ведется по следующей схеме:

1. Предъявление сюжетной картины, сопровождаемой чтением (сочинением) сказочного эпизода. Сказочный фрагмент предлагает взрослый или сочиняет ребенок. Цель данного этапа — вызвать интерес и сочувствие сказочным персонажам, определить их эмоциональное состояние и характер взаимоотношений в заданной ситуации. Сопереживание гномам, имена которым могут придумывать сами дети, «переходит в план эмоционального воображения» [1]. Гномы — это маленькие взрослые, которые играют в детские игрушки, ссорятся и радуются, обижаются и удивляются, как взрослые люди. У них есть свой дом, за ним надо ухаживать. Они живут в лесу, собирают грибы, ягоды, приглашают гостей, устраивают праздники. Их трогательные образы, выразительная мимика и пантомимика помогут научить ребенка безошибочно распознавать выбранную для занятия эмоцию. Из роли слушателей дети переходят в роль активных участников. Сказка обучает детей умению встать на точку зрения другого, способствует формированию эмпатии и пониманию логики межличностных отношений.

На этом этапе рекомендуется использовать фрагменты музыкальных произведений, которые подбираются из фонотеки музыкального руководителя.

2. Обсуждение способов адекватного выражения эмоций. Задача этапа — учить детей «языку чувств» в форме, принятой во взрослом мире: с помощью мимики, жестов, взглядов, улыбок, позы, интонации голоса.

3. Выражение эмоционального состояния через зрительные представления, звук, запах, осязание, обоняние, вкус, цвет, восприятие погоды и свое отношение. То есть при создании образа эмоции активно включаются представление, воображение, ассоциативное мышление ребенка. Задача педагога-психолога заключается в использовании различных анализаторных систем, расширении границ образного воображения, преодолении «психологической инерции» [7].

Любой образ, предложенный ребенком, — правильный, и обязательно должен быть рассмотрен взрослым.

Создание образа эмоционального состояния становится для ребенка средством контроля над своим поведением. Например, ребенку гораздо легче и проще справляться со страхом, если он расскажет о том, как выглядит страх, какой он на ощупь или на вкус.

4. Рисование на заданную тему. Детям предлагается сочинить или вспомнить свою историю на заданную тему и нарисовать ее.

На этом этапе педагог-психолог обращается к опыту ребенка и использует его восприятие. Некоторым детям очень трудно рассказывать о своем негативном опыте, о поступках, которые хотелось бы забыть. Они волнуются, потому что негативную оценку своих поступков они уже слышали. Им проще отразить собственные переживания с помощью рисунков, которые могут быть использованы психологом для дальнейшей индивидуальной работы. На данном этапе очень важно поощрять активность детей, поддерживать атмосферу доверия и защищенности, это будет способствовать раскрытию их внутреннего мира, обогащению переживаний, снижению эмоционального напряжения.

Обсуждение историй, переданных в рисунках, способствует снижению остроты негативных переживаний и помогает научиться прогнозировать последствия собственного поведения. Ведь любой поступок воспринимается не

только и не столько как механическая последовательность действий. Поступок сопровождается эмоцией и вызывает обратную эмоцию. Совершая любое действие (поступок), ребенок должен знать, какую эмоцию оно вызовет. («А что будет потом?») Часто дети рассказывают о негативном опыте.

5. Проигрывание придуманных историй с помощью кукольного или пальчикового театра, декорационных предметов, музыкальных инструментов, неспецифического, бросового материала, посредством игры-драматизации, песочницы.

Проигрывая определенную ситуацию, исполняя выбранную роль, ребенок использует и одновременно развивает выразительные средства коммуникации: мимику, пантомимику, жесты, интонацию, связную речь. Игра-драматизация позволяет выразить свои самые сокровенные желания, проиграть те роли, которые в действительности не одобряются окружающими. На этом этапе возможна коррекция поведенческих расстройств: агрессивности, импульсивности, застенчивости, расторможенности и других.

Сочинение и разыгрывание историй помогают развитию творческих способностей, воображения, обогащают эмоциональный опыт. «Ребенок открывает для себя что-то новое, а для взрослого — новое в себе» [1]. Разнообразие материала для проигрывания историй позволяет детям самим сделать выбор: изобразить персонажа самому или с помощью другого невербального средства эмоционального воплощения.

6. Краткое обобщение занятия, обсуждение с ребенком выбранного эмоционального состояния и формирования «портрета эмоции».

Рекомендуемые вопросы для обсуждения (на примере темы «Удивление»):

- Нравится ли нам удивляться? Почему?
- Удивление, какое оно? Какого роста? Оно тяжелое или легкое? Какое на вкус? Какой у него цвет? И т.д.
- Что понравилось и запомнилось больше всего?
- Чья история или рассказ понравились больше других?
- Если человек никогда ничему не удивляется, как и чем его можно удивить?

Можно разложить на столе раздаточные карточки с условными обозначениями чувств, цветоощущений, погоды и составить «портрет эмоций».

Важно поблагодарить детей и похвалить, не забывая отметить каждого.

Основные задачи пособия:

- определение основных эмоциональных состояний;
- обучение различению и выражению эмоционального состояния по его внешнему проявлению и выражению через мимику, пантомимику, интонацию голоса;
- формирование навыков адекватного эмоционального отреагирования на совершенное действие или поступок. (Ребенок имеет право на любую эмоцию, которая помогает ему обогатить свой собственный жизненный опыт.);
- обучение сопереживанию;
- обучение «эмоциональному предвосхищению последствий своих действий» [6];
- развитие творческого воображения и навыков владения развитой монологической речью;
- обогащение невербальных средств коммуникации.

На всех занятиях решаются одинаковые задачи, поэтому их перечень не включен в описание занятий.

Общая продолжительность одного занятия в старшей возрастной группе детского сада — не более 20 минут, в подготовительной к школе группе — 30 минут, для младших школьников — 40—45 минут. Предложенные занятия в зависимости от возраста, подготовки детей и желания взрослого можно проводить целиком или разделить их на 2–3 части.

Занятия рекомендуется проводить один раз в неделю в небольшой подгруппе из 5—6 человек. Материал занятий можно использовать фрагментарно при коррекционной работе с детьми, имеющими нарушения в эмоционально-личностной сфере.

При показе иллюстраций их названия рекомендуется закрывать листом с изображением вопросительного знака для того, чтобы сохранить некоторую загадочность и чтобы дети заранее не прочитали тему занятия.

7. В период проведения цикла занятий рекомендует-ся читать сказки, рассказы, повести и обсуждать эмоцио-нальные состояния героев. Фрагменты этих произведений можно проигрывать в качестве физкультминутки. Здесь Ва-шими помощниками могут быть и воспитатели, и бабушки, и мамы. Музыкальные руководители могут обращать вни-мание детей на эмоциональный настрой песен, музыкаль-ных произведений, обсуждаемых с детьми в рамках образо-вательных программ.



8. Накопленный опыт, как сокровище, нака-пливается в «сундучке» — это неиссякаемый запас. Чем больше набирается материала, тем больше хочется им поделиться.

На первом занятии можно сказать детям, что мы начи-наем учиться в «Школе волшебников». После обучения мы будем понимать людей без слов, научимся управлять своим настроением, поможем себе и другим стать счастливее. После каждого занятия ребенку вручается «медаль» (кружок диа-метром 5 сантиметров, на котором он символически рисует заданную эмоцию) — как символ овладения знаниями. В конце цикла 8 медалей меняются на «шапочку волшебника».

Во время рисования детей нужно сажать так, чтобы они не видели, что рисуют другие дети.

В конце каждого занятия рекомендуется спрашивать де-тей:

— Вам понравилось занятие?

Если понравилось, дети показывают ладошки, если не понравилось — показывают ладошки тыльной стороной. Если немножко понравилось-немножко не понравилось — одна рука повернута ладошкой, другая — тыльной сторо-ной. Желательно спросить тех детей, кому не понравилось, кому — немножко не понравилось, почему? Часто дети от-вечают, что они чего-то не успели: рассказать, поиграть, на-

рисовать. Важно уделить этим детям внимание уже после занятия и поговорить об этом.

Когда Паше было 4 года, а Пете — 2, от них ушел папа. Мама сильно переживала уход мужа, тем более что она старалась выполнять условия договоренности с мужем: детям пока ничего не говорить. Папа приезжал к ним утром домой, отвозил старшего ребенка в садик, гулял вечером с детьми, забирал их на субботу и воскресенье к своей маме. То есть все было как всегда для окружающих их близких людей, для воспитателей в детском саду, кроме взаимоотношений мамы и папы. Петя оставался жизнерадостным ребенком — у него ничего не изменилось — мама с ним оставалась целый день дома, папа приходил вечером, в выходные они ездили к бабушке с дедушкой. Мама целыми днями плакала, она не работала уже 5-й год, и отсчет дней недели у нее проходил по «количеству рубашек, которые она закладывала в стиральную машинку». Паша — чувствительный мальчик, все понял и стал задавать маме вопросы. Но мама отвечала уклончиво, а сама вытирала слезы. Он стал плакать по ночам, появился энурез, но он старался никому не показывать своего настроения. «Ты уже большой, как тебе не стыдно», — упрекал его папа. Паша замкнулся, в садике играл один, вечером папу встречал, заглядывая в глаза. От своей семьи он получил запрет на эмоции: нельзя было спрашивать, нельзя было плакать, нельзя было смеяться дома (потому что там никто не смеялся).

Прошло 4 года. Паша пошел во второй класс, у папы появился новый ребенок. Мама вышла на работу, стала руководителем отдела, купила машину. Все нормализовалось, только Паша не умеет искренне выражать свои чувства. Мама пришла ко мне на консультацию, и мы в течение двух месяцев занимались с мальчиком по этому пособию.

Интересно было наблюдать за ребенком, как он менялся, он стал громко смеяться, высказывать свое мнение, глядя в глаза.

— Какой у радости звук? Звук звонка в школе! (Смеется.)

— Робость... Это сосулька весной: она может стать огромной, а может капать, капать, и растает совсем.

— Обманывать нельзя. Нехорошо обманывать. Но бабушка говорит, что если договориться и кому-то чего-то не говорить, то это не обман. — А что это тогда? — Ну, не знаю, бабушка говорит, что так можно.

Мама рассказывала, что Паша стал замечать ее настроение после работы, научился ее радовать. Понимал свою вину, осознавал, что с ним происходит, и знал, что нужно делать.

Хочется пожелать Вам и Вашему ребенку почувствовать вкус Радости и запах Удивления от совместных занятий.

Занятие 1. РАДОСТЬ

Материалы к занятию:

- ↗ магнитофон, запись музыки К. Орфа «Осень. Гномы», Д. Христова «Золотые капельки»;
- ↗ магнитная доска (наборное полотно);
- ↗ сюжетная картина «Радость»;
- ↗ карточка с условным обозначением зрительного образа (глаз);
- ↗ картинки с изображением радостных и грустных сказочных персонажей и животных;
- ↗ обруч, волшебная палочка;
- ↗ набор цветных карандашей, простой карандаш, ластик и лист бумаги (на каждого ребенка);
- ↗ игрушки из кукольного («пальчикового») театра или игрушки из «киндер-сюрприза».

Ход занятия

1. Звучит музыка К. Орфа «Осень. Гномы».

Психолог прикрепляет к магнитной доске (наборному полотну) сюжетную картинку с изображением гномов «Радость» и говорит:

— Я приглашаю вас отправиться вместе со мной в сказочное путешествие к гномам. Давайте посмотрим на них и дадим им имена. Пусть это будут... Том и Тим. (Дети предлагают свои варианты.) Посмотрите на Тома, он невысокий и полный, похож на букву «О».

Как и все настоящие гномы, Тим и Том жили в лесу. И дом их считался очень гостеприимным.

— А какой дом называют гостеприимным? (Дом, в котором бывает много гостей.)

— Наши гномы пригласили к себе гостей на вечер и решили их порадовать пирогом с грибами. Взяли гномы корзинки и пошли в лес. Прошло немало времени, а грибы все не попадались. Гномы заглядывали под каждый кустик, под каждое деревце и вдруг... Какая **радость**! Гном Тим от

радости даже на колени присел: «Том, посмотри, какой большой гриб!»

«Вот это гриб!» — воскликнул Том и подпрыгнул от радости. «Ура! Я тоже увидел гриб!» — они набрали полные корзинки грибов. Испекли дома пирог и вечером угощали друзей.

2. Психолог говорит:

— Мы посмотрели на гномов и сразу догадались, что они **радостные**. Как нам это удалось? (Ответы детей.)

По выражению лица, которое называется **мимикой**, совсем не трудно узнать радостного человека: он улыбается или смеется, уголки губ приподняты вверх, глаза прищурены.

У радостного человека появляется уверенность в собственных силах. Он ощущает необыкновенную легкость, ему хочется летать, плясать, прыгать, кричать, чтобы выплеснуть переполняющую его радость. Говорят: «В радости и розы краснее, и фиалки голубее, и солнце ярче; даже дождь бодрит и успокаивает» [2].

Давайте попробуем изобразить жесты радостного человека. (Дети выполняют задание.)

Покажите, какая поза и какая походка у радостного человека. (Дети выполняют задание.)

Постарайтесь радостно сказать фразу: «Сегодня шел дождь». (Дети выполняют задание.)

Закончите мои предложения:

«Когда я радуюсь, я ...(улыбаюсь, прыгаю, смеюсь, пою)».

«Я радуюсь, когда вижу ...(подарки, мамино лицо, торт, клоунов)».

— Молодцы! А вы почувствовали, что когда мы с вами говорили о радостных гномах или изображали радующихся людей, нам становилось тоже весело, радостно?

3. Психолог прикрепляет к магнитной доске (наборному полотну) условное обозначение зрительного образа (глаз) и картинки с изображением радостных и грустных сказочных персонажей.

Детям объясняется изображение символа, затем проводится беседа:

— Внимательно посмотрите на картинки. Назовите сказочных героев. (Дети выполняют задание.)

А теперь скажите, кто из них радостный? (Ответы детей.)

А кто грустный? (Ответы детей.)

Как вы догадались, что помогло вам определить их состояние? (Ответы детей.)

Вспомните любимых сказочных героев и расскажите, когда они испытывали радость? (Ответы детей.)

Вспомните, кто сначала был одиноким, печальным, а потом стал очень счастливым? (Гадкий Утенок.)

Давайте изобразим Буратино, Колобка, Пятачка и Винни-Пуха. (Дети выполняют задание.)

Психолог прикрепляет к магнитной доске (наборному полотну) пары картинок: веселый мышонок — грустный мышонок; веселый червяк — грустный червяк; веселая собака — грустная собака; веселый кот — грустный кот.

— На какой из картинок персонаж печальный, грустный, а на какой — веселый, радостный? (Ответы детей.)

Расскажите, что случилось, из-за чего изменилось настроение героев. (Рассказы детей.)

Что нужно сделать, чтобы герои вновь стали радостными? (Ответы детей.)

Психолог меняет картинки местами (например, грустный мышонок — радостный мышонок) и просит детей придумать новые рассказы. Дети выполняют задание.

4. Звучит запись музыки Д. Христова «Золотые капельки».

Перед каждым ребенком — набор цветных карандашей, простой карандаш, ластик, лист бумаги.

Психолог говорит:

— Нарисуйте, пожалуйста, свою радость. Перед тем как начнете рисовать, подумайте, какая она, какого цвета? Подумайте, какого цвета карандаши вам понадобятся. Расскажите нам о своей радости, вспомните, что вы делали, когда радовались, кто был с вами рядом или кого вы хотели бы видеть в этот момент.

А может быть, кто-нибудь из вас нарисует «Портрет Радости», а потом расскажет о ней, ответив на вопросы: где

она живет? чем занимается? любит ли ходить в гости или чаще сидит одна дома? есть ли у нее друзья? есть ли враги? (Дети выполняют задание, а затем рассказывают о своих рисунках.)

Примечание. Для того чтобы восприятие радостного эмоционального состояния было наиболее полным, взрослому необходимо обобщить рассказ ребенка, напоминая о способах выражения радости. «Ведь радостные переживания укрепляют самооценку ребенка, повышают его уверенность в себе, делают его сознание более открытым для восприятия новой информации!» [6].

5. На столике психолога — различные игрушки из кукольного театра или из «киндер-сюрпризов».

Психолог говорит:

— Расскажите, пожалуйста, а чем радостным вы занимались сегодня, до нашего занятия? (Дети рассказывают, и психолог предлагает детям разделиться по 3 — 4 человека по интересам.)

Примечание. Можно предложить разделиться детям по другому принципу: по цвету футболок; кто сегодня спал в тихий час, а кто нет; по четному или нечетному номеру этажа, на котором они живут; по соседям шкафчиков для одежды; по фрагменту открытки, разрезанной на несколько частей и т.п. [4].

— Выберите себе любую куклу или игрушку. Придумайте о ней радостную сказку или историю. Вашему герою нужно подобрать подходящее имя, рассказать, где он жил, чем любил заниматься, придумать, что ему не нравилось больше всего и о чем он мечтал. Расскажите о том, что его обрадовало. Кто радовался вместе с ним?

А может быть, ваш герой сначала был совсем не радостным? Может быть, ему кто-то помог стать веселым?

Психолог дает время на подготовку, после чего дети инсценируют свои истории с помощью игрушек в малых группах.



Примечание. На всех занятиях необходимо поощрять детей использовать выразительные средства передачи эмоций — жесты, мимику, интонацию.

6. Психолог говорит:

На полу лежит обруч. Психолог предлагает каждому ребенку по очереди встать в обруч. Дотрагивается до него «волшебной палочкой» и говорит:

— Ты сегодня показывал всем как ты радуешься. Ты можешь теперь научить радоваться любого человека. За это я награждаю тебя медалью! (Вешает ребенку на шею медаль, вырезанную из картона).

— Мы много узнали о радости¹. Скажите, радоваться хорошо или плохо? Почему вы так думаете? (Ответы детей.)

Как можно улучшить настроение? (Вспомнить что-нибудь веселое, придумать историю о радостном событии, нарисовать веселый рисунок...)

— Покажите, вам понравилось сегодня занятие? (Дети показывают ладошки.)

Давайте улыбнемся друг другу. Вы — молодцы!



— Нарисуйте свою радость.

— А можно я прошлую радость нарисую?

(Лиза, 5 лет.)

— Мама, а где живет настроение?

— А ты сам как думаешь?

— Я думаю, если оно хорошее, то в голове. А если плохое, оно спускается вниз, в живот. (Ваня, 6 лет.)

— Радость — это молодая женщина. Уберечь ее можно, если сделать что-то хорошее, и оно никогда не забудется.

¹ На данном этапе этого и последующих занятий можно использовать примерные вопросы для обсуждения и дополнительные виды работы — см. Методические рекомендации по проведению занятий, стр. 8.

— Радость живет в сердце, в любви, в человеке, в глазах, в ротике.

— Враги радости: зло, плохие люди, грусть, печаль, злые поступки, плохой характер.

— Друзья радости: любовь, дружба, доброе сердце.

— Радость — это моя мама, когда я ее вижу, мне всегда радостно. (Катя, 7 лет.)

— Радость — это моя улыбка (Алеша, 6 лет.)

— Радость — когда колокола звенят и идет дождик.

— Радость — это детский сад и компьютер (Петя, 7 лет.)

— Моя радость в том, что Гриша еще маленький и ему не все разрешают делать, как мне. (Коля, 7 лет.)

— Я утром не хочу идти в детский сад, а когда прихожу, у меня появляется новое счастье, и я вечером не хочу уходить домой. (Оля, 5 лет.)

— Как выглядит доброта?

— Доброта, как земля — круглая, как зеркало. Это зеркальное лицо, в нем отражается только доброе.

— Счастье — это когда чувствуешь, что ты взрослая, как мама. Я могу писать, стирать, готовить, шить, убирать постель, кормить малышей, гулять с ними. И я получаюсь, как взрослая. (Катя, 5 лет.)

— Я хочу просыпаться с хорошим настроением для мамы. А в саду я смотрю на трещинки на стене и думаю, чтобы мне всегда везло. (Коля, 5 лет.)

— Кто в вашей семье самый радостный?

— Папка, его никто не обижает. Я ему говорю: «Давай поиграем!» Он не хочет играть, не любит. Приходится просить Оксану. Она ест, приходится ждать, когда она поест. Потом ее мама ругает, что она не играет со мной. Она плачет.

— Кто в вашей семье самый грустный?

— Папа, потому что он всегда сердится на маму. Ей надо и стиральную машину, и шкаф. А надо что-то одно купить. Он не кричит, он только «глаза сносит».

Занятие 2. СТРАХ

Материалы к занятию:

- ↗ магнитофон, запись музыки Э. Грига «Шествие гномов» (или «В пещере горного короля»), Ф. Бургмюллера «Баллада», диски из серии «Звуки. Голоса. Шумы окружающего мира», «Транспорт. Боевые действия», «Звуковые фрагменты. Театр»;
- ↗ магнитная доска (наборное полотно);
- ↗ сюжетная картина «Страх»;
- ↗ карточка с условным обозначением слухового восприятия (колокольчик);
- ↗ набор цветных карандашей, простой карандаш, ластик и лист бумаги (на каждого ребенка);
- ↗ обруч, «волшебная палочка»;
- ↗ народные музыкальные инструменты, игрушки из кукольного («пальчикового») театра или из «киндер-сюрпризов».

Ход занятия:

1. *Звучит запись музыки Э. Грига «Шествие гномов» или «В пещере горного короля».*

Психолог прикрепляет к магнитной доске (наборному полотну) сюжетную картинку «Страх» и говорит:

— Сегодня снова отправляемся в волшебную сказку к гномам.

Однажды Том и Тим возвращались домой из леса. Дул сильный ветер. Вдруг они услышали очень неприятный и непонятный звук, от которого им стало очень **страшно**. Гномы остановились и прислушались. Звук повторился.

«Я дальше не пойду», — прошептал Том.

«Давай возьмемся за руки, чтобы было не так **страшно**, и пойдем вместе. Нам надо вернуться домой, пока не стемнело», — очень тихо произнес Тим.

Чем дальше они шли, тем сильнее становился звук. Он был похож на скрип старой телеги, на вздох огромного животного и еще на что-то очень опасное. У Тима от **страха** за-

дрожили колени, а волосы поднялись вверх. А у Тома кисточка на шапочке испуганно подпрыгивала из стороны в сторону.

Гномы медленно вышли на поляну, откуда раздавался звук, и стали искать глазами неизвестного, большого и страшного, которого себе вообразили. Посередине поляны стояли два огромных дерева, ветви которых были переплетены вместе. Сильный ветер раскачивал оба дерева, и от этого получался ужасный звук.

«Да это же просто деревья!» — сказал Тим.

«И звук уже не такой страшный, когда знаешь, откуда он, правда?» — спросил Том.

«Конечно», — ответил Тим.

Гномы еще немножко постояли около деревьев, а потом побежали домой, потому что становилось совсем темно.

2. Психолог говорит:

— Маленькие гномы сильно испугались страшного, непонятного звука. Как мы можем узнать, что человек испуган? (Ответы детей.)

Голова испуганного человека втянута в плечи и откинута назад. Глаза широко раскрыты, брови приподняты, рот приоткрыт. Руки прижаты к груди или закрывают лицо. Колени согнуты, ходит он очень осторожно или вообще стоит на месте. От страха человек может очень тихо говорить, дрожать или плакать. Ему кажется, что он становится меньше ростом.

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

Теперь встаньте и пройдите, как ходит испуганный человек. (Дети выполняют задание.)

Постарайтесь испуганно сказать фразу: «Сегодня шел дождь». (Дети выполняют задание.)

Произнесите испуганно звук «А», «У», «О». (Дети выполняют задание.)

Закончите мои предложения:

«Когда я боюсь, я ...»

«Я боюсь, когда слышу...»

3. *Психолог прикрепляет к магнитной доске (наборному полотну) карточку с условным обозначением слухового восприятия (колокольчик), объясняет значение символа и говорит:*

— Сейчас я включу магнитофон. Угадайте, какие звуки мы услышим? (Ответы детей.) Мы услышим много разных звуков, среди них спрятались и страшные.

Мы будем слушать звуки и угадывать, какие из них пугающие, страшные, а какие смешные или радостные! Может кто-нибудь боится их послушать?

Психолог включает магнитофон, дети слушают и обсуждают различные звуки из фонотеки. В случае, когда ребенок относит какой-либо звук к категории пугающих, психолог предлагает вспомнить, всегда ли этот звук был страшным.

Например, звук поезда и электрички ребенок воспринимает как пугающий, а потом вспоминает, что когда он ехал в гости к бабушке или в отпуск с родителями, было очень весело и интересно. Рычание льва кажется страшным, но если этого льва представить выступающим на арене цирка, то страх проходит. Важно изменить отношение ребенка к пугающим звукам посредством позитивных воспоминаний из его собственного опыта.

4. *Звучит запись музыки Ф. Бургмюллера «Баллада». Перед каждым ребенком набор цветных карандашей, простой карандаш, ластик, лист бумаги.*

Психолог говорит:

— Сейчас мы будем слушать музыку и рисовать свой страх, а потом расскажем о нем.

Вы можете нарисовать историю, которая произошла с вами, когда вас напугал какой-нибудь страшный звук. Вспомните, чем вы занимались, кто был с вами рядом, что вы стали делать, когда испугались. Обратите внимание на цвета карандашей, которые помогут вам лучше нарисовать ваш страх. Не забудьте про мимику и пантомимику испуганного человека.

Дети выполняют задание, а затем рассказывают о своих рисунках.

При обсуждении можно спросить ребенка, боится ли он сейчас того, что нарисовал. Если дан положительный ответ, психолог просит изменить этот рисунок так, чтобы он стал, например, смешным. Предложение дорисовать какие-то забавные детали или раскрасить страх «веселыми» карандашами очень нравится детям.

Рекомендуется придумать этой истории веселый конец или ввести в ситуацию новый неожиданный персонаж, обладающий силой, хитростью или чувством юмора. Недопустимо стыдить или упрекать ребенка за то, что он боится! «Дети обучаются загонять свои страхи глубоко внутрь себя, чтобы угодить родителям или не пугать их своими переживаниями» [6]. Важно проявить внимание к каждому рассказу и при необходимости провести цикл индивидуальных занятий по коррекции страхов.

5. На столике психолога — различные народные музыкальные инструменты и игрушки из кукольного или «пальчикового» театра или из «киндер-сюрпризов». Психолог говорит:

— Выберите себе любой народный музыкальный инструмент, послушайте его звук. Придумайте историю о том, как этот звук кому-то показался страшным. Но помните — у вашей истории обязательно должен быть хороший конец. Для показа вам могут пригодиться куклы.

Психолог дает время на подготовку, после чего дети поочередно инсценируют свои истории с помощью музыкальных инструментов и игрушек.



Примечание. Для детей старшего дошкольного возраста можно предложить рассказать историю от имени этого инструмента.

6. Психолог говорит:

— Сегодня мы рассуждали о страхе и о разных звуках, которые бывают не только приятными, но иногда и страшными. Что можно сделать, когда тебя пугает какой-то звук? (Вначале нужно определить источник звука, то есть откуда

или от кого идет этот звук. Если звук продолжает беспокоить, то можно его нарисовать, а потом придумать историю с веселым концом.)

На полу лежит обруч. Психолог предлагает каждому ребенку по очереди встать в обруч. Дотрагивается до него «волшебной палочкой» и говорит:

— Ты сегодня научился справляться со страхами! За это я тебя награждаю медалью! (Вешает ребенку на шею медаль, вырезанную из картона.)

— Покажите, вам понравилось сегодня занятие? (Дети показывают ладошки.)

— Спасибо всем моим милым детям!



— Страх — это молодой мужчина. Страх живет до тех пор, пока не узнаешь, что это или кто это.

— Где страх живет? — Везде: в лесу, в человеке, в сердце. Когда я был на соревнованиях, мое сердце чуть не выпрыгнуло.

— Враги у страха: любовь, доброе сердце, радость, смелость, Боженька, люди, смех, добрый голос.

— Друзья страха: зависть, темнота, злость, дождь, гроза, грусть, печаль, плохое настроение, вреднючки, леший, дух ночи, Тютяйка. (Антон, 4 года.)

Маленькая 4-летняя Надюшка стала бояться оставаться в комнате одна. Стала бояться смотреть телевизор, засыпала с включенной лампой.

— Что случилось до того времени, когда она стала всего бояться? — спросила я у мамы на консультации.

— Да ничего особенного, просто она посмотрела мультик про Дюдюку.

— А это кто?

— Я не знаю, кто это, но после этого она стала всего бояться. Может быть, это как-то связано со страхами... Просто, когда она была маленькая, я ей говорила: «Не будешь спать, Дюдюка придет. Будешь плакать, Дюдюка заберет. Не будешь кушать, Дюдюку позовем». Но я этого Дюдюку никогда не видела, просто придумала. А тут раз — оказывается, есть такой мультик.

— То есть Дюдюка материализовался.

С маленькой Надюшкой было очень интересно работать. Она мне сразу нарисовала кружок и сказала, что это — Дюдюка, и она его боится. У нее был образ страха. Этот образ мы сделали забавным, смешным: раскрасили его цветными карандашами, дорисовали ему шарики. А Надюша еще дорисовала ему конфетку, чтобы он был добрый. У нее изменилось отношение к Дюдюке, к телевизору, она перестала замечать, кто, кроме нее, остается в комнате.

Тимофей — худенький мальчик 5 лет, очень плохо ест. Он медленно и долго выбирает еду в садике, капризный и разборчивый в еде дома, а когда приходит к бабушке, она включает мультики и кормит только тем, что он сам попросит. Отчаявшаяся мама, не задумываясь, произносит:

— Ты так плохо ешь, что тебя волной может смыть.

В октябре в Таиланде случилось цунами, и огромной волной смыло 300 тысяч человек. Все информационные каналы телевидения в течение нескольких недель рассказывали новые истории о потерявшихся людях.

У Тимофея появился страх воды, бассейна. Он боялся оставаться дома, в машине, в комнате без света, просыпался со слезами в своей комнате и прибежал к родителям.

С Тимофеем мы работали с ощущениями страха — он боялся, что его смоем. Ему снились сны, что он в воде, а мама с папой не успевают прибежать. В его рисунках мы добавляли предметы, которые помогали ему плавать долго: круг, толстый канат, который он прорисовывал вокруг себя, непромокаемую рацию, чтобы он мог связаться с родителями. Маме я предложила отвести его в какую-нибудь секцию, чтобы у него было ощущение своей силы.

Прошло несколько недель, и воспитатели стали обращать внимание, что Тимофей стал задиристым, смелым. У него прошел страх.

Занятие 3. ГНЕВ (ЗЛОСТЬ)

Материалы к занятию:

- ↗ магнитофон, запись музыки Е. Ботлярова «Драчун» и музыки В. Гаврилина «Крот и червяк»;
- ↗ магнитная доска (наборное полотно);
- ↗ сюжетная картина «Гнев»;
- ↗ серия сюжетных картин «Гномы и Шишимора»;
- ↗ карточка с условным обозначением эмоционального отношения (сердечко);
- ↗ мишень, большая картонная труба, наполненная поролоном (для погашения звука);
- ↗ «сломанные» игрушки, «волшебная палочка»;
- ↗ чучело рыбы-ежа;
- ↗ два воздушных шарика, набор для выдувания мыльных пузырей, мешочек с фасолью или горохом (для каждого ребенка);
- ↗ обруч, «волшебная палочка»;
- ↗ набор цветных карандашей, простой карандаш, ластик и лист бумаги (на каждого ребенка).

Ход занятия:

1. *Психолог прикрепляет к магнитной доске (наборному полотну) картину 1 из серии «Гномы и Шишимора» и говорит:*

— Утром гномы наводили порядок в доме. Они вытирали пыль, подметали пол, поливали цветы. Когда уборка закончилась, Том пошел ремонтировать сломанный велосипед, который стоял в мастерской, а Тим чуть позже взял корзинку и отправился в лес собирать ягоды для компота.

Педагог прикрепляет к магнитной доске (наборному полотну) картину 2 из серии «Гномы и Шишимора» и продолжает:

— А в это время их соседка Шишимора была очень сердита. Она **разозлилась**, потому что гномы не пригласили ее в гости. Увидев, что гномы вышли из дома, Шишимора решила действовать. Посмотрите и расскажите, что она на-

творила. (Дети составляют рассказ по картине.) Довольная Шишимора убежала, а Том вернулся домой. Увидев беспорядок, он **разозлился** и сердито воскликнул: «Неужели это все Тим сделал?!»

«Посмотри, какие ягоды!» — сказал Тим, входя в дом. Но Том начал топтать ногами и громко кричать на него. Тим не понял, почему Том **гневается**, и сильно огорчился. Гномы не разговаривали весь день.

Психолог прикрепляет к магнитной доске (наборному полотну) сюжетную картину «Гнев».

2. Психолог говорит:

— Какой был Том, когда увидел беспорядок? (Злой, сердитый, разгневанный.)

— Как можно узнать разгневанного или злого человека? (Ответы детей.)

Брови у злого человека опущены и сведены вместе, глаза раскрыты, губы сжаты, зубы стиснуты. Кисти рук сжаты в кулаки, он может сильно размахивать руками или топтать ногами, громко кричать.

Изобразите гневного, злого человека. (Дети выполняют задание.)

Покажите друг другу.

Постарайтесь зло сказать фразу: «Сегодня шел дождь». (Дети выполняют задание.)

3. *Психолог прикрепляет к магнитной доске (наборному полотну) карточку с условным обозначением эмоционального отношения (сердечко).*

На стене — мишень, на столике психолога — большая картонная труба, наполненная поролоном.

Перед каждым ребенком — два воздушных шарика, набор для выдувания мыльных пузырей, мешочек с фасолью.

Детям объясняется значение символа, затем психолог говорит:

— Как вы думаете, можно или нельзя гневаться, злиться на других людей? На друзей? Почему? (Ответы детей.)

Мне кажется, что сердитый человек похож на эту рыбу.

(Показывает детям чучело рыбы-ежа.) Вам хочется дружить с такой рыбой?

Я хочу вам открыть страшную тайну: взрослые тоже знают, только умеют это делать, не причиняя никому вреда.

Вспомните, что сделала Шишимора, когда разозлилась на гномов? (Она устроила беспорядок в их доме и поссорила их друг с другом.)

Сейчас мы научимся сердиться, никого при этом не обижая.

Надуйте воздушный шарик и держите его так, чтобы он не сдувался. (Дети выполняют задание.)

Представьте себе, что шарик — это ваше тело, а воздух внутри шарика — это ваш гнев или злость [4].

Как вы думаете, что случится с шариком, если его сейчас выпустить из рук? (Он улетит.)

Отпустите шарик и проследите за ним. (Дети отпускают. Шарик быстро перемещается из стороны в сторону.)

Заметили, что шарик был совершенно неуправляемым? Так бывает и со злым человеком. Он может совершать поступки, не контролируя их. Может даже обидеть или ударить кого-нибудь.

Теперь надуйте другой шарик и попробуйте выпускать из него воздух маленькими порциями. (Дети выполняют задание.)

Что теперь происходит с шариком? (Он сдувается.)

А что происходит с гневом внутри шарика? Можно им управлять? (Он выходит из шарика. И этим гневом можно управлять.)

Если гнев еще остался внутри нас, можно выпустить его с помощью мыльных пузырей. Давайте попробуем! (Дети выполняют задание.)

Еще гнев можно пропустить через стопы наших ног. Давайте встанем и сильно-сильно потопаем. Наши стопы станут сначала теплыми, потом горячими, потому что через них выходит наш гнев. Давайте потопаем. (Дети выполняют задание.)

Можно представить, что мы собрали остатки нашего гнева в мешочек. Давайте подержим мешочек на ладони. Чув-

ствуете, какой тяжелый гнев? Сожмите его и со всей силы киньте в мишень. (Дети выполняют задание.)

А сердитые слова можно произнести в трубу. Попробуйте сделать это. (Дети выполняют задание.)

Вы почувствовали, как стало легко и весело? Мы с вами сердились, но никакого вреда никому не причинили.

Примечание. «Ребенку нужно научиться различным способам выражения гнева в любой приемлемой для мира взрослых форме». Он должен «позволить себе осознавать и понимать свой гнев», принимать его, но ни в коем случае не избегать. Это первый шаг к тому, чтобы чувствовать себя сильным и цельным» [6].

С детьми младшего школьного возраста можно поговорить о «физиологических изменениях, которые выражаются в сокращении мышц, вызывающих боль, когда человек находится в состоянии гнева» [3].

4. Звучит запись музыки Е. Ботлярова «Драчун».

Перед каждым ребенком — набор цветных карандашей, простой карандаш, ластик, лист бумаги.

Психолог предлагает детям нарисовать свой гнев или то, что они чувствуют или делают в состоянии гнева, вспомнить, на что или на кого был похож гнев. Может быть, на животное или на бесформенное облако? Дети выполняют задание, а затем рассказывают, что они нарисовали.

Примечание. Каждому ребенку необходимо дать возможность рассказать, что он нарисовал, обсудить с ним, что он хотел бы сделать с этим гневом. Что он чувствовал, когда злился? Как мог бы ребенок сейчас изменить то, что произошло с ним?

Важно поощрять и подбадривать ребенка, используя вербальные и тактильные формы одобрения. При необходимости психолог помогает придумать позитивное окончание рассказа.

5. Звучит запись музыки В. Гаврилина «Крот и червяк».

Психолог прикрепляет к магнитной доске (наборному полотну) картину 3 из серии «Гномы и Шишимора». В углу сложены игрушки из группы: растрепанная кукла, пирамидка с перепутанными кольцами, сломанные машинки.

Психолог говорит:

— Когда гномы помирились, они тоже, как и вы, научились сердиться, не причиняя никому вреда. Тим и Том пригласили к себе в гости Шишимору. Они пили чай с баранками и объясняли своей соседке, что надо делать, когда сердиться. Это очень понравилось Шишиморе. Она рассказывала гномам, как неправильно вела себя раньше, когда сердилась на кого-нибудь.

А теперь посмотрите — в углу лежат сломанные игрушки из вашей группы. Их кто-то сломал, когда сердился. Сегодня у нас необычный день. В этот день игрушки могут заговорить. Сейчас я с помощью «волшебной» палочки превращу каждого из вас в выбранную вами игрушку.

Психолог дотрагивается до каждого «волшебной» палочкой и проводит беседу. Примерные вопросы беседы:

- Расскажите, кто вы.
- Как вас называли дети?
- Кто с вами чаще играл?
- Как вы попали в детский сад?
- Хорошо ли вам здесь было?
- Что вы чувствовали, когда с вами играли?
- А когда не играли с вами, о чем вы думали?
- Какое место в группе у вас самое любимое?
- Что вы почувствовали, когда вас сломали?

По окончании беседы психолог говорит:

— А сейчас я обратно превращу вас в девочек и мальчиков. Давайте все вместе починим все игрушки.

(Дети приводят в порядок и чинят игрушки.)

6. Психолог говорит:

— Можно ли нам гневаться? (Можно, только надо это делать так, чтобы никого не обижать.)

Кто у нас сегодня гневался лучше всех? (Ответы детей.)

Давайте расскажем, как можно злиться, не причиняя никому вреда.

На полу лежит обруч. Психолог предлагает каждому ребенку по очереди встать в обруч. Дотрагивается до него «волшебной палочкой» и говорит:

— Ты сегодня научился справляться со своим гневом! За это я тебя награждаю медалью! (Вешает ребенку на шею медаль, вырезанную из картона.)

— Покажите, вам понравилось занятие или нет? (Дети показывают ладошки.)

Улыбнитесь друг другу, ведь вы самые замечательные дети на свете!



— Гнев — это старый мужчина. Живет долго, пока не станет добрым. Гнев можно уберечь — передать другому. А избавиться можно, если расскажешь кому-то о нем.

— Где живет гнев? — Внутри человека; в доме страшном; в замке.

— Враги гнева: свет, доброта, добрый человек, радость.

— Я его не бью, я ему сдачу даю, пока я не узнал, что это он хотел со мной поговорить. (Тимофей, 4 года 7 мес.)

— Я разозлилась на маму, когда она не купила мне жвачку.

— Вообще-то божьи коровки добрые, но когда они видят тлю, они звереют и становятся хищниками. (Света, 5 лет.)

После открытого занятия для родителей «Здравствуй, гнев! Давай дружить» (занятие из пособия «Гнев»), ко мне подошла мама Яны и спросила: «А наша Яночка дома никогда не сердится, это правильно?»

— Приходите на консультацию, и мы это обсудим.

Мама пришла на консультацию, и мы обсуждали, откуда появился запрет на проявление гнева у девочки, тем более что воспитатели в детском саду отмечали вспышки и проявления агрессии. Для мамы такой послушный ребенок дома был очень удобен: не злится, не перечит, не высказывает своего мнения. И все осталось без изменений.

Через несколько лет, когда Яна была уже в четвертом классе, мама позвонила мне и попросила разрешения при-

вести Яну — у нее появились страхи. Страхов было так много, что их перечень не помещался на одном листе: оставаться одной дома; узбеков, которые ходят по улице; мусорного контейнера, куда могут кинуть бомбу; лифта — он может застрять; мама, когда едет на машине, может попасть в аварию; у папы может случиться инсульт, если он будет сильно волноваться; в школе можно забыть записать домашнее задание — потом будут ругать; бабушка, «она у нас с чудинкой», может потерять меня в магазине; землетрясений — «они в Москве иногда бывают»; летать в самолете — они падают, «по телевизору показывали»; пожаров; наводнений и т.д.

Мы с Яной занимались долго, и также долго у нее оставалось стойкое отношение к собственным эмоциям, особенно к гневу. Она даже мимикой не могла показать гнев, появлялась какая-то гримаса. Ей легче было говорить о своих страхах, чем показывать проявления гнева (даже в занятиях). Невыраженная эмоция, как отмечает В. Оклендер [5], остается внутри ребенка, мешая его личностному росту. Яна научилась жить, подавляя свои эмоции, она с большим трудом (с 2 пропускными системами в школе) остается одна. У нее нет собственного мнения: на все мои вопросы — откуда она это знает? — Яна отвечает, что так говорит мама и она с ней согласна. У нее не сложился собственный стиль поведения: выбор подружек, кружков, спектаклей — это выбор ее мамы. С отрицанием чувства гнева ребенок стал отрицать часть себя, находясь в полной симбиотической связи со своей мамой.

После цикла занятий Яна стала спокойнее, увереннее в себе, но мама не изменилась. Страхи мамы будут закрепляться на дочке до тех пор, пока мама сама не «отпустит» дочь и не разрешит ей чувствовать то, что она чувствует сама. Разрешит ей эмоциональную свободу.

Коле — 6 лет, и в саду он никогда ни с кем не играет. Он сидит на подушечке, прислонившись к стене, и спокойно наблюдает за детьми.

— Ты что здесь сидишь?

— Я смотрю.

— А почему не играешь?

— Не хочу.

Воспитательница подтвердила, что она предлагала детям взять его в игру, но он отказался. Дети играли в «привидение» — один ребенок был главным привидением, остальные пять — просто привидениями. Потом Коля сказал, что он не хотел быть просто привидением, а хотел быть главным. Зато дома он компенсировал все на младшем брате — Грише. Коля был главным привидением дома, и всю свою накопленную злость он вымещал на братике.

— Если мне злость сделали в садике, она все равно оказывается дома. Я думаю об этой злости в кровати. Потом я для Гриши делаю ловушки, пакости — так я на нем злость выражаю.

— А почему на Грише? Он ведь еще маленький!

— Потому что он берет днем игрушки, которыми я играю.

С Колей мы учились выражать свой гнев, не причиняя вреда другому.

Через несколько недель я обратила внимание на то, что Коля организовал свою игру с мальчиком, когда все остальные ребята играли вместе. Они что-то строили из конструктора. В конце дня я спрашивала у Коли, какого цвета у него настроение сегодня? На что оно похоже? Какой у него вкус? Запах? Какое явление природы напоминает?

Он стал лучше обращаться с младшим братом, стал замечать настроение мамы и предсказывать эмоции папы.

Мама Леры (6 лет) обратилась на консультацию за помощью: Лера грубит, дерется, отбирает игрушки у младшей 3-летней сестренки Маши, учит ее говорить плохие слова.

Из разговора с Лерой:

— Маша меня все время злит.

— Расскажи об этом.

— Она приходит, когда я ее не зову, берет мои игрушки.

— Расскажи о твоей злости. Какая она?

— Она, как чертик, сидит в моей голове. (Образ гнева.)

— Кто тебе еще говорил про чертика?

— Бабушка сказала, что у меня чертик в голове сидит.

— А почему твой чертик злится?

— Потому что мама всегда покупает игрушки для Маши, а не для меня.

— А что можно сделать, чтобы твой чертик был радостным, а не злым?

— Не знаю... Может быть, построить ему домик?

— Нарисуй, какой домик ему бы понравился.

Лера рисует домик в лесу, украшает его внутри.

— А твоему чертику не будет скучно одному?

— Нет, не будет! Он будет сам ходить в гости, когда захочет.

— А теперь он будет радостным?

— Наверное, да.

Из беседы с мамой выяснилось, что девочки живут в одной комнате. Ни у кого нет своего «жизненного пространства», каждый ребенок вторгается в личную жизнь другого, игрушки у них общие. Вечером, после целого дня в садике, Лера (интроверт) любит играть одна. Она раскладывает игрушки, распределяет роли. А Маша всегда рядом, играть в сюжетно-ролевые игры она еще не умеет и всегда мешает Лере. За что та ее ненавидит.

— Лучшие бы она не рождалась! — заявила она мне.

Мы решили организовать личное пространство Леры и Маши: коробка от холодильника стала «границей». На вопрос Маши: «Лера, можно я с тобой поиграю?», — Лера отвечала отказом в течение недели. Потом ей надоело играть одной, и она стала приглашать Машу, когда хотела. Их взаимоотношения изменились, Лера стала позитивно воспринимать свою сестру.

Занятие 4. УДИВЛЕНИЕ



Материалы к занятию:

- ↗ магнитофон, запись музыки из серии «Наедине с природой»;
- ↗ магнитная доска (наборное полотно);
- ↗ сюжетная картина «Удивление»;
- ↗ карточка с условным обозначением обоняния (цветок);
- ↗ коробочки (можно использовать пустые спичечные коробки, баночки от йогурта) с веществами, обладающими выраженным запахом (кусочек ванили, лист герани, лавровый лист, гвоздика, кофе, душистый перец, флакончик с духами, кусочек душистого мыла, ароматная конфета и т.п.);
- ↗ игрушки из кукольного («пальчикового») театра или из «киндер-сюрпризов»;
- ↗ «удивительные предметы»: обувь для собак, растение «перекати поле», «металлическое мыло» и т.п.;
- ↗ обруч, «волшебная палочка»;
- ↗ набор цветных карандашей, простой карандаш, ластик и лист бумаги (на каждого ребенка).

Ход занятия

1. *Звучит запись музыки из серии «Наедине с природой» — «Лес. Птицы. Дождь. Гроза».*

Психолог прикрепляет к магнитной доске (наборному полотну) сюжетную картину «Удивление» и говорит:

— Тим и Том возвращались домой. Они были на дне рождения у своего друга. Настроение у гномов было просто замечательное.

Вдруг все вокруг потемнело. Зашумела листва на деревьях, и начался дождь. Тим и Том быстро встали под большой дуб, ожидая, когда закончится дождь. Ведь летом так часто бывает: дождь внезапно начинается и так же быстро заканчивается. Так и случилось: закончился дождик, выглянуло солнышко и зачирикали птички. Гномы весело зашагали по тропинке.

Неожиданно Том вскрикнул от удивления и встал на колени — прямо на тропинке росли два белых гриба, а он чуть было не наступил на них.

«Не может быть!» — воскликнул Том, — «Тим, ты только посмотри, какие большие и красивые грибы!».

Гномы запомнили, что грибы росли рядом с пышным цветущим кустом. Нигде больше не было такого большого и ароматного куста. Они дошли до дома, взяли корзинку и ножик, чтобы срезать грибы. А потом очень легко нашли грибное место по запаху душистого куста.

2. Психолог говорит:

— Попробуйте рассказать об удивленном человеке. Какой он? (Ответы детей.)

У удивленного человека приоткрыт рот, брови и верхние веки припняты. Обе руки могут быть или опущены, или одна рука может придерживать щеку или прикрывать рот, как будто хочет сдержать восклицание. Ноги могут быть согнуты в коленях. От удивления человек может вскрикнуть, а может просто замереть. Переживание удивления всегда бывает коротким. Чаще всего это приятное удивление, иногда оно бывает и неприятное.

С каким человеком можно сравнить удивленного человека? (С радостным.)

Покажите, как вы умеете удивляться. Зажмурьтесь. Теперь быстро откройте глаза, посмотрите друг на друга и удивитесь! (Дети выполняют задание.)

Что или кто может нас удивить? Приятно удивить? Неприятно удивить? (Ответы детей.)

Сегодня я решила вас тоже удивить.

Психолог показывает детям «удивительные предметы»: обувь для собак, растение «перекати поле», «металлическое мыло» и т.п.

Постарайтесь удивленно сказать фразу: «Сегодня шел дождь». (Дети выполняют задание.)

3. Психолог прикрепляет к магнитной доске (наборному полотну) карточку с условным обозначением обоняния (цветок).


На столике психолога — коробочки с веществами и предметами, обладающими выраженным запахом.

Детям объясняется значение символа, затем психолог говорит:

— Вспомните, пожалуйста, что помогло гномам найти грибы? (Запах цветущего куста.)

Запахи бывают удивительными, необычными и запоминающимися. А какими еще? (Ответы детей.)

Закройте глаза. Я буду давать каждому из вас понюхать коробочку с удивительным запахом. А вы постарайтесь угадать, что это за запах, а затем рассказать, что вы вспомнили, вдыхая этот аромат. Удивитесь ему! (Дети выполняют задание.)



Примечание. Вместо коробочек можно использовать маленькие мешочки с остро пахнущими травами, например, лавандой, розмарином, засушенными апельсиновыми или лимонными кусочками цедры. Можно обратить внимание детей на неприятные запахи, которые тоже способны удивить. Поговорить о том, как изменить запахи. (Подушиться, понюхать что-нибудь приятное и т.п.)

4. *Звучит запись музыки из серии «Наедине с природой» — «Осень. Листопад».*

Перед каждым ребенком — набор цветных карандашей, простой карандаш, ластик, лист бумаги.

Психолог говорит:

— Нарисуйте картинку, которая поможет вам рассказать историю о каком-нибудь удивительном запахе. Вы можете придумать сказку о животном, для которого обоняние является самым важным чувством, помогающим ему выживать. Некоторые животные не обладают острым слухом и зрением, но запах они чувствуют очень хорошо.

А может быть, вы вспомните, что случилось, когда вас удивил какой-нибудь запах? Кто был рядом с вами? (Дети выполняют задание.)



Примечание. Все истории должны быть выслушаны с интересом. По окончании рассказов можно спросить детей, чья история понравилась им больше всех и почему.

5. На столике психолога — игрушки из кукольного («пальчикового») театра или «киндер-сюрпризов».

Психолог говорит:

— Выберите себе одну или две любые игрушки. Придумайте сказку или историю о запахе, который очень удивил ваших героев.

Психолог дает время на подготовку, после чего дети поочередно инсценируют свои истории с помощью игрушек.

6. Психолог говорит:

— Представьте, что вы давно не виделись. Посмотрите друг на друга и удивитесь. (Дети выполняют задание.)

— Нравится ли вам удивляться? Почему?

— Кто вас сегодня удивил? Почему?

— Чем и как можно удивить человека?

— Чья история понравилась? Почему?

— Удивление, какое оно — тяжелое или легкое?

— Какое на вкус?

— Какой у него цвет?

— А какие запахи нас могут удивить и обрадовать? Как пахнет удивление?

А какой запах у страха? У радости? У гнева?

Что запомнилось и понравилось больше всего?

На полу лежит обруч. Психолог предлагает каждому ребенку по очереди встать в обруч. Дотрагивается до него «волшебной палочкой» и говорит:

— Ты сегодня научился удивляться и научился удивлять! За это я тебя награждаю медалью! (Вешает ребенку на шею медаль, вырезанную из картона.)

— Покажите, вам понравилось занятие или нет? (Дети показывают ладошки.)

Примечание. Можно положить на стол обратной стороной вверх карточки с условным обозначением чувств. Предложить каждому ребенку взять любую из карточек и рассказать об удивлении, опираясь на выбранный символ (зрение, слух, обоняние, осязание, вкус, цвет и свое отношение к заданному эмоциональному состоянию).



— Когда мы гуляли с мамой в парке, мы увидели, как играют кошка с собакой. Мы очень удивились, удивилось солнышко, тучки, деревья и даже фонари в парке.

А я удивляюсь мудрости наших детей:

— Не знаю, как дальше жить... Логопедическая Марина Евгеньевна сказала, что бабочки — вредные, а музыкальная Людмила Николаевна сказала, что их нельзя трогать за крылышки и обижать... (Света, 5 лет.)

— У нас квартира однокомнатная, однокухонная и однованная. (Ира, 6 лет.)

— Марина, а ты не забыла мне творог посолить сахаром?

— Неприлично показывать на человека показательным пальцем!

— Марина, посмотри, какую принцессу я нарисовала!

— Я без очков не вижу...

— А если глаза пошире растопырить?

— Света (5 лет 6 мес.) обращается к тете:

— Мы свою Фросю (кошку) в метро купили! А вы своего Веню (кота) сами родили?

Воспитатель:

— Массажа сегодня не будет, Ольга Валентиновна пошла учиться на курсы.

— Она уже забыла, как массаж делать?

— На пляж пускали по пропуску и по жалости.

— Как это?

— Пропуск был только на два человека, а у меня пропуска не было. А ведь жалко, если ребенок не искупается!

Света смотрит по телевизору теннис. Теннисисткам на подаче подносят мячи.

— Марина, а у них патроны никогда не кончатся?

Света нюхает круглое мыло.

— Чем пахнет?

Задумчиво:

— Пахнет чем-то очень круглым...

— Света, как ты выросла!

— Это дедушка уменьшился!..

— Света, ты курицу ела?

— Нет, я не люблю куриные локти! (Крылышки.)

— Я болею.

— Чем?

— У меня «кошмар верхних дыхательных путей». (Света, 5 лет 9 мес.)

Света (5 лет 5 мес.) рисует человека.

— Кто это?

— Государственный начальник!

— У кого совесть больше: у кошки или у человека?

— У вас есть какие-то проблемы?

— Нет.

— А комары?

— У меня от велосипеда бока у попы болят!

Света откусывает кусок бутерброда с треугольным кусочком сыра.

— Марина, знаешь, как называется такая геометрическая фигура?

— Нет.

— Откусанный треугольник!

— У человека должно быть детство. У меня детство — детско-садовское. А у нашей Саши — школьное детство уже кончилось, а институтское еще не началось!

— Эту передачу невозможно смотреть, я все время взвешиваюсь!

— Я баловалась на тренировке. Тренер сказала: «Ща как дам в лоб!» Я испугалась и заболела.

Вечером звонит бабушке.

— Марина, я больная на всю голову: у меня отит, конъюнктивит и сопли!

— Радмила Викторовна, я Вас так люблю, что даже спина устала.

— Бывает наплевательское отношение, а, бывает такое хорошее, что его и выплюнуть нельзя!

Никита увидел воспитательницу с кастрюлями.

— Ты тут еще и поваром пристроилась?

— Я когда вырасту, буду в детском саду работать!

— Кем?

— Кем-кем... Натальей Семеновной и Мариной Владимировной! (Дарина, 5 лет.)

— Маша вся заслезленная!

— Нет! Она заплаченная! (Эмма, Катя, 3 года.)

Аня с Германом играют с динозаврами. Гера:

— Твоему трендец!

— Это как?

— Ну, конец — это сдох, а трендец — это еще шевелится.

— Мама, почитай стихотворение мне про Мудалу!

— Про кого?

— Про Мудалу!

— Я не знаю такого стихотворения.

— Ну... Это — му — дала. Это — му — дала. А это — му —
не — дала. (Эмма, 3 года.)

Занятие 5. РОБОСТЬ

Материалы к занятию:

- ↗ магнитофон, запись музыки С. Рахманинова «Итальянская полька», П. Чайковского «Вальс»;
- ↗ магнитная доска (наборное полотно);
- ↗ сюжетная картина «Робость»;
- ↗ карточка с условным обозначением природных явлений и объектов (солнышко с облаком);
- ↗ картинки с изображением различных состояний погодных и природных явлений, объектов;
- ↗ обруч, «волшебная палочка»;
- ↗ набор цветных карандашей, простой карандаш, ластик и лист бумаги (на каждого ребенка);
- ↗ песочница с мокрым песком;
- ↗ декорационные предметы и игрушки для песочницы: деревья, кусты, ракушки, галька, искусственные цветы, заборы, фигурки людей и животных и т.п.

Ход занятия:

1. *Звучит запись музыки С. Рахманинова «Итальянская полька».*

Психолог прикрепляет к магнитной доске (наборному полотну) сюжетную картину «Робость» и говорит:

— Тим решил посадить розы около домика, в котором они жили вместе с гномиком Томом. Он долго выбирал сорт роз, подыскивал подходящее место для посадки. Когда цветы были посажены, Тим рассказал Тому о том, как надо за ними ухаживать: рано утром розы нужно поливать, а вокруг кустов рыхлить землю и выдергивать сорняки.

«О! У меня на это совсем нет времени!» — ответил Том и пошел играть с котенком.

Тим вздохнул и стал ухаживать за розами один.

Однажды к гномам приехала бабушка Тома и очень удивилась, когда увидела розы необыкновенной красоты.

«Кто же ухаживал за ними?» — спросила она. Тим скромно опустил глаза вниз, а Том начал хвалиться. Он рассказал бабушке, как он поливал розы, как оберегал и укрывал их в холодные ночи...

А окончание сказки придумайте сами. (Дети выполняют задание.)

2. Психолог говорит:

— Кого из гномов можно назвать **робким**? (Тима.) У него голова и глаза были опущены вниз. Кажется, что он прячет свой взгляд. Локти прижаты к телу, руки спрятаны, пятки и носки сомкнуты вместе.

А как можно назвать Тома? (Ответы детей.)

Он — самоуверенный, заносчивый. Глаза прикрыты, подбородок и нос вздернуты вверх, плечи отведены назад.

Как можно узнать робкого человека по походке? (Ответы детей.)

А самоуверенного? (Ответы детей.)

Робкий человек ходит маленькими шагами, ему хочется быть незаметным и маленьким, говорить он старается очень тихо. А самоуверенный человек шагает большими шагами, размахивает руками. Он хочет, чтобы его все заметили, поэтому даже говорит громче других.

А какого человека можно назвать уверенным в себе? (Ответы детей.)

Постарайтесь робко сказать фразу: «Сегодня шел дождь». (Дети выполняют задание.)

3. Психолог прикрепляет к магнитной доске (наборному полотну) карточку с условным обозначением природных явлений и объектов (солнышко с облаками).

Детям объясняется значение символа, затем проводится беседа:

— Робким может быть не только человек. О погодном явлении тоже можно так сказать. Например, о солнышке в зимний день, о ветерке в жаркий полдень. Бывают робкая тучка и робкий дождик.

Вспомните и назовите свой пример. (Ответы детей.)

На какое погодное явление похож робкий человек? (Ответы детей.)

С каким временем года можно сравнить робкого Тима? (Ответы детей.)

А самоуверенного Тома? (Ответы детей.)

Есть ли у вас знакомые, которых можно сравнить с тем, что нарисовано на этих картинах? (Ответы детей.)

4. Звучит запись произведения П. Чайковского «Вальс». Перед каждым ребенком — набор цветных карандашей, простой карандаш, ластик и лист бумаги.

Психолог говорит:

— Нарисуйте картинку о робком погодном явлении. Придумайте историю об этом.

Если вы будете говорить, например, о ветерке, расскажите, что он видел, когда летел? Куда полетит дальше? С кем он подружился? А с кем помешала познакомиться его робость? Хорошо ли ему быть таким робким? Кто или что поможет ему стать увереннее? (Дети выполняют задание, а затем рассказывают о своих рисунках.)

5. Психолог приглашает детей подойти к песочнице и рассмотреть декорационные предметы и игрушки, отражающие реальную жизнь.

Детям предлагается выбрать любую роль или ситуацию из понравившегося рассказа и проиграть ее в песочнице с помощью декорационных предметов и игрушек.

Дети выполняют задание.



Примечание. Песок вызывает приятные ощущения и обогащает тактильный и кинестетический опыт, способствует более полному и глубокому эмоциональному восприятию.

6. Психолог проводит беседу, используя примерные вопросы:

— Какое погодное явление можно назвать радостным? Злым? Испуганным?

- На какое природное явление похожа робость?
- Какая погода нас может удивить?
- Нужен ли нам сердитый дождь (или гроза)? А злая зима? Робкое солнышко?
- Какое явление напоминает радостный человек? А гневный?
- С каким из этих людей вам хотелось бы познакомиться? А с кем бы подружиться?
- А с кем бы вы не хотели дружить? Почему? И т.п.



Примечание. Необходимо подвести детей к выводу о том, что любая погода, за исключением стихийных бедствий, приносит пользу всему живому на нашей планете.

На полу лежит обруч. Психолог предлагает каждому ребенку по очереди встать в обруч. Дотрагивается до него «волшебной палочкой» и говорит:

— Ты сегодня научился справляться со своей робостью! За это я тебя награждаю медалью! (Вешает ребенку на шею медаль, вырезанную из картона.)

— Покажите, вам понравилось занятие? (Дети показывают ладошки.)



— Робость — это молодая девушка. Она живет в сердце. Помочь робкому человеку можно, если с ним подружиться и познакомиться.

— Друзья робости: неуверенность, необщительность, замкнутость, тишина, страх.

— Враги робости: уверенность, смелость, радость, друзья.

— Я никогда робким не побывал.

— Я позавидовала змее, что она большая, а я маленькая и робкая.

— У меня вообще робости не было никогда.

— Девочка влюбилась в одного мальчика, а он стоял в толпе и не смотрел на нее. Она оробела.

— Когда мы в первый раз пришли в детский сад, воспитательница спросила:

— Как тебя зовут?

— Я оробела и спряталась за маму. (Ульяна, 6 лет.)

Занятие 6. ОБИДА

Материалы к занятию:

- ↗ магнитная доска (наборное полотно);
- ↗ сюжетная картина «Обида»;
- ↗ картинки с изображением обиженных и обижающих сказочных персонажей и животных;
- ↗ карточка с условным обозначением цветоощущения (радуга);
- ↗ листы плотной бумаги разного цвета и неопределенной формы («Островки настроения»);
- ↗ корзина для мусора;
- ↗ игрушки из кукольного («пальчикового») театра или из «киндер-сюрпризов»;
- ↗ обруч, «волшебная палочка»;
- ↗ набор цветных карандашей, простой карандаш, ластик и лист бумаги (на каждого ребенка).

Ход занятия:

1. Психолог прикрепляет к магнитной доске (наборному полотну) сюжетную картину «Обида» и говорит:

— Сегодня мы вновь оказались в волшебном лесу у маленьких гномов. Я вижу, что Тим и Том **обиделись** друг на друга. Давайте вместе подумаем, что у них могло произойти.

Психолог предлагает детям сочинить и рассказать сказку. (Дети выполняют задание.)

2. Психолог говорит:

Когда мы посмотрели на гномов, то сразу поняли, что они обижены друг на друга. Как мы догадались? (Ответы детей.)

— Обиженный человек, какой он? У него опущены плечи, руки и голова, он может даже заплакать от обиды. Говорит он тихо, часто всхлипывает или молчит, иногда громко сопит.

— Кто может нас обидеть? (Друг, брат, сестра, родители.)

— Чем мы сами можем обидеть их? (Своими поступками, словами.)

— Как мы ведем себя, когда обижаемся? (Можем заплакать, уйти.) Покажите, какие мы бываем обиженные. Расскажите, как вы себя чувствуете в этом состоянии.

— Один человек (гномик) — обижен, как можно назвать другого, — того, кто обижает? (Обидчик.)

— Назовите сказочных героев, которых можно назвать обиженными. А теперь тех, кто сам был обидчиком других.

3. К магнитной доске прикреплена карточка с условным обозначением цветоощущения (радуга).

На полу разложены листы плотной бумаги разного цвета и неопределенной формы — «Острова настроения».

На столике — картинки с изображением обиженных и обижающих персонажей и животных.

Детям объясняется значение символа, затем проводится беседа:

— Как вы думаете, какого цвета обида? (Черного, серого, фиолетового...) Как вы думаете, обида ощущается сильнее светлым днем или темным вечером? (Ответы детей.)

Обида тяжелая или легкая? (Ответы детей.)

Посмотрите на разноцветные «Острова настроений», которые лежат на полу. Подумайте и скажите, на островок какого цвета встанет обидчик, то есть тот, кто обижает? Почему?

А на какой островок встанет обиженный? Почему? (Ответы детей.)

Сейчас каждый из вас выберет любую картинку и встанет на «Островок» того цвета, который больше всего подходит к характеру выбранного вами персонажа. (Дети выполняют задание.)

Объясните, почему вы выбрали эти картинки? (Ответы детей.)

Как вы думаете, почему эти персонажи стали обидчиками? (Ответы детей.)

4. Перед каждым ребенком — набор цветных карандашей, простой карандаш, ластик и лист бумаги. В углу комнаты — корзина для мусора.

Психолог говорит:

— Выберите карандаши подходящего цвета и нарисуйте свою обиду. А потом расскажите об этом.

Вспомните, вас обидели, или наоборот — вы обидели кого-то. Долго ли обижались? Как себя чувствовали, если обидели другого? (Дети выполняют задание, а затем рассказывают о своих рисунках.)



Примечание. При рассматривании рисунков рекомендуется обратить внимание на выбор цвета, узнать отношение ребенка к этой обиде, обсудить, что хотелось бы сделать с обидой.

Психолог говорит:

— Ненужные обиды могут накапливаться, становиться тяжелыми, они мешают жить. Лист с нарисованной обидой можно смять или разорвать, а потом выбросить в мусорное ведро. (Обычно дети с удовольствием выполняют задание и внимательно следят, чтобы весь мусор из корзины был выброшен.)

Как вы теперь себя чувствуете? (Дети отвечают, а психолог обращает их внимание на ощущение легкости, которое возникает после того, как освобождаешься от обиды.)

А что можно сделать, если вы обидели кого-нибудь? (Нужно попросить прощения.)

Не всегда бывает легко это сделать. Но можно научиться прощать и просить прощения. Есть даже день, когда все люди просят прощения друг у друга. Давайте попросим прощения друг у друга. Нужно посмотреть человеку в глаза, назвать его по имени и попросить прощения. (Дети выполняют задание.)

Скажите, что было сделать легче: освободиться от своей обиды или попросить прощения? (Ответы детей.)

5. На столике психолога — различные игрушки из кукольного театра или «киндер-сюрпризов».

Психолог говорит:

— Представьте себе, что где-то далеко-далеко есть остров, на котором живут все обиды. Когда обиды встречаются, то начинают хвастаться, какие они большие и важные.

Выберите любую куклу и представьте себе, что это ваша обида. А теперь представьте, что ваши обиды встретились на этом острове. Разыграйте их встречу, о чем они говорят, когда встречаются? Как хвастаются друг перед другом? Кто может с ними справиться? Долго ли они живут? И что потом с ними происходит?

Психолог дает время на подготовку, после чего дети инсценируют «встречи обид» с помощью игрушек.

6. *Дети рассказывают о том, что запомнилось и понравилось.*

На полу лежит обруч. Психолог предлагает каждому ребенку по очереди встать в обруч. Дотрагивается до него «волшебной палочкой» и говорит:

— Ты сегодня научился справляться со своей обидой! За это я тебя награждаю медалью! (Вешает ребенку на шею медаль, вырезанную из картона.)

— Покажите, вам понравилось сегодня занятие или нет? (Дети показывают ладошки.)

Психолог хвалит их за интересные истории, рисунки и приглашает в новое путешествие в волшебную страну гномов.

Можно предложить детям поиграть в игру «На цветочной полянке» (авторская игра).

На полу разложить 3–4 обруча. Дети делятся на группы и присаживаются на корточки в обручи, опускают голову вниз.

— На цветочной полянке растут цветы. Цветы красивые и очень эмоциональные. Светит яркое солнышко, и они ему радуются. (Дети с помощью мимики изображают радость.)

Налетел сильный ветер, и цветочки сердятся. (Дети показывают.)

Дождик, ну где же дождик? Цветочки обиделись на него, что он забыл про них. (Дети показывают.)

Ой, какая красивая бабочка пролетела! Цветы удивились и внимательно проследили за ее полетом. (Дети показывают.)

Можно перечислять все эмоции, с которыми уже знакомы дети.



Дети нарисовали свои обиды, рассказали о них. Им предложили разорвать свою обиду и выбросить в мусорное ведро. Катя подняла руку:

— А можно я свою маму рвать не буду?

В другой группе Лиза спросила:

— А можно я себя не буду рвать, у меня здесь платье красивое?

Из консультации с мамой:

— А мне было обидно, что моя дочь не плачет, когда я ее оставляю в детском саду. Все дети плакали, а моя — нет. Я думала, что она меня не любит.

Занятие 7. СТЫД

Материалы к занятию:

- ↗ магнитная доска (наборное полотно);
- ↗ сюжетная картина «Стыд»;
- ↗ карточка с условным обозначением вкусовых ощущений (рот);
- ↗ поднос с наколотыми на зубочистки кусочками банана, соленого огурца, винограда, яблока, лимона, ананаса, горькой редьки, киви и т.п. (для каждого ребенка);
- ↗ обруч, «волшебная палочка»;
- ↗ набор цветных карандашей, простой карандаш, ластик и лист бумаги (на каждого ребенка);
- ↗ аксессуары для игры-драматизации: шарфы, платки, галстуки, шапки и т.п.;
- ↗ набор карточек-символов.

Ход занятия

1. *Психолог прикрепляет к магнитной доске (наборному полотну) сюжетную картину «Стыд» и говорит:*

— Бабушка Тима жила в другом лесу. Когда Тим узнал, что она заболела, очень беспокоился и сразу стал собираться в дорогу. Уезжая, Тим попросил Тома выполнить оставшиеся дела, потому что не знал, когда вернется обратно. А дел было немало. Приближалась зима, а гномы заготовили еще недостаточно дров, не заклеили окна в доме, не укрыли розы.

«Как только бабушка поправится, я приеду», — сказал Тим, сел на лошадь и поехал.

Но Том был очень ленивым.

«Я все сделаю позже», — решил он и пошел играть со своими любимыми игрушками.

И чем холоднее становилось, тем меньше ему хотелось заниматься хозяйством.

Когда приехал Тим, в доме было совсем холодно, кусты роз замерзли, а Том лежал под тремя одеялами и дрожал.

Тим очень рассердился на ленивого Тома, но сначала он растопил печь, приготовил обед. После обеда Тим начал **стыдить** Тома. Он говорил о том, что Том совсем не подготовился к зиме: дров не наколот, окна не заклеил, розы не укрыл.

Том чувствовал себя все хуже и хуже. Ему было очень **стыдно**.

«Извини, Тим, я хочу все исправить», — сказал Том.

Вскоре гномы сделали все необходимые дела, и им стало тепло и уютно в их маленьком домике.

2. Психолог говорит:

— Расскажите, как выглядит человек, которому стыдно. (Ответы детей.)

Его плечи приподняты, голова наклонена вперед и втянута в плечи, руки опущены или спрятаны за спину. Брови подняты вверх и сдвинуты, уголки губ опущены вниз. Переживая стыд, человек отворачивает или низко опускает голову, прячет взгляд, прикрывает глаза, часто на щеках появляется румянец. Кажется, что от стыда человек становится меньше ростом.

Давайте попробуем изобразить такого человека. (Дети выполняют задание.)

Когда нам бывает стыдно? (Когда мы делаем то, чего нельзя делать.)

Подскажите мне, что это может быть? (Ответы детей.)

Человеку бывает стыдно, когда он нарушает принятые всеми правила. Например, нельзя бегать и громко разговаривать в театре или в цирке во время представления. Стыдно бывает и тогда, когда обещаешь что-то сделать и не выполняешь своего обещания.

Нельзя обижать маленьких детей, пожилых людей, домашних животных.

А если человеку никогда-никогда не стыдно. Это хорошо или плохо? (Ответы детей.)

3. Психолог прикрепляет к магнитной доске (наборному полотну) карточку с условным изображением вкусовых ощущений (рот) и объясняет значение символа.

На подносе лежат наколотые на зубочистки кусочки банана, соленого огурца, винограда, яблока, лимона, ананаса, горькой редьки, киви и т.п.

Психолог говорит:

— У стыда есть свой вкус. Давайте его найдем вместе с вами. (Дети пробуют кусочки фруктов и овощей и высказывают свое мнение.)



Примечание. Иногда детям бывает трудно связать выбранное эмоциональное состояние с вкусовыми ощущениями. Поэтому можно начать с обсуждения приятных и неприятных на вкус продуктов.

Зная вкусовые предпочтения ребенка, можно обсудить с ним позитивное эмоциональное состояние и предложить ответить на вопросы: какой вкус у радости? у удивления? А вкус, отвергаемый ребенком, объединить, например, с чувством страха. Затем можно переходить к более сложным эмоциям, таким как стыд, вина.

4. Перед каждым ребенком — набор цветных карандашей, простой карандаш, ластик, лист бумаги.

Психолог говорит:

— Мы уже попробовали стыд на вкус. А теперь давайте представим, как он выглядит? Вспомните состояние, когда вам было стыдно. После чего вам стало стыдно? Как вы узнали, что вам стыдно? Что бы вы сделали сейчас, если бы оказались на том же месте? Нарисуйте свою историю. (Дети выполняют задание, а затем рассказывают о своих рисунках.)

5. На столике психолога — различные аксессуары: шарфы, платки, галстуки, шапки и т.п.

Психолог говорит:

— Давайте выберем самые интересные истории из тех, которые вы слышали, и проиграем их. Не забудьте показать, как стоит, ходит, говорит человек, которому стыдно.

Психолог, учитывая желания детей, распределяет роли, дает время на подготовку, потом дети инсценируют историю.

6. *Перед каждым ребенком — карточки с условным обозначением зрения, слуха, осязания, обоняния, вкуса, цветочувствования, состояния природы и погоды и своего отношения к заданной эмоции.*

Дети, с опорой на символы, составляют «портрет стыда».

На полу лежит обруч. Психолог предлагает каждому ребенку по очереди встать в обруч. Дотрагивается до него «волшебной палочкой» и говорит:

— Ты сегодня научился справляться со своим стыдом! За это я тебя награждаю медалью! (Вешает ребенку на шею медаль, вырезанную из картона.)

— Покажите, вам понравилось сегодня занятие или нет? (Дети показывают ладошки.)



— Стыд — это мужчина, и молодой может быть, и старый. Сохранить стыд можно, если про него не рассказывать. Человеку, которому очень стыдно, можно помочь, если ему посочувствовать. (Алеша, 6 лет.)

— Я танцевала на кухне с куклой, а мама готовила. Голова куклы нечаянно задела перечницу, и она разбилась, мне стало стыдно. (Алина, 6 лет.)

— У стыда красный цвет.

— Стыд дружит с виной.

— Мама ушла в магазин, а я бегал по квартире. Нечаянно задел мамину любимую вазу. Она разбилась. Мама меня поставила в угол и стукнула ремнем. Мне было стыдно. (Кирилл.)

— Когда Адам и Ева были в раю, им нельзя было есть яблоки. А Ева попробовала одно. Ее потом наказали. Ей было стыдно. (Тимофей, 7 лет.)

— Мы пришли в новую квартиру, посмотрели мультик. Папа дал нам пакет с мусором, а там был протухший сок. Мы играли с пакетом, и сок разлился. Папа нас поругал и сказал, чтобы, пока мы дойдем до старого дома, придумали себе наказание. Нам и так было стыдно. (Филипп, 6 лет.)

— На Новый год дедушка смотрел телевизор, а я съел все конфеты. Мне потом было стыдно. (Антон, 6 лет.)

— Я пришла к врачу на прививку. Она мне сделала очень больно. Я плакала. А папа сказал, что это совсем не больно и мне должно быть стыдно. (Диана, 6 лет.)

— Я надела уличное платье. Мама его не разрешала носить и дома тоже, она меня заругала. А я ее исподтишка обозвала и замахнулась на нее кулаком. Мне потом стало стыдно. Ведь нельзя так на маму говорить. (Даша, 7 лет.)

Роберт на занятии нарисовал на одном листе 4 ситуации:

— Я уронил плитку, она не сломалась. Мне нельзя было ее трогать. Я ее нечаянно задел. Было стыдно. Это когда мне было 5 лет.

— Я уронил вазу, и она чуть не разбилась. Только кусочек оторвался и все. Я потом извинился. Это в 3 года.

— Я уронил тарелку, она на две части разделилась. Потом заклеили. Было очень стыдно. В 4 года.

— Мне мама не разрешала открывать подарок, а я открыл, увидел. Я потом извинился перед папой и мамой. Я забыл, что обещал, и мне было стыдно. Также в 5 лет.

Маленький ребенок помнит все свои промахи, глубокий стыд остался в нем надолго, несмотря на то, что он просил прощения и всегда его получал. Об этом мы беседовали с мамой на консультации.

Занятие 8. ВИНА

Материалы к занятию:

- ↗ магнитофон, запись музыки М. Мусоргского «Слеза»;
- ↗ магнитная доска (наборное полотно);
- ↗ сюжетная картина «Вина»;
- ↗ карточка с условным обозначением осязания (рука с бабочкой);
- ↗ коробочка с различным природным или «неспецифическим» материалом: шишки, ракушки, камешки, перышки, листья, пуговицы, бумага, проволока, пробки от бутылок, кусочки меха и ткани, ленты и т.п.
- ↗ обруч, «волшебная палочка»;
- ↗ набор цветных карандашей, простой карандаш, ластик и лист бумаги (на каждого ребенка);
- ↗ набор карточек-символов.

Ход занятия

1. Звучит запись музыки М. Мусоргского «Слеза».

Психолог прикрепляет к магнитной доске (наборному полотну) сюжетную картину «Вина» и карточку с условным обозначением осязания (рука с бабочкой).

Психолог объясняет значение символа, затем говорит:

— Каждое лето Тим и Том собирали лепестки роз, из которых потом делали розовое масло. Оно было очень душистым и ароматным. Несколько капелек масла хватало, чтобы все белье имело приятный, свежий запах. Розовое масло гномы добавляли в крем для торта или в мороженое. Этим летом Тим и Том хорошо потрудились, и у них получился целый горшочек розового масла. Гномы очень обрадовались, когда увидели так много масла и решили поделиться с бабушкой.

Тим собрался пойти за маленьким горшочком, Том увидел мячик и предложил сыграть сначала в футбол. Гномы так давно не играли, что тут же наперегонки бросились к

мячу и забыли о горшочке. Тим и Том заигрались, тут мячик со всей силы стукнул горшочек с розовым маслом и разбил его.

«Ох!» — воскликнул Тим и присел на корточки.

«Наше масло!» — прошептал Том.

От ужаса глаза его стали круглыми, колени подогнулись. В воздухе так сильно запахло розовым маслом, а в кувшинчике не осталось ни одной капли.

«Что же мы теперь отнесем бабушке?» — спросил Тим.

«Она, наверное, очень огорчится!» — добавил Том.

Оба гнома до самого вечера думали, как загладить свою вину и чем порадовать бабушку.

2. Психолог говорит:

— Вина и стыд — очень похожие эмоции. Испытывая вину, человек низко склоняет голову, прячет глаза. Покажите, как смотрит, ходит виноватый человек. (Дети выполняют задание.)

3. На столике психолога — коробочка с различным природным и «неспецифическим» материалом: шишки, ракушки, камешки, перышки, листья, пуговицы, бумага, проволока, пробки от бутылок, кусочки меха и ткани, ленты и т.п.

Психолог говорит:

— В моей волшебной коробочке собрались разные эмоции. Здесь спрятались радость и страх, гнев и вина, обида и робость, удивление и стыд. Но злая волшебница заколдовала их и превратила в разные предметы. Только потрогав предметы, мы сможем разгадать, какие эмоции спрятаны внутри. Давайте попробуем.

Психолог первым опускает руку в коробочку, выбирает предмет на ощупь, рассказывает о его качествах, своих ощущениях, а затем о тех эмоциях, которые он вызвал. Например, перышко может быть связано с удивлением, колючая раковина — со страхом, кусочек меха — с виной.

Вслед за ним дети поочередно выполняют задание.



Примечание. Психолог принимает любой вариант ребенка, при возникновении затруднений задает наводящие вопросы, фиксирует важные для диагностики и последующей коррекционной работы сведения.

4. Перед каждым ребенком — набор цветных карандашей, простой карандаш, ластик, лист бумаги.

Психолог говорит:

— Вспомните, когда вы чувствовали себя виноватыми. Что вы сделали? Как вы переживали свою вину? Кто был рядом с вами? А что хотелось сделать в этот момент? Кого увидеть рядом с собой? Нарисуйте и расскажите нам об этом. (Дети выполняют задание, а затем рассказывают о своих рисунках.)

5. Психолог говорит:

— Сейчас каждый из вас изобразит какую-нибудь эмоцию с помощью мимики, пантомимики, интонации.

Дети выполняют задание. Когда один из детей изображает эмоциональное состояние, другие вспоминают, когда они его испытывали.

По ходу выполнения задания психолог задает вопросы:

- Что это за эмоция?
- Нравится она нам или нет?
- Если нравится, то почему?
- Если не нравится, что бы хотелось с ней сделать?

6. Психолог прикрепляет к магнитной доске (наборному полотну) набор карточек-символов, напоминает их значение, затем говорит:

— Теперь мы многое знаем об эмоциях: радости, страхе, удивлении, обиде, вине, робости, гневе, стыде. Какая эмоция самая теплая? Самая большая? Самая сладкая? Самая громкая? Самая кислая? Самая тяжелая? Самая приятная? (Ответы детей.)

Как можно себя развеселить? (Вспомнить чье-нибудь веселое лицо, звук, приятный вкус, цвет, запах, хорошие ощущения, солнечную погоду и свое радостное состояние.)

Как можно справиться со своим страхом, гневом, обидой? (Ответы детей.)

Может ли один и тот же человек испытать все эти эмоции? (Ответы детей.)

Как вы думаете, для чего нам нужны разные эмоции и наши знания о них? (Чтобы научиться лучше понимать себя и других людей.)

На полу лежит обруч. Психолог предлагает каждому ребенку по очереди встать в обруч. Дотрагивается до него «волшебной палочкой» и говорит:

— Ты сегодня научился справляться со своей виной! За это я тебя награждаю медалью! *(Вешает ребенку на шею медаль, вырезанную из картона.)*

— Но у каждого из вас уже набралось 8 медалей — значит, вам положена шапочка настоящего волшебника. *(Дает каждому ребенку шапочку.)*

— Покажите, вам понравилось сегодня занятие или нет? *(Дети показывают ладошки.)*

Давайте улыбнемся друг другу. Вы — молодцы!



На этом занятии дети чаще всего рассказывают о разбитых чашках, вазах, посуде. После каждого рассказа желательно спрашивать ребенка:

— *Стал ли ты хуже от того, что разбил вазу?*

— *Разбивал ли ты случайно другую посуду?*

— *Разбивали ли твои родители когда-нибудь тарелки, стаканы? Может быть, они разливали что-нибудь?*

— *Стал ли ты их меньше любить от этого?*

У детей складывается представление, что их родители меньше любят после совершенного поступка. Важно изменить их отношение к этому.

Анечка нарисовала рисунок про вину. Рассказывает:

— *Они все не хотели играть со мной! Они были виноваты!*

— *А ты хотела сама играть с ними?*

— *Я хотела, но они не хотели брать меня играть.*

— *Потому что она хочет играть в ее правила! — подключается Ирина, — а мы хотим в свои.*

— Так кто же виноват, Анюта, ты или девочки?

— Я.

— Кора дерева, перо — робость. Мех — удивление, радость. Шишка — страх. Моток шерсти — удивление.

К концу цикла занятий дети с удовольствием слушают и понимают эмоциональный настрой стихотворений, даже математических.

Веселых:

2 15 42

42 15

37 08 5

20 20 20!

7 14 100 0

2 00 13

37 08 5

20 20 20!

Или грустных:

511 16

5 20 337

712 19

2000 0 47.

Занятие 9. СКАЗОЧНАЯ СТРАНА

Материалы к занятию:

- ↗ магнитофон, запись спокойной, медленной музыки;
- ↗ фотографии людей в разных эмоциональных состояниях;
- ↗ 8 роботов, сделанных из конструктора Lego Duplo;
- ↗ кукла — «Добрая Волшебница»;
- ↗ кукла — «Злая Волшебница»;
- ↗ 11 обручей;
- ↗ музыкальные инструменты — (колокольчик);
- ↗ муляжи из набора овощей, фруктов — (рот);
- ↗ репродукции картин — (облачко с солнышком);
- ↗ длинная веревка;
- ↗ любые предметы в зале (рука с бабочкой);
- ↗ коробочка с различным природным или «неспецифическим» материалом: шишки, ракушки, камешки, перышки, листья, пуговицы, бумага, проволока, пробки от бутылок, кусочки меха и ткани, ленты и т.п. — (цветок);
- ↗ набор цветного картона — (радуга);
- ↗ карточки с названиями эмоций;
- ↗ вырезанные из самоклеящейся красной бумаги «губы»: 2 улыбающихся, 4 нейтральных, 4 грустных;
- ↗ приз на каждого ребенка;
- ↗ набор карточек-символов.

Ход занятия

Занятие проходит в большом помещении: музыкальном зале или физкультурном зале. На полу расставлены роботы, собранные из конструктора Lego Duplo. Лежит длинная веревка, по всей длине которой разложены 8 обручей. В каждом обруче — карточка-символ: глаз, колокольчик, рот, цветок, рука с бабочкой, радуга, облачко с солнышком, сердечко. Около каждого символа лежат предметы, соответствующие их назначению.

Психолог приглашает детей в зал и говорит от имени Доброй Волшебницы:

— Вы теперь много знаете об эмоциях, о чувствах, помогите, пожалуйста, людям из сказочной страны. С ними произошла беда. Злая Колдунья лишила этих людей эмоций, и теперь они превратились в роботов.

Помогите их расколдовать. Готовы? Дорожку к ее замку вы найдете по символам, но самое главное, надо расколдовать ее стражников, которые стоят вдоль дороги. Это и есть те эмоции, которые Злая Колдунья забрала у жителей этой страны. Помогите эмоциям вспомнить, какими они были раньше, и жители страны опять начнут радоваться, грустить, обижаться, удивляться. А чтобы вам было легче, около каждого робота вы найдете название эмоции.

Любой человек может отличить эмоцию по: мимике, пантомимике, цвету, запаху, она имеет свой вкус, звук, цвет, тактильное ощущение, похожа на какое-то явление природы.

Но дорогу могут пройти только те из вас, кто действительно умеет распознавать эмоции, понимает других людей по мимике, пантомимике и может договариваться с другими. Вы готовы помочь?

Чтобы я была уверена в том, что вы умеете дружить по-настоящему, помогаете друг другу, разделитесь на 3 команды.

Игра «Встать по пальцам» [4].

Дети сидят на корточках. Психолог, отвернувшись, поднимает над головой несколько пальцев на одной руке или обеих руках и вслух считает до трех, после чего произносит: «Замри!». Он поворачивается к детям — их должно стоять столько, сколько было показано пальцев.

Во время выполнения каждому из детей нужно быстро сориентироваться, и если количество стоящих меньше заданного, встать самому, если больше, тогда сесть.

— Молодцы! Я вижу, что вы действительно умеете договариваться друг с другом. А как вы умеете угадывать эмоции и изображать их?

Игра «На цветочной полянке» (занятие 6 «Обида»).

— Отправляемся в дорогу. На пути символ (глаз): **ЗРЕНИЕ**. Найдите и назовите эмоции по фотографиям людей и положите эти фотографии около роботов. (Дети выполняют задание.)

Идем дальше, видим другой символ (колокольчик), который обозначает **СЛУХ**. Выберите те музыкальные инструменты, звук которых больше всего подходит к радости, удивлению, страху, обиде, вине, гневу, стыду, робости. (Дети выполняют задание.)

Одинаковый ли звук у разных эмоций? Проговорите звук «А», «О», «У», «И» — радостно, страшно, удивленно, обиженно, виновато, стыдливо, зло. (Дети выполняют задание.)

На нашем пути символ (рот), он обозначает **ВКУС**. Каждая эмоция **может иметь свой вкус**. Поставьте около роботов те овощи или фрукты, вкус которых напоминает вкус выбранной эмоции. (Дети выполняют задание.)

Мы идем дальше и видим цветок, он обозначает **ЗАПАХ**. Мы с вами говорили, что у радости свой запах. Он не такой, как у страха или у гнева. Подумайте и решите, какой запах у каждой эмоции, и положите фрукты, овощи с этим запахом около роботов. (Дети выполняют задание.)

Трудный у нас с вами путь. Я хочу рассказать вам про своего друга гнома, может, это был Том, а может быть, Тим. Я буду рассказывать, а вы показывайте то, что я буду говорить.

Психолог читает стихотворение А. Усачёва «Гном и Звезда».

*У речки стоял удивительный домик.
В том домике жил удивительный гномик:
До пола росла у него борода,
А в той бороде проживала Звезда.
Не знал ни забот, ни тревог этот гном.
Звезда освещала собою весь дом,
И печку топила, и кашу варила,
И сказку ему перед сном говорила...
И гном с восхищеньем чесал в бороде,
Что было, конечно, приятно Звезде.
Кормилась она только крошками хлеба,
А ночью гулять улетала на небо.*

Так шли потихоньку года и века...
 Но кончилась в доме однажды мука.
 И гном, распроставшись с насиженной печкой,
 С рассветом отправился в город за речкой.
 А в городе том не носили бород...
 — Ха-ха! Хо-хо-хо, — стал смеяться народ.
 — Вот чучело, — каждый ему говорил.
 И гном испугался. И бороду сбрил.
 И на пол упала его борода.
 И тут же его закатилась Звезда.
 У речки теперь есть обыкновенный дом.
 Живет в этом доме обыкновенный гном.
 Опять отросла у него борода.
 Но больше к нему не вернулась Звезда.

— На нашем пути другой символ (радуга), он обозначает **ЦВЕТООЩУЩЕНИЕ**.

Можно ли нарисовать эмоцию красками? Какую краску можно назвать радостной? Грустной? Злой? Доброй? Испуганной? Робкой? Эмоцию можно выразить с помощью красок, карандашей, то есть нарисовать. На этих картинах художники отразили настроение природы, какую-то эмоцию. Выберите для каждой эмоции свою картинку и положите эти листы около роботов. (Дети выполняют задание.)

Есть эмоции приятные, а есть колючие, острые и холодные. Мы подошли к символу (рука с бабочкой), который обозначает **ОЩУЩЕНИЯ**. Выберите себе любые предметы, которые помогли бы роботам вспомнить, какие ощущения были у каждой эмоции. (Дети выполняют задание.)

Дети подходят к кукле «Злая Волшебница». Психолог говорит от имени куклы:

— Вы все-таки прошли весь сложный путь. Вы вернули эмоциям их ощущения, и образ, и звук, и вкус, и запах, и цвет. Но скажите же мне, для чего людям нужны эмоции? Когда они радуются — они плачут от счастья, когда они сердятся — они начинают драться друг с другом, когда совершают ошибки — плачут от вины, когда разбивают посуду —

топают ногами. Может быть, им будет лучше, если у них не будет эмоций? (Дети отвечают.)

«Злая Волшебница» разрешает вернуть роботам их мимику (в виде различных образов губ).

Дети приклеивают роботам «рты» и получают приз от «Доброй Волшебницы».

Литература

1. *Ермолаева М.В.* Психология развивающей и коррекционной работы с дошкольниками. — М.; Воронеж: 1998.
2. *Изард К.Э.* Психология эмоций. — СПб.: 1999.
3. *Исаев Д.Н.* Психосоматическая медицина детского возраста. — СПб.: 1996.
4. Карманная энциклопедия социо-игровых приемов обучения дошкольников: Справочно-методическое пособие для воспитателей старших и подготовительных групп детского сада / Под общ. ред. В.М. Букатова. — СПб.; М.: 2008.
5. *Кэдьюсон Х., Шефер Ч.* Практикум по игровой психотерапии. — СПб.: 2000.
6. *Оклендер В.* Окна в мир ребенка: Руководство по детской психотерапии. — М.: 1997.
7. Современные образовательные программы для дошкольных учреждений / Под ред. Т.И. Ерофеевой. — М.: 1999.