

Д.В. Володько

КОРРЕКЦИОННО-РАЗВИВАЮЩИЕ ЗАНЯТИЯ ПО СОЦИАЛЬНОЙ АДАПТАЦИИ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА



ТВОРЧЕСКАЯ
МАСТЕРСКАЯ
ПЕДАГОГА

Минск
"Зорны Верасок"
2010

Творческая мастерская педагога

Д. В. Володько

**Коррекционно-развивающие занятия
по социальной адаптации детей
дошкольного возраста**

*Пособие для педагогов, обеспечивающих
получение дошкольного образования*



Минск «Зорны Верасок» 2010

УДК 373.217+373.2.03
ББК 74.100
В68

Серия основана в 2010 году

Рецензенты: кандидат психологических наук, доцент,
зав. кафедрой психологии ЧУО «Женский институт ЭНВИ-
ЛА» *Н.Ю. Клышевич*;

старший преподаватель кафедры дошкольной педагоги-
ки и психологии ГУ «Академия последипломного образо-
вания» *И.В. Лебедева*

Володько, Д. В.
В68 Коррекционно-развивающие занятия по социальной адап-
тации детей дошкольного возраста : пособие для педагогов,
обеспечивающих получение дошк. образования / Д. В. Во-
лодько. – Минск : Зорны Верасок, 2010. – 104 с. – (Твор-
ческая мастерская педагога).

ISBN 978-985-6957-04-1.

В пособии раскрыта новая технология в образовательном про-
цессе – социально-психологический тренинг. Оно состоит из трех
частей. В первой части определены основополагающие ценности
социально-психологического тренинга и позиция психолога при
взаимодействии с детьми; во второй – описана структура заня-
тий, в третьей – предлагаются конспекты занятий по развитию
эмоционального мира и межличностных взаимоотношений, вос-
питанию самосознания, самооценки и уверенности в своем пове-
дении у детей групп «Фантазеры» и «Почемучки».

Пособие адресовано педагогам-психологам дошкольных учреж-
дений, педагогам. Может быть использовано студентами высших
и средних специальных учебных учреждений.

УДК 373.217+373.2.03
ББК 74.100

ISBN 978-985-6957-04-1

© Володько Д. В., 2010
© Оформление. Частное предприятие
«Зорны Верасок», 2010

Предисловие

Социально-психологический тренинг имеет важное значение
в формировании способности личности эффективно взаимодей-
ствовать с окружающими его людьми, в развитии эмоционально-
го мира, в формировании произвольной психофизической само-
регуляции, воспитании самосознания, самооценки и увереннос-
ти в поведении. Эффективность технологии определяется тем,
что участникам предоставляется возможность непосредственно в
самом процессе общения и игры оценить свою индивидуальность,
навыки общения и скорректировать их, что является доступным
в дошкольном возрасте.

Тема социализации, формирования произвольной психофи-
зической саморегуляции, доверия к себе и к своим способностям
изучается в психологической теории и практике. В середине
XX в. психологи обнаружили связь социальной дезадаптации,
неуверенности в себе с возникновением неврозов и соматических
заболеваний.

В результате исследований сформировалось представление о
саморегуляции, самосознании, уверенности как о комплексной
характеристике человека, включающей в себя как определенные
эмоциональные (страх и тревожность), поведенческие (дефицит
навыков социального поведения), так и когнитивные компо-
ненты.

Эмоциональные стрессы вызывают эмоциональные наруше-
ния, которые в свою очередь вызывают физиологические нару-
шения и болезни. Отмечено, что такие эмоции, как страх, испуг,
тревога, волнение и озабоченность способны подавлять защит-
ные силы организма человека. Хронический страх ведет к посте-
пенному поражению мышц, к хрупкости костей и суставов, а
также влияет на мочеполовую систему. Злоба и гнев вызывает
нарушения в органах пищеварения, в печени. Печаль, тоска, не-

довольство, подавление желаний поражают легкие, дыхательную и сердечно-сосудистую системы. У детей дошкольного и младшего школьного возраста часто наблюдаются эмоциональные нарушения: агрессия, страхи, капризы, замкнутость, тревожность, аутизм, энурез, невротическая гиперактивность, невроз.

Психологи подчеркивают, что *нервозность, агрессивность, закрытость, замкнутость, неуверенность, безынициативность* проявляются в результате заниженной самооценки, недостаточно сформированной психофизической саморегуляции, самосознания и уверенности в своем поведении. Социальный страх как результат социальной дезадаптации провоцирует некоторые негативные самовербализации («Я с этим не справлюсь», «Это я не могу сделать», «Я не умею», «Помогите» и т. п.). Внимание человека при этом концентрируется на негативных установках и тормозит уверенное поведение. Возникающее вследствие этого переживание неуспеха закрепляется. Неприятное переживание сохраняется в виде мысленных образов и эмоциональных реакций. Возникшая ситуация неуспеха, негативный опыт снижают доверие к себе, что в свою очередь вызывает неуверенность.

Согласно многим исследованиям принято считать, что уверенность в себе есть свойство личности, которое позволяет позитивно оценивать собственные навыки и способности как достаточные для достижения значимых для него целей и удовлетворения потребностей. Основой для формирования такого рода оценок служит позитивный опыт решения социальных задач и успешного достижения собственных целей (удовлетворения потребностей). Для формирования уверенности в себе важна субъективная позитивная оценка результатов собственных действий и оценки, которые даются значимыми людьми. Позитивные оценки наличия, «качества» и эффективности собственных навыков и способностей определяют социальную смелость в постановке новых целей и определении задач, а также инициативу, с которой человек берется за их выполнение.

Под *уверенностью в себе* понимают способность индивидуума предъявлять требования и запросы во взаимодействии с социальным окружением и добиваться их осуществления. Кроме того, к уверенности относятся способность разрешать себе иметь запросы, желания и требования (установки по отношению к самому себе), осмеливаться их проявлять (социальный страх и за-

торможенность) и обладание навыками их осуществления (социальные навыки).

Уверенность позволяет сформироваться социальной компетентности. Социальная компетентность есть результат особого стиля уверенного поведения, при котором навыки уверенности (различные в сфере официальных и межличностных отношений) автоматизированы и дают возможность гибко менять стратегию и планы поведения с учетом узкого (особенности социальной ситуации) и широкого (социальные нормы и условия) контекста. Такое понимание соотношения уверенности в себе, агрессивности и социальной компетентности стало основой решения этической проблемы самоутверждения, так или иначе затрагивающего личные интересы других людей или общественные интересы.

Социально компетентные люди обладают определенными характеристиками и коммуникативными способностями:

- эмоциональность речи, проявляющаяся в открытом, спонтанном и подлинном выражении в речи всех испытываемых им чувств;
- экспрессивность и конгруэнтность поведения и речи, т. е. ясное проявление чувств и соответствие между словами и невербальным поведением;
- прямое и честное выражение собственных желаний без оглядки на окружающих;
- использование местоимения «Я» в речи;
- способность без стеснения выслушивать похвалу в свой адрес;
- способность к импровизации, т. е. к спонтанному выражению чувств и потребностей;
- способность открыто говорить о своих желаниях и требованиях;
- способность сказать «нет»;
- способность открыто говорить о своих чувствах;
- способность устанавливать, поддерживать и заканчивать разговор.

Эти характеристики необходимо развивать у детей дошкольного возраста. В противном случае может сформироваться *«негативный» вариант: неврозность, агрессивность, закрытость, замкнутость, неуверенность, безынициативность*. В таком случае социальный страх станет доминирующим чувством, блокирующим социальную активность. Наряду с дефицитом навыков

социального поведения существенную роль в возникновении неуверенности играют чувства вины и стыда.

Материалы, составляющие содержание данного пособия актуальны и необходимы как практическому психологу, так и педагогам и родителям, которые взаимодействуют с детьми и желают глубже узнать психологию ребенка и методы взаимодействия с ним.

Поскольку педагогам и родителям не хватает психологических знаний, а психологам – практических навыков и умений, проблема оптимального взаимодействия с детьми стоит сегодня очень остро и во многом связана с недостаточным пониманием таких проблем, как:

роль детства в личностном развитии человека;

значение социального окружения в формировании личности;

важность владения методами и приемами позитивного взаимодействия с ребенком.

Представленные развивающие занятия социально-психологического тренинга направлены на развитие коммуникативных способностей, уверенности в себе и формирование социальной компетентности и активности детей.

СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ТРЕНИНГ

Под социально-психологическим тренингом в отечественной психологии понимают те виды тренинга, объектом воздействия в которых являются качества, свойства, умения, способности и установки, проявляющиеся в общении.

Основная цель социально-психологического тренинга – повышение компетентности в общении. Достижение цели связано с приобретением знаний, формированием умений, навыков, развитием установок, определяющих поведение в общении, перцептивных способностей человека, коррекцией и развитием системы отношений личности, поскольку личностное своеобразие является тем фоном, который окрашивает в разные цвета действия человека, все его вербальные и невербальные проявления.

Одним из условий успешной работы тренинговой группы является рефлексия психологом той задачи, которая решается в ходе занятий. Рефлексия (обращение назад) – процесс самопознания субъектом внутренних психологических актов и состояний.

В работе тренинговой группы всегда присутствуют два плана, две стороны: содержательная и личностная. Содержательный план соответствует основной содержательной цели тренинга. Личностный – это групповая атмосфера, на фоне которой разворачиваются события содержательного плана, а также состояние каждого участника в отдельности (в социально-психологическом тренинге эти состояния и

отношения участников становятся содержанием работы группы).

Работа тренинговой группы строится на *специфических принципах*.

1. *Принцип активности*. Активность детей тренинговой группы носит особый характер, отличный от активности ребенка, слушающего сказку или рисующего. В тренинге дети вовлекаются в специально разработанные действия. Это может быть проигрывание той или иной ситуации, выполнение упражнений, наблюдение за поведением других по специальной схеме.

Принцип активности опирается на известную из области экспериментальной психологии идею: ребенок, человек усваивает 10 % того, что он слышит, 50 % того, что он видит, 70 % того, что проговаривает, и 90 % того, что делает сам.

2. *Принцип исследовательской творческой позиции*. Суть этого принципа заключается в том, что в ходе тренинга участники группы осознают, обнаруживают, открывают, приобретают свои личные ресурсы, возможные особенности и черты.

Исходя из этого принципа, работа психолога заключается в том, чтобы придумать, сконструировать и организовать те ситуации, которые бы давали возможность детям группы осознать, апробировать и тренировать новые способы поведения, упражняться в них.

В тренинговой группе создается креативная среда, основными характеристиками которой являются принятие, безоценочность.

3. *Принцип объективации (осознания) поведения*.

В процессе занятий поведение участников переводится с импульсивного на объективированный уровень, позволяющий производить изменения в тренинге. Универсальным средством объективации поведения является обратная связь. Создание условий для эффективной обратной связи в группе – важная задача работы психолога.

4. *Принцип партнерского (субъект-субъектного) общения*. Партнерским, или субъект-субъектным, общением является такое, при котором учитываются интересы других участников взаимодействия, а также их чувства, эмоции, переживания.

Реализация этого принципа создает в группе атмосферу безопасности, доверия, открытости, которая позволяет участникам группы экспериментировать со своим поведением, не стесняясь и не боясь ошибок. Этот принцип тесно связан с принципом творческой, исследовательской позиции участников группы.

Последовательная реализация названных принципов – одно из условий эффективной работы группы социально-психологического тренинга. Такая последовательность отличает эту работу от других методов обучения и психологического воздействия.

Кроме специфических принципов работы тренинговых групп, можно говорить и о специфическом принципе работы психолога, который заключается в постоянной рефлексии всего того, что происходит в группе.

Для проведения социально-психологических тренингов (СПТ) используются:

- разогревающие упражнения и упражнения на знакомство;
- упражнения, выполняемые в парах;
- упражнения для малых групп;
- исследование зрительного контакта;
- исследование чувств;
- гештальт-упражнения;
- упражнения на оценивание и самооценку;
- упражнения, связанные с наблюдением и вниманием;
- упражнения, связанные с умением сосредоточиться;
- упражнения на взаимное понимание;
- игры, проясняющие взаимные представления друг о друге;
- упражнения-шутки;

- сюжетно-ролевые игры;
- упражнения по выработке разнообразных навыков и др.

Эффективность технологии определяется тем, что участникам предоставляется возможность непосредственно в самом процессе общения и игры оценить свою индивидуальность, навыки общения и скорректировать их.

Занятия социально-психологического тренинга позволяют, с одной стороны, повысить эффективность в различных ситуациях взаимодействия с людьми: научиться лучше слышать, видеть, чувствовать и понимать других людей и продуктивнее строить собственное поведение; овладеть технологией разрешения межличностных противоречий и конфликтов; расширить диапазон практических умений конструктивного взаимодействия в условиях беседы, разговора, высказываний; развить умение оказывать психологическую поддержку и содействие тем, кто в них нуждается; обогатить сферу навыков и умений, необходимых для создания атмосферы сотрудничества и сотворчества. С другой – оптимизировать взаимоотношения с самим собой, т. е. научиться лучше ориентироваться в своем внутреннем мире (своих состояниях, желаниях, потребностях, возможностях, затруднениях и др.); расширить диапазон средств самовыражения; научиться быть более открытым новому опыту. Продвинуться в осознании «личный выбор – личная ответственность – личная свобода»; развить способность к самоопределению и целенаправленности; овладеть некоторыми стратегиями достижения успеха.

ОСНОВОПОЛАГАЮЩИЕ ЦЕННОСТИ РАЗВИВАЮЩИХ ЗАНЯТИЙ. ПОЗИЦИИ ПСИХОЛОГА

К основополагающим ценностям развивающих занятий относятся баланс; изменение; развитие; самосознание; целостность; форма.

Первая ценность – «баланс». Для создания баланса важны сбалансированные взаимоотношения, разделение власти в группе и четкие границы между взрослым и группой детей.

- **Сбалансированные взаимоотношения.**

Позиция психолога: дети на занятиях учатся оказывать помощь самим себе и в то же время поддерживать другого ребенка.

В этом заключается сбалансированный ритм существования пар и групп – слияние, объединение и индивидуальная независимость, отстраненность. Существование людей в реальном мире является одновременно и зависимым, и автономным, самостоятельным.

- **Разделение власти в группе.**

Позиция психолога: необходимо видеть и понимать, кому принадлежит власть в малой системе. Сильные противоречия в распределении власти в группе могут привести к насилию или оскорбительному поведению.

Власть взрослого предполагает ответственность и не должна использоваться безответственно или грубо.

- Четкие границы между взрослым и группой детей.

Позиция психолога: никогда не принимать чью-то сторону и не преступать границы контакта.

Психолог держится в границах наблюдателя и участника. Понимание, принятие и признание чувств и переживаний каждого ребенка индивидуально.

Вторая ценность — «Изменения». Для возникновения изменений в развитии каждой отдельной личности и группы в целом значительную роль играют понимание психологом важности процесса, обучение на практике, самоактуализация с помощью саморегуляции организма, а также изменения, происходящие с помощью понимания — осознания.

- Процесс важнее содержания.

Позиция психолога: определяя точки неблагополучия в группе, гораздо важнее уделять внимание не содержательной стороне проблемы, а способу ее выражения, чувствам и эмоциям участников группы.

С точки зрения гештальт-подхода содержание является «застывшей точкой» развития и осознания, а процесс несет живую энергию и динамику взаимодействия. Психологу не так важно, будет ли конкретная задача решена в течение одного развивающего занятия, потому что вместо одной задачи через мгновение возникнет другая.

- Обучение на практике.

Позиция психолога: обучение на практике работает лучше, нежели рациональные рассуждения.

С помощью эксперимента происходит обучение. Психолог побуждает к деятельности и помогает достичь нового поведения и преодолеть трудности, возникающие в группе.

Беседа используется как упражнение фантазии, но активное действие значительно лучше: оно мобилизует энергию, приводит к контакту с другими и позволяет попрактиковаться в новом поведении. Эксперимент — это взаимное творчество психолога и детей в группе. Психолог его организует, а дети осуществляют. Эксперимент является частью процесса развития ребенка

- Самоактуализация с помощью саморегуляции организма.

Позиция психолога: группу надо рассматривать как систему, которая стремится к целостности, интеграции, изменчивости и спонтанности функционирования. Такая система ищет баланс между застоем и движением вперед.

Психолог рассматривает саморегуляцию не с точки зрения индивидуального организма, а скорее через призму организма и его взаимодействий с другими.

- Изменения, происходящие с помощью понимания и осознания.

Позиция психолога: если изменения происходят с помощью понимания, осознания и активного выбора, они более полноценны, интегрированы и продолжительны, чем изменения, которые происходят неосознанно.

Психолог побуждает детей принимать активное участие в обучающем процессе (задавая вопросы, споря, проводя эксперименты, опыты, наблюдения, обсуждая и т. д.).

Третья ценность — «развитие»

- Равенство в развитии опыта, между психологом и детьми.

Позиция психолога: с психологом, как и с детьми в группе, происходят постоянные изменения, и он нуждается в пополнении, подпитке своего опыта, образования, собственной жизни.

Природная способность психолога организовывать «благоприятное присутствие», создавая оздоровительный эффект, зависит от глубины его личного жизненного опыта. Объем осознания собственных переживаний: радости и печали, знания и опыта, увлечения и воспоминания — все это существенно и важно.

Четвертая ценность — «собственное осознание»

Для приобретения детьми своего личного осознания необходимо профессиональное отношение психолога к каждому ребенку и ко всей группе в целом.

- Психолог стремится «приукрасить» образ группы или отдельного ребенка.

Позиция психолога: психолог постоянно следит за своими настроениями, мечтами, конфликтами, потребностями и меняющимися убеждениями, так как дети, осознанно или неосознанно, попадают под его влияние.

В работе с группой у психолога есть тенденция воздействовать на детей с помощью личного участия в данный момент. И в этом случае важнее его облик, выражение лица, невербальные проявления, нежели то, что он делает или говорит, а это в свою очередь влияет и на процесс развития детей в целом.

• Профессиональная скромность.

Позиция психолога: уважение к интеграции групповой системы, которая имеет возможность измениться к лучшему.

В основном группа живет за пределами кабинета психолога. И его влияние настолько сильно, насколько это возможно в ограниченный промежуток времени — времени проведения занятия. Психолог на занятии с детьми похож на камень в ручье: течение омывает его, и он может лишь чуть-чуть изменить ход воды в ручье. Не предполагайте, что вы можете изменить кого-то и не поддавайтесь на такие уловки педагогов или родителей.

Пятая ценность — «целостность»

- Целое влияет на все части собственного «Я» человека и становится больше, чем сумма этих частей.

Позиция психолога: малые системы всегда существуют в расширенном контексте — семья, родственники, социум, человеческий род.

Психолог делает попытку понять ребенка или группу детей вне этого контекста. Ребенок — социальное существо, он связан с другими людьми нашей социальной системы.

Шестая ценность — «форма»

- Завершенный гештальт.

Позиция психолога: сосредоточение внимания на том, как группа с помощью своих сильных сторон восстанавливает свои отторгнутые части, чтобы снова приобщить их к жизни.

Взаимодействие в группе психолог начинает с сильных сторон групповой системы, а не со слабых. Чтобы поддерживать диалог или дискуссию, нужна форма. Форма развивающего занятия — это встреча «Я — Ты».

- **Интеграция группы, как она есть.**

Позиция психолога: понимание, признание и принятие человека (или системы такой, какой она (он) есть, и с уважительное присоединение к нему (к ней)).

Группа развивается, пока психолог взаимодействует с ней на границах как благожелательный, поддерживающий и принимающий участие свидетель происходящего. Он помогает покинуть комнату психолога с чувством дружеского расположения. Психолог все делает для того, чтобы после занятия дети уносили с собой ощущение уверенности в том, что они хорошие, славные, добрые, сердечные, умелые; ими дорожат, их ценят, любят и ждут.

- **Феноменология «здесь и сейчас».**

Позиция психолога: психолог наблюдает и находит наиболее значительное событие, которое важно как для одного ребенка, так и для всей группы.

Наиболее полезные наблюдения психолога основаны на актуальных, сиюминутных, напряженных процессуальных наблюдениях.

На развивающих психологических занятиях, построенных на принципах гештальт-терапии, ценно то, что актуально, мгновенно и осязаемо. Толкования, спекуляции, интерпретации и классификации не так важны. Однако это вовсе не означает, что такие важные инструменты работы психолога, как проективные тесты, познавательные развивающие задания и другие диагностические исследования, не используются. Они важны для исследований и для получения разнообразной нужной информации.

Каждая встреча на развивающем занятии – это новое знакомство, новое взаимодействие с членами группы и их

взаимоотношениями, которое включает временные рамки, пространство, изменения, ощущения, осознание.

Предметом пристального наблюдения психолога на занятии является взаимная дополняемость противоположностей, качество контакта, энергия движения, баланс, гармония, красота, юмор и философское отношение к происходящему. Каждое занятие с группой детей – это новая встреча с тем, «что есть», а значит, она похожа на посещение мастерской художника, где всегда можно увидеть его новые произведения.

«Ни один человек не в силах раскрыть тебе что-либо, кроме того, что дремлет, притаившись у истоков твоего собственного знания... Потому, что мудрость одного человека не может дать взаймы своих крыльев другому...»

Все, что важно и необходимо для ребенка, уже существует в нем самом. Роль взрослого и его ответственность состоит не в том, чтобы придать иные очертания жизни ребенка или заставить его измениться в некотором заданном направлении. Проживание жизни никогда не является статичным событием. Это процесс непрекращающегося обучения и обновления.

Каждая из указанных ценностей помогает поддерживать техническое мастерство и предостерегает от неосторожных шагов. Если же полагаться только на технические приемы, можно существенно ограничить свое поле зрения и профессиональный рост.

Находя же необходимые для себя ценности и присваивая их, психолог приобретает свой «стиль», т. е. различимую позицию общения, взаимодействия с детьми и просто жизни в социальном мире. Тогда вам могут не понадобиться техники, так как вы приобретете нечто гораздо более мощное и значительное – философский подход, дающий вам неограниченные возможности для личного творчества.

Гештальт-ценности позволяют найти определенный способ вхождения в любую групповую систему, но их нельзя использовать категорично и безапелляционно. Их необхо-

димо «переваривать» осторожно и осознанно. В противном случае, если «заглотнуть» все целиком, через некоторое время наши суждения могут превратить эти принципы в новую догму.

Преимущество изложенных ценностей состоит в том, что каждый может сделать выбор, основанный на предложенных правилах и принципах, зная при этом, что они не являются монополярными. Они тоже живут, дышат и меняются вместе с этим меняющимся миром (таблица).

Таблица. Основные положения и ориентирующие принципы развивающих занятий социально-психологического тренинга

Основные положения	Ориентирующие принципы	Действия взрослых
Дети лучше развиваются и поддерживают себя, если они узнают о том, что делают хорошо	Дети часто не осознают того, что они делают хорошо: помощь в распознавании этого оказывает важное воздействие на поведение детей	Хвалить то, что делается хорошо Задавать вопросы: нравится ли им то, что они делают: рисуют, лепят, конструируют, играют
Жизнь в группе всегда сложна, ни одна группа не может постоянно поддерживать идеальный функциональный уровень	Педагог-психолог должен распознать то, что «достаточно хорошо», и не требовать идеального	Начинать с хороших сторон группы Поддерживать позитивный настрой детей Безоценочно принимать активность, энергичность или инертность, пассивность группы
Занятия имеют структуру и цикличность	Педагог-психолог должен принимать во внимание потребности всех детей на каждой стадии занятия	Гибко изменять предусмотренные упражнения и игры в соответствии с изменением ситуации в группе, настроем детей, что является условием для поддержания здоровья участников коррекционно-развивающих занятий

Окончание таблицы

Основные положения	Ориентирующие принципы	Действия взрослых
Дети меняются, когда чувствуют безопасность, принятие их и признание быть самим собой. Это позволяет им меняться или не меняться, поскольку только в том случае, если ребенок чувствует, что ему вовсе не обязательно меняться, возможны подлинные изменения	Педагог-психолог должен быть таким человеком, с которым дети будут чувствовать себя в безопасности, настолько в безопасности, что рискнут быть самим собой и изменяться	Педагог-психолог позволяет ребенку самому прокладывать дорогу и готов последовать за ним. Он не решает проблем за ребенка, не объясняет его поведение и мотивы, не задается вопросами о его намерениях – все это лишило бы ребенка возможности изучать самого себя
Наиболее мощный источник построения отношений – это собственное «Я» психолога. Позиция авторитарности и попечительства приводит к возникновению у ребенка ожиданий зависимости	Дети очень чувствительны ко всем «черточкам» личности психолога. Личность психолога оказывает на них гораздо большее влияние, чем любые поучения и объяснения	Педагог-психолог должен постоянно заниматься самоисследованием и самопринятием. Нельзя принять слабость другого человека, если ты не в состоянии признать свою собственную. И только ценя собственную уникальность, человек способен принять уникальность другого

Развивающие занятия показывают, как дети могут усваивать основные ценности взаимодействия и уважения, переходя от одной стадии саморегуляции к другой.

Психолог подготавливает их к сложностям современной жизни, реализуя триаду: свобода деятельности – ответственность за выбор деятельности – перенос в жизнь.

Психолог должен понимать, что:

- «человек рожден быть свободным. С тех пор как был отпущен в мир, он несет ответственность за все, что делает»;
- «человеческое существо несет на своих плечах и в себе весь груз мира; его ответственность за мир и за самого себя есть способ его бытия».

СТРУКТУРА РАЗВИВАЮЩИХ ЗАНЯТИЙ СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ТРЕНИНГА

Тренинг проводится в группе 8–10 человек. Длительность занятия – 30–35 минут. Встречи-занятия проходят 1 раз в неделю на протяжении 5–6 месяцев (ноябрь–март). Базовыми методами группового тренинга являются групповое общение, игровые упражнения, ролевая игра.

В процессе взаимодействия членов группы между собой, в связи с их взаимоотношениями и внешними воздействиями на группу, происходит развитие или движение группы (групповая динамика).

Обучение на развивающих занятиях осуществляется в среде, создаваемой ситуацией, поступками, действиями и отношениями участников детской группы, а также игровым моделированием значимых ситуаций взаимодействия, сюжетно-ролевыми играми, познавательными экспериментами, психотехническими упражнениями, групповыми беседами, используются сказки-метафоры, упражнения, игры и методики, разработанные в рамках гештальт-терапии и психосинтеза.

Занятия проводятся с использованием разнообразных игр, игр-драматизаций, сюжетно-ролевых игр, режиссерских игр на увлекательные и интересные для детей темы. Элементами игры являются специальные упражнения, направленные на развитие умений произвольной регуляции в разных сферах психики. Каждое упражнение включается в деятельность, фантазию, чувства. Все предметы могут быть

воображаемые. Проводить такие игры-занятия можно в любом возрасте, начиная с 3 лет. Участниками, персонажами игры становятся сами дети.

1. Разминка – приветствие – вхождение в занятие

Цель: сбросить инертность физического и психического самочувствия, разогреть внимание и интерес, настроить на активную работу и контакт.

Упражнения-игры: «Приветствие», «Что изменилось в этой комнате?», «Какие звуки ты слышишь?», «Кто подал голос?», «Кто к тебе прикоснулся?», «Кто крепче всех пожал руку?», «Кто самый веселый, шумный, грустный, задумчивый, радостный, печальный, злой, испуганный?», «Какие зверушки-игрушки есть в комнате?», «Кто тебя позвал?», «Ком имен», «Ладони». Малоподвижные игры, направленные на контакт друг с другом: «Дай мне руку», «Спинка к спинке» и др.

2. Психогимнастика. Гимнастика эмоций и чувств

Цель: выработать умение выразить образ фантазии в движении тела, наполнить эмоциональным, мимическим, невербальным (или звуковым) содержанием; обогатить сферу навыков и умений, необходимых для создания атмосферы сотрудничества и сотворчества.

Физическое движение в психогимнастике выражает образ фантазии, насыщенный эмоциональным содержанием. Дети осознают и называют словом и движением тела или мимики собственное эмоциональное состояние и состояние друг друга, упражняются в выражении и возврате чувств и эмоций, определяют собственные желания и интересы.

– «Какое у тебя настроение?», «Назови настроение Саши», «Свет мой, зеркальце, скажи...»

– Постучим по барабану, как зайчики. Вы чувствуете, как напряглись пальчики? Чувствуете, как напряглись кулачки, мышцы рук? А личико какое? (*Веселое, радостное.*) На празднике стучат зайчики по барабану. Теперь реже стучим, медленнее, тише. А сейчас быстрее, чаще, громче.

Устали ручки у зайчиков. Отдыхают. Почувствуйте, как ладошки, ручки расслабляются и отдыхают.

– Порычим, как тигры. Тигры разговаривают с тигрятами. Как они рычат? (*Ласково, тихо.*) А вот к тигрятам подкрадывается хищник. Мамы-тигры зарычали строже. Они пугают хищника. Уходи от моих тигрят. Как изменились лица тигров? Какие злобные стали. Испугались хищники, убежали. Тише. Громче. Ласковее.

– «Полаем, как собачки»; «Полетаем, как птицы»; «Послушаем, что говорят игрушки»; «Что вы хотите им сказать?»

3. Эмоции

Цель: пробудить или раскрепостить эмоции в детях, раскрыть эмоциональное богатство, скрытое в каждом ребенке;

расширить диапазон средств самовыражения;

учить лучше ориентироваться в своем внутреннем мире (своих состояниях, желаниях, потребностях, возможностях, затруднениях).

В сюжет занятия включается 2–3 упражнения на эмоции и эмоциональный контакт, направленные на развитие способности понимать свои и чужие эмоции: интерес – внимательность, радость – удовольствие, удивление, горе – отчаяние – страдание – сострадание, гнев – злость – зависть, обиду – досаду, презрение – брезгливость, отвращение, страх – испуг, стыд – вину, тревогу – беспокойство, сочувствие – жалость – нежность, грусть – печаль.

Эти упражнения открывают детям эмоциональное богатство, скрытое в каждом человеке.

4. Общение

Цель: развивать вербальные и невербальные средства общения;

расширить диапазон практических умений конструктивного взаимодействия в условиях беседы, разговора, высказываний;

развивать способности к самоопределению и целеполаганию.

5. Поведение

Цель: тренировать умение детей регулировать свои поведенческие реакции (ссоры детей, раздел игрушек, желание познакомиться, стеснительность, переживание наказания или обиды, переживание страха);

овладевать технологией разрешения межличностных противоречий и конфликтов;

развивать лучшее видение, умение слушать, чувствовать и понимать других детей и строить собственное продуктивное поведение.

6. Окончание занятия

Цель: закрепить полученный положительный эффект, создать положительные эмоции от совместной деятельности, формировать у каждого участника чувства принадлежности к группе; овладевать некоторыми стратегиями достижения успеха.

В конце занятия педагог определяет самочувствие и настроение у детей после выполнения игр, упражнений, заданий: «Исполнилось ли ваше желание на занятии? Выполнили ли вы желание друга (игрушки)? О чем хотите рассказать маме по телефону? Что больше всего понравилось делать? Во что было интересно играть? Какую роль в игре хотите сыграть вы? Что создали своими руками? Чему вы научили игрушек? Чему научились сами? Как вы смогли выручить зверят? Что можете сказать о себе? Все ли вам удалось? Как вы полагаете, что думают игрушки про вас сегодня?» и т. д.

Занятия начинаются с приветствия и заканчиваются прощанием, что является своего рода ритуалом, направляющим детей на совместную деятельность, сплочение детского коллектива. Поскольку эмоции заразительны, в сложившемся детском коллективе все эмоциональные переживания более яркие. Главное направление занятий – создать благоприятный эмоциональный фон, максимально спокойную и доброжелательную атмосферу для свободного общения и игры.

Использование сказок-метафор на занятиях

Сказка является эффективным средством общения с детьми. Слушая, рассказывая и придумывая сказки, дети невольно находят в них отголоски своей собственной жизни. Они любят сказки в период своего самого интенсивного развития, в дошкольном возрасте. Дети запоминают их, требуют повторять, переделывают их, сочиняют сами, отождествляют себя с различными персонажами. Метафоры и персонажи сказки – это способ воздействия на детское подсознание. Через них дети получают больше информации, чем при обычном разговоре.

На развивающем занятии каждый может стать сказочником.

Как использовать прием создания и использования сказок-метафор?

Следует помнить, что, если мы хотим научить ребёнка чему-либо или передать ему какую-то важную мысль, нужно делать так, чтобы это было узнаваемо, интересно и понятно. Общаясь с детьми, старайтесь говорить с ними на языке, который им понятен, т. е. на языке детской фантазии и воображения, они на него лучше отзываются.

Несколько советов психологу

– Сядьте удобно, расслабьтесь, выберите образ, героя, картину, игрушки по предпочтительной теме, которая волнует вас и детей. «Жил-был мальчик Тимоша... И пошел он с мамой в детский сад, чтобы познакомиться и подружиться с другими детьми...»

– Закройте глаза и нарисуйте в своем воображении картинку, в которой присутствовал бы ваш образ в радужном свете, опишите его. «Детский сад – это место, где дети играют, веселятся, поют, танцуют, слушают сказки, кушают, спят...» Это – начало вашей сказки.

– Теперь представьте, что могло бы нарушить вашу идиллию. «Но вот однажды утром Тимоша отказался идти в детский сад...»

Спросите у детей, почему Тимоше не хорошо в детском саду. Что могло произойти?

Выслушайте предположения всех детей, не переубеждая, не исключая варианты и не интерпретируя высказывания, а принимая проблему каждого ребенка (скучно, грустно, одиноко, страшно, обижают, не дают игрушки, не делятся...). Это будет конфликт вашей сказки.

Примите и признайте трудности ребенка, его волнения и беспокойства.

Разверните сказочные события по схеме волшебной или приключенческой сказки. Рождение, жизнь в отчем доме, расставание, выбор пути, борьба и победа, путь домой, прибытие, счастливый конец.

Завораживает всех праздничный победный конец сказки, когда могут происходить чудеса, проявляться нераскрытые качества человека, может материализоваться мечта, а сам ребенок становится героем-победителем. «И стало Тимоше весело, радостно и хорошо...»

Придумывая или продолжая сказку, ребенок называет и переживает эмоции. Сказка обладает силой внушения, является источником, восстанавливающим душевные силы. Она позволяет учиться, показывает вероятные и желательные формы поведения, готовит к взрослению. Кроме того, сказки вселяют в ребенка надежду и веру, что чрезвычайно важно. Дети, лишённые надежды или утратившие веру в волшебство в детстве, отказываются от достижений и никогда не добьются успеха в будущем. Сказки несут в себе жизненно важные для взрослой жизни идеи.

Мир, в котором мы живем, живой. Животные, птицы, растения, даже рукотворные вещи могут говорить с нами. Такое представление формирует бережное отношение ко всему, что нас окружает.

В мире существует добро и зло. Добро сильнее зла, и оно всегда побеждает. Это способствует развитию бодрости духа, стремления к лучшему.

Самое ценное в жизни человеку дается через испытание, через пробу собственных сил в достижении желаний, а то, что дается даром, кем-то, быстро исчезает. Эта идея учит самому добиваться намеченных целей в исполнении желаний, прилагать собственные усилия и иметь терпение и выдержку.

Вокруг нас существуют дополнительные, волшебные ресурсы. Они приходят на помощь тогда, когда мы сами не можем справиться с ситуацией. Но у нас есть вера. Эта идея дает чувство защищенности и стимулирует развитие самостоятельности и уверенности в поддержке.

Значение занятий по предложенной структуре

Во-первых, формируется произвольная психофизическая саморегуляция, создается положительный образ своего тела, своих эмоций, чувств, действий, что ведет к принятию самого себя.

Во-вторых, ребенок чувствует удовлетворение собой, что развивает и поддерживает положительную самооценку.

В-третьих, созревает самосознание и обретается уверенность в себе, что повышает психоэмоциональную устойчивость ребенка.

В-четвертых, развиваются эмоциональный мир, межличностные взаимоотношения, познавательный интерес, мышление и творческие способности детей.

Роль психолога на занятиях-тренингах

Психолог не ставит непосильных задач. Обращаясь к личности ребенка, не вмешивается, не учит, а вместо этого реагирует таким образом, чтобы освободить естественное стрем-

ление ребенка к управлению собственной деятельностью. Он создает для ребенка совершенно новый мир отношений.

Психолог видит в ребенке личность и индивидуальность со своими мыслями, убеждениями, идеями, желаниями, фантазиями и мнениями, которых он заслуживает. Взрослый не скажет ребенку: «Неправильно, у Саши лучше», он поможет обрести свободу самовыражения в эмоциях, речи и деятельности. Он достаточно объективен, чтобы позволить ребенку быть самостоятельной личностью, и достаточно гибок, чтобы принять любые неожиданности и адаптироваться к ним.

Психолог поймет чувства ребенка и утешит его, сможет сообщить ребенку о своих чувствах и состояниях. Открытость к миру ребенка – это базовая предпосылка для взаимодействия с ребенком. Чувства взрослого по отношению к ребенку гораздо важнее, чем знания о нем.

Психолог предоставит возможность ребенку стать на место другого, чтобы понять его чувства. Взрослый чрезвычайно терпелив к двойственности положений, и это помогает ему войти в мир переживаний ребенка. Поскольку ребенок находится в процессе непрерывного становления, взрослый должен проецировать будущее на свои отношения к ребенку, не ограничивая его никакими установками или вербальными реакциями, касающимися прошлого. Он все время пытается попасть в ногу с ребенком и не задает вопросов о прошлом, если только ребенок сам не отправляется в прошлое.

Психолог постоянно стремится понять свой внутренний мир, разобраться в собственных мотивах, потребностях, колебаниях, противоречиях, выделять зоны своих эмоциональных проблем и свои сильные стороны. Взрослый, который ничего не знает о собственных нуждах и ценностях, эмоциональных факторах, тревогах и ожиданиях, не сумеет разглядеть эти особенности и у детей.

Педагогу-психологу необходима личная смелость для того, чтобы:

- проводить занятия-тренинги, которые отличаются от традиционных занятий воспитателей;

- признавать ошибки, иногда позволять себе быть уязвимым, обнаруживать неточности собственного восприятия;
- позволять себе риск спонтанной реакции на творческое самовыражение ребенка;
- обладать чувством юмора, уметь смеяться над собой и видеть смешное в том, что кажется смешным ребенку. Смеяться же над ребенком никогда не следует;
- признавать, что он не всемогущ.

КОРРЕКЦИОННО-РАЗВИВАЮЩИЕ ЗАНЯТИЯ

Поскольку цели разминки, психогимнастики, эмоций, общения, поведения и завершения одни и те же в каждом занятии, считаем целесообразным вынести их отдельно.

Разминка

Цель: сбросить инертность физического и психического самочувствия, разогреть внимание и интерес, настроить на активную работу и контакт.

Психогимнастика

Цель: выразить образ фантазии в движении тела, наполнить эмоциональным, мимическим, невербальным содержанием.

Эмоции

Цель: пробуждение или раскрепощение эмоций в детях, открытие эмоционального богатства чувств, скрытых в каждом из них.

Общение

Цель: развитие вербальных и невербальных средств общения.

Поведение

Цель: выработка умения детей регулировать свои поведенческие реакции.

Завершение

Цель: закрепление достигнутого положительного эффекта.

ЗАНЯТИЕ 1

Задачи: создать благоприятный эмоциональный фон, максимально спокойную и доброжелательную атмосферу для свободного общения и игры;

повысить стимулирующее значение функции руки, активизировать движения пальцев с целью речевого развития детей;

формировать доверительные, теплые, искренние отношения между взрослым и детьми;

использовать общение для изучения личности ребенка.

✓ Разминка

Взрослый и дети садятся в круг на стулья или на ковер. Круг – это символ гармонии, завершенности, целостности. В кругу все видят друг друга, слышат друг друга. В кругу каждый имеет свое отдельное место и в то же время каждый является единицей целого, общего сообщества (круга). Такое расположение позволяет формироваться особому полю, энергетике, которая дает возможность двигаться вперед, ведет к развитию личности каждого участника.

Игра «Для чего люди здороваются?» – короткая совместная беседа-рассуждение

Люди вместе со словами приветствия что-то передают, чего-то желают. Что? Догадайтесь.

Здравствуй! – быть со здоровьем, со здоровьем,

Добрый день! – желают добра на целый день.

Добрый вечер! Доброе утро!

Привет! – передают ветер, воздух, дух. Желают быть вместе с духом.

Приветствие «Как ты умеешь здороваться?»

✓ Психогимнастика

Игра «Давайте познакомимся»

Дети по кругу называют свое имя и спрашивают, как зовут другого ребенка: «Меня зовут Даша, а тебя? Меня – Данил, очень приятно».

Игра «Ласковое имя»

Подобрать три и более ласковых варианта своего имени.

✓ Эмоции

Игра «Ладшки»

Для чего нужны ладошки, руки? Сколько пальчиков на руке? Как они называются? Большой – дедушка; указательный – бабушка; средний – папа; безымянный – мама; мизинчик – Я. Пообщаемся пальчиками.

✓ Общение

Игра «Волшебные дружные ладошки»

«Домик»

1, 2, 3, 4, 5 вышли пальчики гулять (разжимаем пальцы из кулачка по одному),

1, 2, 3, 4, 5 – в домик спрятались опять (сжимаем пальцы в кулачок, начиная от мизинчика).

«Замок»

– На двери висит замок (ритмичные быстрые соединения пальцев двух рук в замок).

– Кто открыть его бы смог?

– Потянули, покрутили, постучали и открыли (во время упражнения пальцы сцеплены в замок, руки тянутся в разные стороны. Движения сцепленными пальцами от себя к себе. Пальцы сцеплены, основания ладоней стучат друг о друга. Пальцы расцепляются, ладони в стороны).

«Дружба»

Дружат в нашей группе (пальцы обеих рук соединяются ритмично в замок)

Девочки и мальчики.

Мы с тобой подружим (ритмичное касание пальцев обеих рук)

Маленькие пальчики.

1, 2, 3, 4, 5 – начинай считать опять,

1, 2, 3, 4, 5 – мы закончили считать (поочередное касание пальцев на руках, начиная с мизинца. В конце – руки вниз, встряхнуть руками).

«Приходите в гости»

В гости к пальчику большому (выставляем вверх большие пальцы)

Приходили прямо к дому (соединяем под углом кончики пальцев обеих рук)

Указательный и средний (поочередно называемые пальцы соединяются с большими на двух руках одновременно),

Безымянный и последний (пальцы собраны в горсть, вверх отставлены только мизинцы).

Сам мизинчик-малышок

Постучался на порог.

Вместе пальчики – друзья,

Друг без друга им нельзя (пальчики обеих рук встречаются друг с другом поочередно, потом образуют рукопожатие).

Игра «Подай ладошку другу»

Дети подают руки друг другу, веселятся, смеются, радуются.

✓ Поведение

Игра «Нарисуем ладошку». Обвести свою ладошку карандашом.

✓ Завершение

Взрослый и дети садятся в круг и завершают общение, сообщая о своем настроении, самочувствии, новых достижениях, умениях. Рассказы детей о том, как они рисовали ладошку, каким цветом закрасили. Прощание невербальное.

ЗАНЯТИЕ 2

Задачи: создать благоприятный эмоциональный фон, максимально спокойную и доброжелательную атмосферу для возникновения внеситуативно-познавательного общения и свободной игры;

повысить стимулирующее значение функции руки, активизировать движения пальцев с целью речевого развития детей;

формировать доверительные, теплые, искренние отношения между взрослым и детьми;

использовать общение для изучения личности ребенка.

✓ Разминка

Для повышения самооценки необходимо ежедневно хвалить детей за самые незначительные успехи, отмечать их старание в присутствии других детей, обращаться к ребенку по имени. Похвала должна быть искренней, потому что дети остро реагируют на фальшь. Ребенок обязательно должен знать, за что его похвалили. В любой ситуации можно найти повод для того, чтобы похвалить ребенка. Желательно, чтобы все дети участвовали в играх в кругу, которые помогут им узнать много приятного о себе от окружающих, взглянуть на себя «глазами других детей».

Игра-приветствие «Как ты умеешь здороваться?»

Вербальное и невербальное приветствие детей словами и жестами.

✓ Психогимнастика

Игра «Я приглашаю вас к себе»

Необходимо пригласить к себе в гости и рассказать, как пройти к дому, указать адрес: улицу, номер дома, квартиры, этаж.

Игра «Волшебные дружные ладошки»

Взрослый рассказывает стихи, а дети создают из ладошек фигуры.

✓ Эмоции. Общение

«Лодка»

Лодочка плывет по речке – позади плывут колечки.

«Шарик»

Надуваем быстро шарик, он становится большой.
Вдруг шар лопнул, воздух вышел –
Стал шар тонкий и худой.

«Собака»

У собаки острый носик, есть и шейка, есть и хвостик.

«Кошка»

У кошки – ушки на макушке. Чтобы лучше слышать
мышь-норушку.

✓ Поведение

Игра «Нарисуем лица на пальчиках ладошки» (изобразительные средства на выбор: карандаши, мелки, фломастеры).

✓ Завершение

Взрослый и дети садятся в круг и завершают общение, сообщая о своем настроении, самочувствии, новых достижениях, умениях. Рассказы детей о том, кого они нарисовали на пальчиках, используя игру «Ладочки». Прощание вербальное (по желанию).

ЗАНЯТИЕ 3

Задачи: создать благоприятный эмоциональный фон, максимально спокойную и доброжелательную атмосферу для свободного общения и игры;

содействовать освобождению от волнений, тревог, страхов; раскрывать чувства свободы и раскованности в проявлении эмоций;

поощрять обретение силы, смелости, радости победы.

✓ Разминка

Игра «Ласковое приветствие»

Дети по кругу говорят друг другу: «Здравствуй, меня ласково зовут Дашенька, а как ласково зовут тебя?»

✓ Психогимнастика

Игра «Прятки»

Все игрушки в игровой комнате спрятались (проявление эмоций, чувств).

✓ Эмоции

Игра «Где игрушки?»

Разговор со львом (вербальное общение). От кого спрятались игрушки? Кто их напугал? (Проявление эмоций, чувств тревоги, волнения, страха, недоумения.)

Игра «Поиски «волков»

Движение по группе, проявление активности, интереса, деятельности.

✓ Общение

Игра «Нахождение обидчиков»

Дети находят вырезанных из бумаги волков и выражают эмоции, чувства.

Топтание, разрывание, уничтожение «волков» (проявление эмоций в соответствии с движениями).

Нахождение игрушек, освобождение их (невербальное и вербальное проявление чувств и эмоций победителей, защитников слабых).

✓ Поведение

Игра «Хоровод друзей»

Под музыку дети водят хоровод, танцуют, веселятся и радуются.

✓ Завершение

Игра «Поезд»

Взрослый и дети садятся в круг («поезд»), «развозят игрушки» по местам в игровой комнате, высказывают пожелания и завершают общение, сообщая о своем настроении, самочувствии. Прощание невербальное.

ЗАНЯТИЕ 4

Задачи: создать благоприятный эмоциональный фон, максимально спокойную и доброжелательную атмосферу для свободного общения и игры;

формировать навыки общения. свободного и открытого проявления эмоций и чувств;

развивать умение обращаться к другим ласково. Поддерживать в принятии своего имени и имени других детей; оптимизировать отношения детей с окружающими; создавать позитивный образ и принятие самого себя.

✓ Разминка

Игра «Приветствие»

Игра с мячом. Передача мяча по кругу со словами приветствия и ласковым названием имени ребенка. «Здрав-

ствуй, Сашенька! Я рада тебя видеть», «Здравствуй, Дашенька!», «Мне приятно, что ты сидишь рядом со мной» и др.

✓ Психогимнастика. Эмоции

Игра «Возьми картинку»

Назвать сказочного героя, изображенного на картинке, воспроизвести голосом звуки, которые он произносит (волк – у-у-у, петушок – ку-ка-ре-ку, Каркуша – кар-р-р) и самому проявить эмоцию.

Игра «Найди пару»

Найти пару к картинкам-эмоциям и рассказать:

- кто как сердится;
- кто как радуется;
- кто как боится;
- кто как злится;
- кто как веселится;
- кто как удивляется;
- кто как грустит;
- кто как мечтает.

✓ Общение

Игра «Ладочки (перчатки)»

Вырезаны из бумаги ладочки (перчатки). Дети берут карандаши и разукрашивают по две ладочки (перчатки) (левую и правую), кто как хочет. Игра обладает диагностической функцией.

✓ Поведение

Игра «Подари перчатку»

Дети обмениваются разрисованными перчатками со словами пожелания совместных игр и дружбы: «Я дарю тебе перчатки и хочу с тобой дружить и гулять».

✓ Завершение

Игра «Хоровод друзей»

Под музыку дети водят хоровод, танцуют и веселятся. Прощание невербальное.

ЗАНЯТИЕ 5

Задачи: создать благоприятный эмоциональный фон, максимально спокойную и доброжелательную атмосферу для свободного общения и игры;

развивать навыки общения, способствовать открытому проявлению детьми эмоций и чувств;

вызывать и поддерживать желания и попытки детей самостоятельно делать выбор деятельности;

развивать умения самим организовать свою деятельность, наполнить ее смыслом.

✓ Разминка. Психогимнастика

Игра «Дружные, говорящие игрушки»

На стульчиках расставлены игрушки. Дети останавливают свой выбор на одной игрушке, берут ее и садятся в круг.

Рассматривают и здороваются с ними, произнося фразу: «Здравствуй, Мишка! Я рад тебя видеть и хочу с тобой дружить».

«Спасибо, мне очень приятно», – отвечает ведущий от имени игрушки.

Игра «Отгадай, чьи следы?»

На дорожке кто-то оставил свои следы, отгадайте кто. (Птицы, медведь, зайчик.)

– На дорожке нарисованы следы. Давайте и мы оставим свои следы.

✓ Эмоции. Общение

Игра «Волшебная дорожка»

На полу, на «волшебной дорожке» дети оставляют свои следы. Взрослый и дети помогают друг другу обводить (карандашами) ступни ног – следы.

Дети разрисовывают (красками) свои следы, выбирая цвет по желанию. (Игра обладает диагностической функцией.)

✓ Поведение

Для тех, кто закрасил свои следы, предлагаются настольно-печатные игры на выбор: «Найди занятие по душе». (Дети делают выбор деятельности, занятия и сообщают о нем: «Я выбираю конструктор».)

✓ Завершение

Взрослый и дети садятся в круг, рассматривают «Волшебную дорожку» и определяют цвет следов и кому они принадлежат. Дети завершают общение, сообщая игрушкам-друзьям о своем настроении, самочувствии, достижениях. Прощание невербальное.

ЗАНЯТИЕ 6

Задачи: создать максимально спокойную и доброжелательную атмосферу для свободного общения и игры;

развивать навыки общения, свободного и открытого проявления эмоций и чувств;

способствовать становлению позитивного представления о своем физическом образе «Я», неповторимом и уникальном;

пробуждать в ребенке чувство радости от осознания себя живущим, частью живой природы.

✓ Разминка

Игра «Кто позвал тебя, скажи, мое имя назови»

«Кто позвал тебя, узнай, мое имя отгадай».

«Кто позвал тебя, узнай и со мною поиграй».

После называния имени дети приветствуют друг друга.

Игра «Приветствие»

✓ Психогимнастика. Эмоции

Игра «Зеркальце»

- Посмотри в зеркальце.

- Улыбнись.
- Нахмурься.
- Погрусти.
- Удивись.
- Рассердись.
- Разозлись.
- Напугай.
- Обидься.
- Обрадуйся.
- Развеселись.

✓ **Общение**

Посмотри в зеркальце. Рассмотрй все, все, что есть на твоём лице.

Пятеро помощников – пять органов чувств (глаза, нос, уши, язык, кожа) помогают знакомиться с окружающим миром.

У тебя есть глаза, ресницы, веки, брови, лоб, щеки, губы, язык, зубы, нос, уши, волосы. Что ещё есть на твоём лице такое, чего нет у других? (родинки, ямочки, царапинки). Составь о себе рассказ.

✓ **Поведение**

Упражнение «Найди занятие по душе»

Предлагаются наборы для рисования, лепки, аппликации, конструирования. Дети делают свой выбор и занимаются.

✓ **Завершение**

Взрослый и дети садятся в круг и завершают общение.

Дети сообщают, как «помощники» помогали им играть, рисовать, конструировать, лепить (создание образа своих «помощников»). Высказывание благодарности «помощникам» за ловкость и поддержку («Спасибо, ручки, вы очень ловко построили дом и т. п.») Прощание вербальное (по желанию).

ЗАНЯТИЕ 7

Задачи: создать максимально спокойную и доброжелательную атмосферу для свободного общения, игры и воображения, открытого выражения своих собственных чувств, богатство эмоционального мира;

воспитывать интерес к животным, радость от общения с ними; пробуждать в ребенке чувство осознания себя частью живой природы;

использовать рисунок «несуществующего животного» для изучения личности ребенка (диагностика агрессивности детей, уточнение черт личности, установок и психологических трудностей);

закрепить позитивный эффект деятельности детей.

✓ **Разминка. Психогимнастика**

Приветствие.

Игра «Что изменилось?»

Дети замечают и называют изменения, которые произошли в игровой комнате.

Игра «Разговор зверей»

Называние животных, сидящих на стульях.

– Как общаются животные? Какие звуки произносят? Произнесите звуки ласково, нежно, тихо. А вот подкрадывается хищник. Животные зарычали строже. Они пугают хищника. Уходи от нас прочь. Как изменились лица животных? Какие злобные стали. Испугались хищники, убежали. Тише. Ещё тише. Ласковее. Тишина.

✓ **Эмоции**

Игра «Театр зверей»

Репетиция: «Превращение в домашних животных (кошку, собаку)». «Помурлычем, как кошки. Кошки разговаривают с котятами. Как они мурлычут? Ласково, тихо. А вот к котяткам подкрадывается хищник. Мама-кошки за-

рычали строже. Они пугают хищника. Уходи от моих котят. Как изменились лица кошек? Какие злобные стали. Испугались хищники, убежали. Тише. Громче. Ласковее».

Выступление в театре: «Отгадай, кто я?»

В а р и а н т 1. Один ребенок на сцене показывает движением животного, остальные отгадывают.

В а р и а н т 2. Рассказ истории из жизни животного.

✓ Общение. Поведение

Игра «Где живет, с кем дружит?»

Игра «Отгадай, кто приходил». Рассказ педагога от лица любой игрушки в игровой комнате: «Приходил зверь, у которого уши, как у зайца, но не заяц. Тело, как у рыбы, но не рыба. Хвост, как у петуха, но не петух. На голове рога, но не корова». Это несуществующее животное. Такого животного нет на самом деле, но его можно придумать и создать. Вы хотите создать образ несуществующего животного?

Рисование-игра «Нарисуй несуществующее животное»

Рисование-игра обладает диагностической функцией.

✓ Завершение

Взрослый и дети садятся в круг и завершают общение. Дети показывают с гордостью, какое несуществующее животное у них получилось, и дают краткую характеристику животного (добрый, злой, испуганный...летает, плавает...). Прощание по желанию.

ЗАНЯТИЕ 8

Задачи: создать максимально спокойную и доброжелательную атмосферу для свободного общения, игры и воображения, открытого выражения своих собственных чувств, богатство эмоционального мира;

развивать приемы коммуникации;

учить различать основные эмоции и состояния, понимать, как выражение лица может передать радость и огорчение, удивление и страх, грусть и веселье;

испытывать желание уметь регулировать настроение: улучшать настрой себе и другим;

поощрять способность к сопереживанию, сочувствию по отношению к другому;

закрепить позитивный эффект деятельности детей.

✓ Разминка

Игра «Поздороваемся словами и руками»

Можно пожать друг другу руки, можно обнять, можно прикоснуться ладошками, кто как придумает.

✓ Психогимнастика. Эмоции

Игра «Отгадай настроение»

– Определи настроение у игрушек-животных. Догадайся, что чувствует зайчик (слон, медведь). (*Радость, грусть, испуг, интерес.*)

– Назови и покажи его эмоцию. Передай его чувства. Можно ли изменить настроение?

✓ Общение

Игра «Я тебя развеселю» или «Игрушки-несмеяны»

Дети придумывают, как можно развеселить грустных людей, детей и показывают свои приемы развлечения на сцене перед зрителями. Зрители отмечают, стало ли им веселее.

✓ Поведение

Найди занятие по душе.

Предлагаются наборы дидактических игр на развитие целостности восприятия.

Организуются по желанию индивидуальные, парные и групповые игры.

Предлагаются наборы для рисования, лепки, аппликации.

В ходе занятия дети общаются, рассказывают друг другу и педагогу, что они рисуют, лепят, складывают, как у них получается; нужна ли им помощь; устраивает ли их, нравится ли им результат деятельности.

✓ **Завершение**

Взрослый и дети садятся в круг и завершают общение. Дети сообщают о своем настроении, самочувствии, новых достижениях, умениях; получилось ли у них играть вместе; высказывают пожелания игрушкам, которые остаются в игровой комнате. Прощание.

ЗАНЯТИЕ 9

Задачи: создать максимально спокойную и доброжелательную атмосферу для свободного общения, игры и воображения, открытого выражения своих собственных чувств, богатства эмоционального мира;

развивать приемы коммуникации;

учить различать основные эмоции и состояния, понимать, как выражение лица может передать радость и огорчение, удивление и страх, грусть и веселье;

вырабатывать умение регулировать настроение: улучшать настроение себе и другим;

направлять деятельность воображения на реальные творческие задачи по выбору (рисование, аппликация, сочинительство);

закрепить позитивный эффект деятельности детей.

✓ **Разминка**

Приветствие.

Игра «Вежливый медвежонок»

Медвежонок-игрушка «произносит» «комплимент» (похвалу, приятные слова, адресованные кому-то) каждому

ребенку. В ответ дети говорят: «Спасибо, очень приятно, ты мне тоже нравишься».

Медвежонок приглашает в зоопарк.

✓ **Психогимнастика**

Игра «Зоопарк»

Поход в зоопарк. Какие звери живут в зоопарке? Рассматривание игрушек-животных или картин.

В ходе рассматривания дети показывают животное, передавая и выражая свой образ фантазии в движении тела, наполняя эмоциональным, мимическим, невербальным содержанием.

✓ **Эмоции**

Игра «Звери в зоопарке»

«Тигры в клетке», «Волки в клетке», «Змеи в клетке», «Слоны в клетке», «Обезьяны в клетке», «Львы в клетке» – передать эмоционально и голосом эмоцию гнева, недовольства, раздражения (запугивание). Можно использовать обручи, в которые заходят дети и изображают зверей.

✓ **Общение**

Игра «Да – нет»

Отгадай задуманное животное. Дети задают вопросы. Психолог отвечает «да» или «нет». Когда дети отгадывают, появляется игрушка-животное или картинка.

Например:

– У животного четыре ноги? (Да.)

– У него есть рога? (Нет.)

– Он живет в лесу? (Да.) и т. д.

✓ **Поведение**

Предлагаются наборы для дидактической игры «Сложи фигуру» (палочки, полоски бумаги и др.).

Дети из палочек выкладывают животное.

Упражнение «Превращение» – переделывание одного животного в другое. Развитие воображения, гибкости мышления.

✓ **Завершение**

Взрослый и дети садятся в круг и завершают общение. Дети сообщают о своем настроении, самочувствии, новых достижениях, умениях. Прощание «Я скажу тебе до свидания».

ЗАНЯТИЕ 10

Задачи: создать максимально спокойную и доброжелательную атмосферу для свободного общения, игры и воображения, раскрытия эмоционального, чувственного мира ребенка;

устанавливать личностный контакт с детьми, формировать доверие к внешнему миру (предметному, миру взрослых, миру детей);

обретать умения и навыки открытой коммуникации во время игр и игровых упражнений; развивать желание взаимодействовать; закрепить позитивный эффект деятельности детей.

✓ **Разминка. Психогимнастика**

Взрослый и дети садятся в круг на стулья или на ковер. Приветствие.

Игра «Волшебный кружок» или «Колобок»

Найди предмет в форме круга и назови его. За правильно названный предмет дети получают призы – кружки разного цвета.

✓ **Эмоции. Общение**

Веселая подвижная игра «Рука к руке»

В игре принимают нечетное количество участников.

Водящий произносит:

– Все меняются местами. Рука к руке.

Все участники игры, включая ведущего, ищут себе пару и берутся за руки, рука к руке. Тот, кто не успел найти себе пару, становится ведущим и продолжает игру.

– Все меняются местами. Плечо к плечу.

Все участники игры, включая ведущего, ищут себе пару и становятся плечом к плечу.

– Все меняются местами. Ухо к уху.

– Все меняются местами. Щека к щеке. И т. п.

✓ **Поведение**

Упражнение «Рисование ладоней рук друг друга»

Дети выбирают друга, садятся вместе и обрисовывают ладошки друг друга на одном листе бумаги.

Упражнение «Одна игра на двоих»

Предлагаются строительные наборы, мозаики, мячи, пашки, дидактической игры.

В ходе игр дети общаются, взаимодействуют друг с другом и со взрослым.

Педагог выясняет, нужна ли помощь, устраивает ли их, нравится ли им результат деятельности.

✓ **Завершение**

Взрослый и дети садятся в круг и завершают общение. Дети сообщают, получилось ли у них играть вдвоем, весело ли было. Берутся за руки и произносят такие слова:

В детском садике своем
Очень дружно мы живем.
Мы веселые друзья,
Ты и я, ты и я!

(Отрагиваются до других детей, стоящих в кругу.)

ЗАНЯТИЕ 11

Задачи: создать максимально спокойную и доброжелательную атмосферу для свободного общения, игры и воображения, раскрытия эмоционального, чувственного мира ребенка;

научить устанавливать личностный контакт с детьми, формировать доверие к внешнему миру (предметному, миру взрослых, миру детей);

развивать коммуникативные навыки (вербальную и невербальную передачу эмоциональных переживаний);

способствовать обретению умений и навыков открытой коммуникации, внутренней свободы, осознанности, независимости, ответственности, самоконтроля;

закрепить позитивный эффект деятельности детей.

✓ Разминка

Взрослый и дети садятся в круг на стулья или на ковер.

Упражнение «Поздороваемся с гостями» (игрушки-животные сидят на стульчиках)

✓ Психогимнастика

Игра «Кто позвал тебя, узнай, мои чувства отгадай»

Психолог от имени игрушек-животных зовет ребенка, голосом передавая какое-либо чувство, настроение. Дети по интонации догадываются о настроении и чувствах игрушек-животных.

✓ Эмоции

Упражнение «Передай настроение другому»

Можно ли передать, изменить настроение?

Волшебная палочка прикасается к одному из детей и говорит о настроении. Ребенок передает голосом это настроение другому по кругу. (*Радость, грусть, испуг, интерес, страх, гнев.*) Негативное настроение меняет на позитивное, например, испуг – на уверенность, грусть – на радость и др.

✓ Общение

Упражнение «Я расскажу вам историю»

Рассказ детей о личных переживаниях и пережитых чувствах.

✓ Поведение

Детям выдаются наборы для рисования и листы бумаги, на которых нарисованы овалы (лица). Предлагается нарисовать (передать) в рисунке эмоциональное состояние (чувство, настроение), которое выберут сами дети по желанию.

В ходе занятия дети общаются, рассказывают друг другу и педагогу о том, что они рисуют, как у них получается, нужна ли им помощь, устраивает ли выбор занятия, нравится ли им результат деятельности.

✓ Завершение

Взрослый и дети садятся в круг и завершают общение. Дети сообщают о своем настроении, самочувствии, новых достижениях, умениях, показывают, что они нарисовали.

Прощание и пожелания добра, радости и хорошего настроения.

ЗАНЯТИЕ 12

Задачи: создать максимально спокойную и доброжелательную атмосферу для свободного общения, игры и воображения, раскрытия эмоционального, чувственного мира ребенка;

содействовать приобретению умений и навыков открытой коммуникации, внутренней свободы, осознанности, независимости, ответственности и самоконтроля;

способствовать осознанию желаний;

обеспечить внимание, эмоциональную поддержку в успехе;

развивать волевую саморегуляцию, уверенность в осуществлении желаний.

✓ Разминка. Психогимнастика

Приветствие.

Игра «Что изменилось вокруг тебя?»

Игра на развитие внимания

Упражнение «Какое настроение у того, кто тебя позвал?»

По тембру голоса нужно узнать настроение, чувство, имя того, кто позвал. Игра проводится по цепочке.

✓ Эмоции

Упражнение «Предновогоднее настроение Снежинки»

Волшебная снежинка передает всем ребятам свое настроение (радостное, веселое, светлое, волшебное). Она обещает полететь и рассказать Деду Морозу о настроении ребят и подарках, которые они от него ждут.

✓ Общение

Игра «Волшебное зеркальце»

Снежинка дарит детям «волшебное зеркальце» (лист бумаги – контур зеркала) и просит детей нарисовать в нем то, что хотят они получить от Деда Мороза на Новый год.

✓ Поведение

Рисование желаемых подарков.

✓ Завершение

Взрослый и дети садятся в круг и завершают общение. Дети, показывая Снежинке свои рисунки и говорят о подарках, которых они ждут на Новый год.

Прощание невербальное.

ЗАНЯТИЕ 13

Задачи: создать максимально спокойную и доброжелательную атмосферу для свободного восприятия сказок-метафор и участия в создании и продолжении сказок;

научить устанавливать личностный контакт с детьми;

развивать коммуникативные навыки (вербальную и невербальную передачу эмоциональных переживаний);

способствовать обретению умений и навыков открытой коммуникации;

создавать условия для формирования у детей чувства уверенности в себе, в своих силах, осознанности, ответственности, внутренней свободы и самоконтроля.

✓ Разминка

Игра «Ласковое приветствие»

Дети здороваются и обращаются друг к другу ласковыми именами.

Игра «Ощути руками»

Игра на развитие тактильной памяти, обогащение словаря словами, обозначающими качества предметов.

– Пощупай предмет, лежащий на стуле, и расскажи, какой он на ощупь (холодный, мягкий, твердый, теплый, скользкий и т. п.).

✓ Психогимнастика. Эмоции. Общение. Поведение

Сказка-метафора «Горячее сердце»

Представьте себе озеро. (Можно использовать картину.)

– Какое оно? (Большое, голубое, холодное...)

– В озере жило много разных морских животных.

– Кто живет в озере? (Дети продолжают.)

– У берега, в зарослях, жил маленький зеленый лягушонок. Все жители озера над ним насмехались. Какой ты нескладный, некрасивый, неловкий. Ты совершенно непохож на нас рыб.

– Как еще могли насмехаться над лягушонком? (*Дети продолжают.*)

– Обиделся лягушонок и решил уплыть, утонуть, исчезнуть. Он плыл все дальше и дальше от берега. Вслед ему доносились насмешки. Лягушонок устал, выбился из сил.

– Как он устал, покажите?

– Лягушонок не мог дальше плыть. Лапки у него стали тяжелые, дыхание прерывистое. Он глотнул воздуха и пошел ко дну. И вдруг Лягушонок почувствовал чье-то теплое, ласковое, нежное прикосновение. Он открыл глаза и увидел веселые лица детей. Они плавали недалеко от берега и спасли лягушонка. Лягушонок сидел на ладошках детей и слышал слова: «Какой чудесный лягушонок! Он чуть не утонул. Какой он красивый!»

– Какие еще слова говорили дети? (*Дети продолжают.*)
Девочка поцеловала лягушонка, отнесла к берегу и сказала: «Ты очень нужен всем, живи здесь и не заплывай далеко».

«Какое доброе сердце у этих детей», – подумал лягушонок. И его сердце наполнилось теплом, любовью и признательностью к этим замечательным и чутким детям. И вам, ребята, за то, что вы так здорово продолжали сказку, лягушонок дарит свой образ сердца (лист бумаги в форме сердца). Нарисуйте на нем свои чувства и подарите тому, кого вы любите, или кому нужна помощь и ваше сердечное участие.

Рисование сердечных чувств.

✓ Завершение

Взрослый и дети садятся в круг, показывают свои рисунки, рассказывают, какие чувства отразили в них, кому хотят подарить и завершают общение. Дети сообщают о своем настроении, самочувствии, новых достижениях, умениях. Прощание. «Добрые слова на прощание».

Задачи: создать максимально спокойную и доброжелательную атмосферу для свободного восприятия сказок-метафор и участия в продолжении сказок;

развивать коммуникативные навыки (вербальную и невербальную передачу эмоциональных переживаний);

способствовать освобождению от негативных чувств и эмоций и зарождению позитивных чувств, способности и желаний созидать, творить, дарить;

развитие и осознание желаний, мотивации к деятельности, уверенности в себе.

✓ Разминка

Игра «Комплименты»

Учить детей видеть красивое в другом и говорить приятные слова-комплименты.

Дети становятся в круг, выбирается ведущий. Он встает в середину круга и закрывает глаза. Дети, держась за руки, идут по кругу, приговаривая:

Раз, два, три, четыре, пять, –
Постарайся угадать,
Кто тебя сейчас похвалит,
Комплимент тебе подарит.

С последним словом дети останавливаются, взрослый дотрагивается рукой до одного из них. Ребенок произносит похвалу, а водящий должен угадать, кто произнес комплимент. В этой игре важно, чтобы дети не повторялись и употребляли разные варианты одобрения.

✓ Психогимнастика. Эмоции. Общение. Поведение

Сказка-метафора «Волшебное оживление коряги»

– Представьте себе яркие языки пламени костра на берегу реки. Потрескивают дрова, излучая приятное тепло.

Уютно и спокойно. Рядом с костром лежит вязанка дров. Каждое полено ровное, прямое, гладкое. Среди них затесалось одно, которое сильно отличалось от всех. Оно было кривым и изогнутым.

Остальные поленья постоянно над ним надсмехались:

– Какое ты страшное и некрасивое, – постоянно ворчали они.

– Посмотри на себя, – ты же настоящая Коряга. И как тебе не стыдно среди нас находиться?

– *Какие еще слова могли говорить поленья? (Дети продолжают.)*

– Как Коряге было обидно! Она думала: «За что мне уготовлена такая ужасная судьба, почему я не такая, как все?» Сколько ей пришлось пережить унижений и страданий! В конце концов ее выбросили из вязанки дров, посчитав, что она не годится для костра.

Это была последняя капля, переполнившая чашу терпения. Коряга жила ради того, чтобы сгореть в прекрасных языках пламени, отдав свое тепло людям. Это было единственное, что ее утешало и давало силы перенести унижения и издевательства. Теперь она осталась одиноко лежать на пустынном берегу, никому не нужная и всеми забытая. Ее ждала самая страшная участь – сгнить. И она бросилась в воды реки, надеясь, что вода, водоросли и речная тина разрушат ее быстрее, чем солнце и ветер.

Когда она пришла в себя и обнаружила, что не утонула, а, напротив, плывет, покачиваясь в теплых, ласковых водах великой Реки. Оглядевшись вокруг, она увидела совершенно другой мир. Рыбы подплывали к ней, чтобы поздороваться и восхищенно удивлялись ее необыкновенной форме. Тина, такая мягкая и нежная, с удовольствием принимала ее на ночлег, рассказывая удивительные истории о других корягах, гостивших у нее. Высоко в небе летали птицы, которые часто садились на Корягу, чтобы отдохнуть.

– *Какие еще слова говорили рыбы, птицы, водоросли? (Дети продолжают.)*

– Они всегда ее благодарили за приют и говорили, как она им необходима. Это была совсем другая жизнь, свободная от насмешек и зависти. Жизнь, в которой не было предела прекрасному и доброму, солнцу и свету, движению и изменению. Однажды Корягу прибило к берегу. Какие-то сильные и осторожные руки подняли ее и стали поворачивать в разные стороны, рассматривая. Коряга увидела улыбающееся лицо человека, который, казалось, был очень доволен встречей с ней. Это был художник.

– *Какие еще слова говорил художник? (Дети продолжают.)*

– Он все время повторял, какая она красивая и необыкновенная, что он никогда не встречал таких замечательных коряг. Он принес ее в дом, почистил и покрыл лаком. Увидев свое отражение в зеркале, Коряга удивилась, какой необыкновенной красотой сверкали ее изгибы. Корягу поместили на специальную подставку, повесили табличку «Самая необыкновенная» и поставили на самое видное место. Каждый, кто заходил в дом, подходил к ней, осторожно прикасался и восхищался тем, какая она необыкновенная.

Коряга часто думала (о чем думала?) о том, что жизнь ее сложилась причудливо и удивительно. И то, от чего она так страдала в начале своего пути, сделало ее счастливой сейчас.

– *А можете ли вы превратить корягу в нечто необычное?*

Детям предлагаются коряги, которые они украшают.

Лепка из пластилина: цветы, бабочки, улитки, животные и т. д.

Детям могут быть предложены листы бумаги с нарисованным контуром коряги. Цель: развитие фантазии и воображения. «Дорисуй».

✓ Завершение

Взрослый и дети садятся в круг и завершают общение. Во что удалось им превратить корягу? Дети сообщают о своем настроении, самочувствии, новых достижениях, умениях.

Прощание. «Добрые слова на прощание»

Дети встают в круг, берутся за руки и произносят такие слова:

В детском садике своем
Очень дружно мы живем.
Мы веселые друзья,
Ты и я, ты и я!

(Дотрагиваются к другим детям, стоящим в кругу.)

ЗАНЯТИЕ 15

Задачи: создать максимально спокойную и доброжелательную атмосферу для свободного восприятия сказок-метафор и участия в продолжении сказок;

развивать коммуникативные навыки (вербальную и невербальную передачу эмоциональных переживаний);

способствовать освобождению от негативных чувств и эмоций и зарождению позитивных чувств, способности и желаний созидать, творить, дарить;

содействовать формированию произвольной психофизической саморегуляции.

✓ Разминка

Взрослый и дети садятся в круг на стулья или на ковер. Приветствие.

Игра «Телефон»

Расскажи о своем настроении родным и друзьям. Дети садятся удобно, закрывают глаза, прислушиваются к себе и своему состоянию. По кругу передают телефон, по которому они сообщают мамам о своем настроении.

✓ Психогимнастика. Эмоции. Общение. Поведение

Рассматривание картины «Лес»

Составление и рассказывание сказки-метафоры «Волшебное дерево»

Среди густого, непроходимого леса росло огромное необыкновенное дерево. Вы легко можете представить себе это дерево: широкий необъятный ствол, густые раскидистые ветви и сочная прохладная листва. На этом дереве жили птички. Мама, папа и детки-птенцы. Птенчики были просто замечательные.

– *Что он любили делать? (Дети продолжают.)*

– Они очень любили шуметь и веселиться, перелетая с ветки на ветку, громко чирикать и шалить. За это им часто доставалось. То старый умный филин, проснувшись, ругал их за шум, то соседка-галка наказывала за непослушание.

– *Как ругали птенцов? (Дети продолжают.)*

– В общем, жизнь маленьких птенцов казалась им непростой.

Иногда они даже думали: «Может быть, мы что-то делаем не так, почему нас так часто наказывают, и никто нас не жалеет?» Сначала замечательных птенчиков ругали их родители за то, что они очень медленно собирались в детский сад, потом в любимом детском саду ругали воспитатели за то, что они шалили. Птенчики так расстроились, что улетели на самую дальнюю ветку старого дерева, где их никто не найдет и не станет наказывать. Сидеть там было очень грустно и скучно. И даже страшно, потому что солнце там совсем не было видно. Маленькие птенчики сидели на ветке и дрожали от страха.

– *Покажите, как птенчики дрожали от страха, когда вдруг в тишине они услышали шепот.*

– Дело в том, что раньше, когда они баловались и чирикали громко, не могли слышать, как шепчет старое доброе дерево. Теперь же, когда они сидели совсем тихо, они слышали ласковые слова, которые нашептывала мудрая листва.

Она сказала им, что очень рада их видеть, что очень любит маленьких птенчиков и всегда готова с ними играть в разные игры. И открыла один большой секрет. Оказывается, каждая ветка этого дерева для чего-то предназначена. *Есть спокойные ветки*, где можно поспать и отдохнуть, *есть веселые ветки*, где можно шуметь и веселиться, *есть умные ветки*, которые могут научить разным важным полезным вещам, *есть ветки счастья*, куда птицы прилетают, чтобы подарить друг другу что-то милое и хорошее, *есть рабочие ветки*, куда все прилетают, чтобы работать. Миленькие птенчики сначала очень удивились, а потом поняли, что это очень важно и удобно для всех. Главное -- нужно прислушаться к себе и почувствовать, чего хочется. Они полетели на свои ветки, и теперь им легко было догадаться, где и что необходимо делать.

– *Что стали они делать? (Дети продолжают.)*

– Их родители очень удивились, когда заметили, какие перемены произошли с их птенчиками. Теперь на каждой ветке птенчики с радостью делали то, что нужно, а если им уже не хотелось, они могли в нужный момент перелететь на другую ветку.

Жизнь маленьких птенчиков сразу изменилась. Все кругом хвалили их, у них стало получаться все лучше всех, потому что они теперь не отвлекались на посторонние дела.

– *Как хвалили детей-птенчиков? (Дети продолжают.)*

– Они могли лучше всех веселиться, лучше всех учиться и всегда точно знали, что им надо делать.

– *Знаете ли вы, что хотите делать сейчас, чем заниматься?*

Если отдохнуть, то можно полежать на ковре, если поумнеть, то предлагаю на выбор настольно-печатные игры, строительные, конструктор, если вы хотите подарить друг другу что-то милое и хорошее – есть наборы для рисования, если подвигаться, то можно взять обруч и мяч.

(Дети делают выбор и занимаются свободной деятельностью.)

✓ Завершение

Релаксация «Парное дыхание»

Дети становятся парами спина к спине, закрывают глаза и прислушиваются к дыханию друг друга.

«Совместное дыхание»

Дети берутся за руки в круге, закрывают глаза и спокойно, вместе, дружно, ровно дышат.

Дети сообщают о своем настроении, самочувствии. Прощание невербальное.

ЗАНЯТИЕ 16

Задачи: создать максимально спокойную и доброжелательную атмосферу для свободного восприятия сказок-метафор и участия в продолжении сказок;

обеспечить внимание, эмоциональную поддержку, успех в деятельности каждого ребенка индивидуально, с учетом его склонностей и степени напряжения;

развивать эмпатию, сопереживание, желание оказывать поддержку, исполнять желания другого;

повышать ценность продукта деятельности в глазах самого ребенка и значимость самого ребенка;

вселить уверенность в возможности ребенка.

✓ Разминка

Взрослый и дети садятся в круг на стулья или на ковер. Приветствие.

✓ Психогимнастика

Игра «Узнай настроение зверей»

На стульчиках сидят игрушки-животные, рядом с каждой игрушкой лежит картинка, на которой отражено эмоциональное состояние (грусть, обида, печаль, испуг).

✓ Эмоции

- Почему у всех такие эмоции?
- Им дали задания, которые они не могут выполнить, поэтому они очень огорчены. Они не смогли попасть на праздник, где исполнялись самые заветные желания.

✓ Общение

Игра «Да – нет»

- Кто им дал задание? Отгадайте.
- Кощей Бессмертный.
- Какие задания дал Кощей Бессмертный (или другой отрицательный герой)?

✓ Поведение

- «Найди пару» – парные картинки.
- «Полоски форм» – необходимо закрыть окошки нужными геометрическими формами.
- «Сделай фигуру человека» из геометрических форм.
- «Измени настроение игрушкам» – рисование других эмоций – радостных, веселых, довольных.

Дети выполняли задания отрицательного героя, поэтому следует изменить настроение на позитивное.

✓ Завершение

Взрослый и дети садятся в круг и завершают общение. Дети сообщают о своем настроении, самочувствии.

- Давайте улучшим настроение игрушкам и споем новую песню.

Прощание невербальное.

ЗАНЯТИЕ 17

Задачи: создать максимально спокойную и доброжелательную атмосферу для свободного восприятия сказок-метафор и участия в продолжении сказок;

развивать коммуникативные навыки (вербальную и невербальную передачу эмоциональных переживаний);

способствовать освобождению от негативных чувств и эмоций и зарождению позитивных чувств, способности и желаний созидать, творить, дарить;

развивать стремление к осознанности желаний, мотивации к деятельности, уверенности в себе.

✓ Разминка

Взрослый и дети садятся в круг на стулья или на ковер. Приветствие.

✓ Психогимнастика. Эмоции. Общение. Поведение

Сказка-метафора «Воспитание уверенности»

– Где-то среди бескрайних лугов и полей затерялась необыкновенная страна. Необыкновенной она была потому, что там жили только дети, а взрослых совсем не было. Дети были особенные, они были очень красивые, очень умные. А еще они были немного волшебниками, так как почти все, что они задумывали, сбывалось. Представьте себе эту удивительную страну, этих красивых и умных детей и то, как они жили и были счастливы.

– *Посмотрите в зеркало, друг на друга и покажите, какие дети жили в той стране. (Дети продолжают.)*

– Но однажды в эту прекрасную страну пробралась злая колдунья. Дети сразу догадались, что она злая, так как у нее было злое лицо. Брови были сдвинуты, глаза сердитые, и говорила она громким и неприятным голосом.

– *Покажите, какой была злая колдунья. (Дети изображают эмоцию злости, гнева.)*

– Злая колдунья ругала детей, разбрасывала их игрушки, наказывала их, заставляла их делать то, чего детям совсем не нужно было делать.

– *Как она ругала детей? (Дети продолжают.)*

– Многие дети испугались и заплакали. Некоторые убежали и спрятались. Все сразу растерялись и не знали, что

им делать. Испуганные и заплаканные они стали думать, как же им справиться со злой колдуньей. И когда колдунья прилетела очередной раз, чтобы их ругать и наказывать, дети сказали:

– *Что сказали дети? (Дети продолжают.)*

– Мы хорошие дети, мы умные и красивые дети, мы не сделали ничего такого, за что нас можно было бы наказывать. Никто не может сделать нашу жизнь такой плохой, даже злая колдунья. А вы помните, что все дети, немного волшебники. Если они что-то задумают, то у них почти все получается.

И как только они это подумали, колдунья сразу увидела по их смелым и решительным лицам, что они ее не боятся.

– *Покажите, как дети смотрели на колдунью. (Дети изображают эмоцию смелости, решительности и уверенности.)*

– Колдунья привыкла, что все боятся ее и плачут. И когда она увидела решимость детей, то сама сначала растерялась, а потом и испугалась, что ее колдовство пропало. Ведь зло сохраняет свою силу только тогда, когда его боятся.

– *Покажите, какая была испуганная Колдунья. (Дети изображают эмоцию страха.)*

– Колдунье пришлось убежать и спрятаться в самый пыльный и дальний угол. Она сидела там, и ей было очень обидно. От обиды из ее глаз потекли злые слезы.

– *Покажите, как она зарыдала. (Дети изображают эмоцию обиды.)*

– Вместе со слезами из колдуньи выходила злость. Долго она сидела в углу и плакала, много-много слез вытекло из глаз колдуньи, но вместе со слезами ушла и ее злость. И колдунья превратилась в обыкновенную добрую женщину. Когда она вышла к детям, то по ее доброму лицу и ласковому голосу дети догадались об этом.

– *Что она сказала детям? (Дети продолжают.)*

– Она осталась жить вместе с детьми. И научила детей интересным и полезным вещам. Дети вместе с ней построили прекрасный дом для своих игрушек.

Дети посадили прекрасный сад, в котором росли чудесные цветы. И вы можете легко представить себе этот прекрасный сад, эту волшебную страну, этих смелых и умных детей и то, как счастливо они жили с доброй волшебницей.

– *Какими стали их лица? (Дети изображают эмоцию радости и счастья.)*

Свободное рисование по сказке «Злая колдунья и добрая волшебница».

✓ Завершение

Взрослый и дети садятся в круг и завершают общение. Дети рассматривают рисунки, сообщают о своем настроении, самочувствии.

Прощание

Дети берутся за руки и произносят такие слова:

В детском садике своем
Очень дружно мы живем.
Мы веселые друзья,
Ты и я, ты и я!

(Дотрагиваются до других детей, стоящих в кругу.)

ЗАНЯТИЕ 18

Задачи: создать максимально спокойную и доброжелательную атмосферу для свободного восприятия сказок-метафор и участия в продолжении сказок;

формировать чувство удовлетворенности собой;
повышать психоэмоциональную устойчивость ребенка;
способствовать освобождению от негативных чувств и эмоций и зарождению позитивных чувств, способности и желания созидать, творить, дарить;

развитие и осознание желаний, мотивации к деятельности, уверенности в себе.

✓ Разминка

Взрослый и дети садятся в круг на стулья или на ковер.

Упражнение-приветствие «Как ты умеешь здороваться?»

✓ Психогимнастика. Эмоции. Общение. Поведение

Составление и рассказывание игровой сказки-метафоры «Испуганные ежики»

– Кто из вас видел настоящего ежика? Знаете ли вы, что делает ежик, когда его пугает неожиданно появившаяся лисица или собака?

– Одни из вас будут сейчас ежиками, которые сильно испугались собаки; другие – добрыми мамой и папой ежиков, которые отогнали от ежиков-деток собак и успокоили их; третьи – лисами.

– Кто из вас хотел бы быть ежиком, лисами, детьми? (Распределение ролей.)

– Среди густого непроходимого леса была небольшая поляна. Вы легко можете представить себе эту поляну. Она была узкая, темная холодная, мрачная. Под деревом этой поляны жили ежики. Мама, папа и детки-ежики. Мама и папа выводили ежиков гулять вечером, когда становилось темно.

– Что они любили делать? (Бегать, играть, прятаться, искать еду.) А однажды ежики сами одни отправились гулять днем.

– Представьте себе, что вы Ежики, свернитесь калачиком. Еще очень-очень маленькие ежики, гуляющие по полянке. И вот как-то раз, когда ежики вышли погулять, они услышали громкий лай собаки. Ежики испугались, закрыли глазки и замерли. Вдруг они почувствовали, как что-то прикоснулось к ним. Кто-то обнюхивал их – и им стало совсем страшно (лисы осторожно прикасаются к ежикам, обнюхивают их, накалываются на иголки). Ежики свернулись в крепкий-крепкий клубочек, чтобы спрятать и защитить свой носик и животик и наставили свои иголочки на неприятеля.

Потом они слышали шум, топот убегающих ног и почувствовали легкое прикосновение, поглаживание и чей-то ласковый приятный голос. Это мама- и папа-ежи пришли искать своих детей-ежиков. Они гладили своих ежат, успокаивали их, говорили добрые слова. Сначала ежики были недоверчивы, потому что они еще не знали, как родители отнесутся к их самостоятельному уходу из дома, что ожидать от них. А потом, когда они слышали, что мама и папа их очень любят и беспокоятся за них и не будут их наказывать за самостоятельность, то повеселели, открылись и обнялись.

Жизнь маленьких ежиков сразу изменилась. Все кругом стало красиво и не страшно. Они могли веселиться, играть, радоваться и познавать мир и всегда точно знали, что им надо делать.

(Затем роли меняются, и ежиками становятся другие участники группы.)

В а р и а н т. Дети по одному изображают испуганного ежика, свернувшегося в клубок. Задача другого – попытаться соответствующими жестами, словами установить контакт с «ежиком», успокоить его и заслужить доверия, чтобы он развернулся.

– Подойдите к нему, тихонько поговорите. Скажите, что, окажись вы на его месте, вы бы тоже испугались. Можете его погладить. Если будете осторожными, ежик вас не уколёт. Попробуйте и руками показать ежику, что вы к нему очень хорошо относитесь. Поговорите с ним еще – и ты увидишь, что он расслабился и раскрылся.

– Знаете ли вы, что хотите делать сейчас, чем заняться?

Предлагаются на выбор настольно-печатные игры, строительные, конструктор, наборы для рисования, лепки (дети делают выбор и занимаются свободной деятельностью).

✓ Завершение

Взрослый и дети садятся в круг и завершают общение, сообщая о своем настроении, самочувствии, новых достижениях, умениях.

Обсуждение:

- Что вы чувствовали, когда были ежиком, а когда были мамами?
 - Как пытались вызвать доверие ежика? Что помогло?
 - В каких ситуациях ты ведешь себя подобно ежику?
 - Что тебе помогает установить контакт в реальных ситуациях? Как ты дружишь?
- Прощание. «Добрые слова на прощание».

ЗАНЯТИЕ 19

Задачи: создать максимально спокойную и доброжелательную атмосферу для свободного восприятия сказок-метафор и участия в продолжении сказок;

формировать чувство удовлетворенности собой;

повышать психоэмоциональную устойчивость ребенка, чувство уверенности в себе и своих силах.

✓ Разминка. Психогимнастика. Эмоции. Общение. Поведение

Взрослый и дети садятся в круг на стулья или на ковер.
Приветствие.

Сказка-метафора «Воспитание уверенности»

– На дне чудесного синего моря живет маленькая симпатичная рыбка. Представьте себе эту маленькую, веселую, хорошую рыбку. Целыми днями рыбка играла и резвилась со своими друзьями. Она плавала среди разноцветных водорослей. Играла с воздушными пузырьками и гонялась за проворными морскими коньками. Родители очень любили свою маленькую рыбку и говорили много добрых и ласковых слов.

– *Какие слова, говорили мама и папа рыбке? (Дети продолжают.)*

– Так проходил день за днем. Друзья рыбки за это время немного подрастали, а рыбка почему-то нет. Ни рыбка, ни родители не знали, в чем дело и как случилось так. А ей очень хотелось хоть немного подрасти, стать большой и сильной.

– *А вы хотите подрасти? (Дети продолжают.)*

– Однажды, играя, рыбка заплывла в густые водоросли, заблудилась и встретила там страшного осьминога. Как только осьминог увидел рыбку, он сразу захотел ее поймать, но рыбка умела быстро плавать. Она легко скользила среди зарослей, а большой и неуклюжий осьминог запутался в них.

– *Как плыла быстро рыбка и как неуклюже осьминог? (Дети показывают.)*

Ему так и не удалось догнать рыбку. Когда рыбка вернулась к родителям и рассказала, что с ней приключилось, то они ответили: «Какая ты у нас стала уже большая, ты даже справилась со страшным осьминогом!» Когда рыбка в этот вечер легла спать, ей приятно было думать о том, что, несмотря на то что она маленького размера, она действительно уже стала большой и быстрой. Теперь она точно знала, что растёт и может справиться сама с любыми неприятностями.

С этого момента рыбка на самом деле стала немного подрастать, и уже скоро все заметили, какая она необыкновенная и неповторимая.

– *Была ли у вас такая ситуация, когда о вас мама или папа сказали: «Какой ты у нас большой! Какая ты необыкновенная и неповторимая!»? Расскажите об этом. (Рассказы детей.)*

Игра-задание «Изготовь разрезные картинки»

Дети разрезают открытки на части, а потом составляют целое (картину).

✓ Завершение

Взрослый и дети садятся в круг и завершают общение. Дети сообщают о своем настроении, самочувствии, новых достижениях, умениях. Прощание.

ЗАНЯТИЕ 20

Задачи: создать максимально спокойную и доброжелательную атмосферу для свободного взаимодействия;

вызывать у детей множество приятных эмоций, чувство общности со своими сверстниками;

формировать чувство удовлетворенности собой;

помогать обрести уверенность в себе, получить опыт положительного общения, находясь в центре всеобщего внимания;

развивать мотивационную сферу.

✓ Разминка

Взрослый и дети садятся в круг на стулья или на ковер. Приветствие.

✓ Психогимнастика. Эмоции. Общение. Поведение

Игра «День рождения»

Очень простая, не требующая никаких специальных навыков игра вызывает у детей множество приятных эмоций, чувство общности со своими сверстниками.

Стеснительные и неуверенные в себе дети получают, участвуя в ней, неоценимый опыт положительного общения, находясь в центре всеобщего внимания.

Дети по очереди играют роль именинника. Именинник становится на стул, остальные по очереди подходят к нему, берут за руки (важен физический контакт), поздравляют с Днем рождения и желают получить что-то в подарок. Взрослому также необходимо участвовать вместе с детьми в игре. Взрослый показывает пример, как необходимо поздравлять. Вариантов этого упражнения много.

- Пожелания в День рождения.
- Слова любви в День рождения. (Я люблю тебя за то, что ты...)
- Рисунок в подарок на День рождения.

- Лепка в подарок на День рождения.
- Аппликация в подарок на День рождения.
- Подвижная игра в подарок на День рождения.
- Танец в подарок на День рождения.
- Стихи в подарок на День рождения.
- Песня в подарок на День рождения.

✓ Завершение

Взрослый и дети садятся в круг и завершают общение.

«Прощание». Дети встают в круг, берутся за руки и произносят такие слова:

В детском садике своем
Очень дружно мы живем.
Мы веселые друзья,
Ты и я, ты и я!

(Обнимаются друг с другом.)

ЗАНЯТИЕ 21

Задачи: создавать благоприятный эмоциональный фон, максимально спокойную и доброжелательную атмосферу для свободного общения и игры;

формировать теплые, искренние, доверительные отношения между взрослым и детьми и детей между собой;

стимулировать у детей приятные эмоции, получение опыта положительного общения;

формировать чувство общности со своими сверстниками (друзьями); способствовать установлению личностного контакта между детьми и взрослым;

создавать условия для осознания себя как субъекта совместной деятельности и межличностного общения и взаимодействия;

развивать произвольность психофизической саморегуляции.

✓ Разминка

Взрослый и дети садятся в круг на стулья или на ковер.

Приветствие «Поздороваемся по-разному с куклой-девочкой Машенькой и куклой-мальчиком Андрюшкой».

Интервью берут Машенька и Андрюша.

Разговор-интервью «Что такое дружба?»

- Кого люди называют друзьями?
- Ваша семья дружная?
- Кого в вашей семье вы считаете друзьями?
- А ваша группа в детском саду дружная?
- Кто твои друзья в группе?
- Что значит уметь дружить?

✓ Психогимнастика

Игра «Предложи игрушке дружбу»

Из ряда мягких игрушек выбрать одну со словами: «Я предлагаю тебе дружбу. Давай с тобой дружить!»

– Что игрушка тебе ответила? (*Послушать ответ игрушки. Получить согласие на дружбу.*) Игрушка хочет с вами дружить? (*Игрушку посадить на свое место.*)

✓ Эмоции

Игра «Предложи дружбу кому-нибудь из ребят» (на время занятия в «Волшебной комнате»).

– Улыбнись, подойди к тому ребенку, с которым тебе хотелось бы подружиться на занятии, и скажи: «Давай сейчас мы будем дружить». Обрадуйся.

✓ Общение

Игра «Ладонь в ладонь»

– Каждый из вас выберет себе пару. Вы будете двигаться по комнате и преодолевать препятствия. Сейчас мы посчитаем и выберем себе пару. Первым нужно подойти к своей паре, представиться и предложить поиграть: «Я – Катя. Давай сейчас поиграем вместе!»

Вторые принимают предложения, отвечая: «Спасибо. Давай».

– А теперь мы встанем друг к другу лицом, поднимем руки с раскрытыми ладонями вверх, на уровне плеч и соединим их с ладонями партнера. Держимся крепко. Вы будете двигаться по комнате и преодолевать разные препятствия на вашем пути. Помогайте друг другу, поддерживайте. (Дети парами двигаются, перешагивая, пролезая через препятствия, не отрывая рук.)

Игра-разговор-рисование «Одинаковые перчатки»

Дети обводят ладони друг друга на одном листе бумаги, а потом разукрашивают, чтобы получилась пара одинаковых перчаток.

Предлагаются наборы для рисования, краски, фломастеры, карандаши (на выбор).

✓ Поведение

Упражнение «Найди занятие по душе»

Выбор сюжетно-ролевой игры, выбор свободной деятельности с выбранным другом.

Сюжетно-ролевые игры: «Магазин». «Медицинский центр», «Банк», «День рождения в семье», «Строительная площадка».

✓ Завершение

Взрослый и дети садятся в круг и завершают общение.

Релаксация «Парное дыхание»

Дети становятся парами, спина к спине, закрывают глаза и прислушиваются к дыханию друг друга.

«Совместное дыхание»

Дети берутся за руки в круге, закрывают глаза и спокойно, вместе, дружно, ровно дышат.

Дети сообщают о своем настроении, самочувствии. Прощание невербальное.

ЗАНЯТИЕ 22

Задачи: создавать благоприятный эмоциональный фон, максимально спокойную и доброжелательную атмосферу для свободного общения и игры;

способствовать созданию положительного образа своего тела, своих эмоций, чувств, действий;

формировать чувство удовлетворенности собой, осознание себя как субъекта совместной деятельности и межличностного отношения и взаимодействия;

развитие произвольной психофизической саморегуляции.

✓ Разминка

Взрослый и дети садятся в круг на стулья или на ковер. Такое расположение позволяет формироваться особому полю, энергетике, которая дает возможность двигаться вперед, ведет к развитию личности каждого участника. Приветствие.

✓ Психогимнастика. Эмоции. Общение. Поведение «Театр масок»

Цель: расслабить мышцы лица, снять мышечное напряжение, усталость.

– Ребята! Мы с вами посетим «Театр масок». Вы все будете артистами, а я – фотографом. Я буду просить вас изобразить выражение лица различных героев. Например, покажите, как выглядит злая Баба Яга. *(Дети с помощью мимики и несложных жестов или только с помощью мимики изображают Бабу Ягу.)*

– Хорошо! Здорово! А теперь замрите, фотографирую.

– А теперь изобразите Зайчика из сказки «Заячья избушка». *(Дети изображают.)*

– Внимание! Замрите! Снимаю! Спасибо! Молодцы! А сейчас изобразите Петушка с косой.

– А покажите, как испугалась бабушка из сказки «Красная Шапочка», когда поняла, что разговаривает не с внучкой, а с Серым Волком. *(Дети могут широко раскрыть глаза, поднять брови, приоткрыть рот. «Замрите! Спасибо!»)*

– А как хитро улыбалась Лиса, когда хотела понравиться колобку? Замрите! Снимаю! Молодцы! Замечательно! Хорошо потрудились!

Далее педагог, на свое усмотрение, может похвалить особо тревожных детей, например, так: «Все превращались хорошо, особенно страшной была маска Вити, когда я посмотрела на Сапу, то сама испугалась, а Машенька была очень похожа на хитрую лисицу. Все постарались, молодцы!»

Изготовление (рисование) масок для сказки «Теремок» или на выбор.

Игра-драматизация сказки.

✓ Завершение

– Рабочий день актера закончен. Мы с вами устали. Давайте отдохнем, молча посидим, полежим, расслабимся и отдохнем. Всем спасибо!

Прощание.

ЗАНЯТИЕ 23

Задачи: создавать благоприятный эмоциональный фон, максимально спокойную и доброжелательную атмосферу для свободного общения и игры;

способствовать созданию положительного образа своего тела, своих эмоций, чувств, действий;

формировать чувство удовлетворенности собой, осознание себя как субъекта совместной деятельности и межличностного отношения и взаимодействия;

развитие произвольной психофизической саморегуляции.

✓ Разминка

Игра «О чем говорят игрушки-животные?»

Взрослый и дети выбирают игрушки животных, сидящих на стульчиках и садятся в круг.

Приветствие с высказыванием чувств радости встречи.

✓ Психогимнастика. Эмоции. Общение

Игра «Цветик-семицветик» или «Цветок достижений»

«Цветик-семицветик» вырезан из белой бумаги. Игрушки дарят «цветик-семицветик» и просят раскрасить лепестки, так как они не знают, какого цвета должны быть лепестки. Дети называют цвет лепестков и раскрашивают их.

Игра «Потеря желаний»

Игрушки рассказали, что злая Колдунья заколдовала их и они забыли о своих желаниях, они потеряли собственные желания.

И чтобы возродить желания, нужно, чтобы они услышали, какие могут быть настоящие желания детей.

Игра «Оживление желаний»

Дети вспоминают, какие желания исполнил Дед Мороз на Новый год и по кругу называют свои желания.

✓ Поведение

Игра «Исполнение желаний»

Взрослый говорит, что на сегодняшнем занятии можно исполнить много разных желаний. Можно играть в песочнице, в сюжетно-ролевые игры «Дом», «Магазин», «Медицинский центр», лепить, рисовать, вырезать, строить, конструировать и т. д.

На столах разложен материал:

- для рисования (карандаши, фломастеры, мелки, бумага);
- для лепки (пластилин, дощечка, стека, салфетки);
- для аппликации (ножницы, картинки, клей, бумага);

- для режиссерской игры – мелкие игрушки;
- для игры-драматизации – театральные игрушки;
- для конструктивной деятельности – лего, конструкторы;

• для составления историй с последовательно развивающимся сюжетом – настольно-печатные игры.

– Послушайте, о чем просят вас игрушки сегодня. Если вы почувствуете их желания и выполните, то освободите их от колдовства злой Колдуньи. Вы сможете исполнить их желание? (*Исполнение желаний.*)

Участники выбирают вид деятельности, о котором их «попросили» игрушки и занимаются.

✓ Завершение

Взрослый и дети садятся в круг и завершают общение. Педагог уточняет у детей, какое самочувствие и настроение у детей после выполнения игр, упражнений, заданий.

- Исполнилось ли желание на занятии?
 - Выполнили ли вы желание друга (игрушки)?
 - Что больше всего понравилось делать?
 - Во что было интересно играть? Какую роль в игре выполнять?
 - Чему научились сами?
 - Что можете сказать о себе?
 - Все ли вам удалось?
 - Как думаете, что думают о вас игрушки сегодня?
- Прощание.**

ЗАНЯТИЕ 24

Задачи: создавать благоприятный эмоциональный фон, максимально спокойную и доброжелательную атмосферу для свободного общения и игры;

способствовать созданию положительного образа своего тела, своих эмоций, чувств, действий;

формировать чувство удовлетворенности собой, осознание себя как субъекта совместной деятельности и межличностного отношения и взаимодействия;

развитие произвольной психофизической саморегуляции.

✓ Разминка

Взрослый и дети садятся в круг на стулья или на ковер. Приветствие.

✓ Психогимнастика. Эмоции. Общение. Поведение

Сказка-метафора «Воспитание смелости»

– Сегодня при помощи волшебного клубка мы сочиним сказку (необходим клубок толстых ниток или тесьмы).

Взрослый начинает: «Жил на свете мальчик Петя. Он был добрым и умным. У него были любящие родители. Было бы все у Пети хорошо, если бы не его страхи. А боялся он...» На этих словах передайте клубочек ребенку, оставив в своей руке конец нити.

Ребенок продолжает историю и наделяет Петю какими-то страхами. Скорее всего, это будут страхи самих детей или те, которые они давно пережили.

Можно придумывать и совсем нестрашные страхи, тогда история получится юмористической. Это тоже хорошо, так как от смеха над маленькими страхами до ироничного отношения к своим реальным страхам – один шаг, и он будет сделан со временем. Дальнейшее течение игры предполагает, что взрослый логично продолжает общую историю, влияя на ход сюжета, стараясь подвести повествование к концу (обязательно счастливому).

В этой игре дети получают возможность открыто говорить о своих страхах и других переживаниях, оставаясь в совершенной безопасности. Взрослый вместе с детьми имеет совершенную свободу в продолжении сказки и в совместном творчестве может повернуть сюжет в нужную сторону, и может дать косвенную поддержку ребенку, т. е. Пете, показать, что верит в его силы, и обязательно возникнут

такие обстоятельства, при которых Петя отличится, покажет, на что он способен на самом деле.

Рисование страха и его уничтожение (разрывание), размокание (в аквариуме).

✓ Завершение

Взрослый и дети садятся в круг и завершают общение. Дети сообщают о своем настроении, самочувствии. Что можете сказать о себе? Вам все удалось? Как думаете, что думают о вас игрушки сегодня? Прощание.

ЗАНЯТИЕ 25

Задачи: создавать максимально спокойную и доброжелательную атмосферу для свободного восприятия сказок-метафор и участия в продолжении сказок;

развивать коммуникативные навыки (вербальную и невербальную передачу эмоциональных переживаний);

способствовать освобождению от негативных чувств и эмоций и зарождению позитивных чувств, способности и желаний созидать, творить, дарить;

формировать у детей чувство уверенности в себе, в своих силах.

✓ Разминка. Психогимнастика. Эмоции. Общение. Поведение

Взрослый и дети садятся в круг на стулья или на ковер. Приветствие.

Сказка-метафора «Воспитание смелости»

«Страх и скульптор»

– Жил в одном городе скульптор Дан. Он был настоящим мастером. Что он мог лепить? (*Дети продолжают.*)

И вот однажды он сидел в своей мастерской. Сумерки все сгущались. Небо становилось хмурым и грозным. И вдруг

он почувствовал, что ему становится страшно. Дану стало казаться, что в темном углу мастерской он кого-то видит. Скульптор Дан был взрослым, но все же он испугался.

– *Как выглядело его лицо? Покажите. (Дети изображают мимику испуга, страха.)*

– Кто ты? – едва слышно спросил Дан. В тишине раздался страшный скрип, шорох и звук, похожий на хохот. И Дан как будто услышал: «Я твой страх, великий и непобедимый!» Скульптор онемел от ужаса (*дети изображают мимику ужаса*). Но вдруг ему в голову пришла интересная мысль:

– Может быть, вылепить из глины этот страх? Ведь такого образа еще не было в его коллекции! Тогда он набрался смелости, распрямил плечи, поднял голову, вдохнул побольше воздуха и спросил: «Уважаемый Страх, Вы когда-нибудь позировали мастеру-скульптору?»

– *Покажите, ребята, как выглядит скульптор сейчас. (Дети изображают мимику уверенности и смелости.)*

– Снова раздался звук, шорох, скрип, и Дан как будто услышал: «Что?»

Скульптору на этот раз показалось, что Страх совершенно растерялся и голос его был еле слышен.

– *Покажите, ребята, как выглядит Страх сейчас. (Дети изображают мимику растерянности и недоумения.)*

– Позвольте, я вылеплю вас из глины, чтобы вас боялись и узнавали все, – предложил мастер. Страх ничего не сказал.

Дан взял глину и принялся лепить. Наконец скульптура была готова. Так как стало совсем темнеть, то пришлось включить свет. Каково же было удивление Дана, когда он никого не увидел в комнате. Дан выключил свет, а потом опять включил. И сразу все понял.

– *Как вы думаете, чего мог испугаться скульптор? (Предположения детей.)*

Посмотрел он на шторы, на окно, на дерево за окном, на облака, расхохотался и сказал...

– *Как вы думаете, что сказал скульптор? (Предположения детей.)*

– А коллекция Дана пополнилась новой необычной скульптурой. Все окружающие удивлялись ее своеобразию, а Дан смотрел на свое творение и думал, что испуганная голова да умелые руки могут придумать и слепить разные Страхи и чудики.

После рассказа сказки побеседуйте с детьми, узнайте, понравилась ли она им, что их удивило, рассмешило, порадовало, огорчило.

На втором этапе работы пусть дети станут мастерами-скульпторами и вылепят из пластилина образ страха, как они его представляют.

В этой сказке в едином гармоничном действии сочетаются сразу несколько способов воздействия на психику ребенка с целью устранения страха. Сказка представляет собой типичную психотерапевтическую сказку. В ней меняется отношение слушающего к происходящему: от пиковой кульминации страха и драматизма истории до насмешки и даже сочувствия. Вербальное и невербальное включение в сюжет сказки детей является терапевтическим приемом. А лепка из пластилина скульптуры воображаемого, придуманного страха является третьим способом коррекции эмоциональной и волевой сферы, а также развития воображения. Когда ребенок создает зрительный образ чувства, он получает возможность контролировать его и изменять.

✓ Завершение

Взрослый и дети садятся в круг и завершают общение. Дети сообщают о своем настроении, самочувствии.

Игра «Пирамида прощания»

Дети по очереди говорят слова-прощания (до свидания, пока, прощайте, да пабачэння, всего хорошего и т. д), складывая при этом свои ладони, друг на дружку по очереди, получается пирамида из ладошек.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1. Групповые игры для повышения самооценки ребенка и снижения тревожности

«Похвалилки»

Дети сидят в кругу. Каждый получает карточку, на которой зафиксировано какое-либо одобряемое окружающими действие или поступок. Формулировка обязательно начинается словами: «Однажды я...», например «Однажды я помог маме...», «Вчера я смог нарисовать...» и т. п.

На обдумывание задания дается 2–3 мин, после чего каждый ребенок по кругу делает краткое сообщение о том, как однажды он здорово выполнил именно то, что указано в его карточке.

После того как все дети выскажутся, взрослый может обобщить сказанное. Если же дети готовы к обобщению без помощи взрослого, пусть они это сделают сами.

В заключение можно провести беседу о том, что каждый ребенок умеет и может делать хорошее и обладает какими-либо способностями и талантами, но для того, чтобы это заметить, необходимо внимательно, заботливо и доброжелательно относиться к окружающим и к себе.

«За что меня любит мама»

Дети сидят в кругу. Каждый ребенок по очереди говорит всем, за что его любит мама.

Затем можно попросить одного из детей (желающего), чтобы он повторил то, что сказали бы другие. При затруднении дети могут ему помочь.

После этого нужно обсудить с детьми, приятно ли им было, что другие дети запомнили эту информацию. Дети обычно сами делают вывод, что надо внимательно относиться к окружающим и слушать их.

На первых порах дети, чтобы показаться значимыми, рассказывают, что мамы любят их за то, что они моют посуду, не мешают маме, любят маленькую сестренку... Только после многократного повторения этой игры дети приходят к выводу, что их любят просто за то, что они есть.

«Подари карточку»

Взрослый вместе с детьми в течение нескольких занятий использует карточки с пиктограммами, обозначающими различные положительные качества. С детьми необходимо обсудить, что означает каждая пиктограмма.

Например, карточка с изображением улыбающегося человека может символизировать веселье, с изображением двух одинаковых конфет – доброту или честность (обязательно положительное!).

Каждому ребенку выдается 5–8 карточек. По сигналу ведущего дети дают карточки друг другу, если считают, что он обладает этим качеством.

По сигналу взрослого дети прекращают игру и рассматривают карточки.

Во время обсуждения можно спросить у детей, приятно ли получать карточки. Затем можно выяснить: «Что приятнее: дарить хорошие слова другим или получать их самому?» Чаще всего дети говорят, что нравится и дарить, и получать. Тогда ведущий может обратить их внимание на тех, кто совсем не получал карточек или получал их совсем мало. Как правило, при повторном проведении игры «отверженных» детей не остается.

«Мышь и мышеловка» (для детей с 5 лет)

Необходимое количество играющих – 5–6 человек. Все встают в круг, плотно прижимаются друг к другу ногами, бедрами, плечами и обнимаются за пояс – это мышеловка (можно сидеть). Водящий – в кругу. Его задача – всеми возможными способами вылезти из мышеловки: отыскать «дыру», уговорить кого-то раздвинуть играющих, найти другие способы действий, но выбраться из создавшейся ситуации.

Предупреждение. 1. Взрослый следит, чтобы ноги «мышеловки» не пинались, не делали больно мышке.

2. Если взрослый замечает, что мышенок загрустил и не может выбраться, он регулирует ситуацию, например: «Давайте все вместе поможем мышонку, расслабим ножки и руки, пожалеем его».

«Кораблик» (для детей с 5 лет)

Необходимо небольшое одеяло. Количество играющих – минимум 2 взрослых и ребенок либо 5–6 детей. Одеяло – это корабль, красивый парусник. Дети – матросы. Один ребенок – капитан. Капитан любит свой корабль и верит в своих матросов. Игрой руководит взрослый. Он объясняет капитану задачу – быть в центре корабля, в момент сильной качки он должен громким голосом дать матросам команду: «Бросить якорь!», или «Стоп машина!», или «Все наверх!», чтобы спасти корабль и матросов. Затем матросы берутся за края одеяла и начинают медленно раскачивать корабль. По команде ведущего «Буря!» качка усиливается. Капитану напоминают о его задаче. Как только он громким голосом прокричит команды, корабль спокойно опускается на пол, капитану все жмут руки и хвалят его.

«Качели» (для детей с 4 лет)

В упражнении могут участвовать ребенок и родитель или двое детей. Один садится в позу «зародыша»: поднимает колени и наклоняет к ним голову, ступни плотно прижаты к полу, руки обхватывают колени, глаза закрыты. Второй встает сзади, кладет руки на плечи сидящему и осторожно начинает

медленно покачивать его, как качели. Ритм медленный, движения плавные. Выполнять упражнение 2–3 мин.

Предупреждение. Сидящий не должен «цепляться» ногами за пол и открывать глаза. Можно надеть на глаза повязку. Затем участники меняются местами.

«Неваляшка» (для детей с 6 лет)

Необходимое количество участников – трое, желательно, родители и ребенок либо один взрослый и двое детей. Двое встают на расстоянии метра лицом друг к другу. Ноги стоят устойчиво, делается упор на одну. Руки выставлены вперед. Между ними стоит третий участник с закрытыми или завязанными глазами. Ему дается команда: «Ноги от пола не отрывай и смело падай назад!» Выставленные руки подхватывают падающего и направляют падение вперед, там ребенок встречает снова выставленные руки. Подобное покачивание продолжается в течение 2–3 мин, при этом амплитуда раскачивания может увеличиваться.

Предупреждение. Дети, испытывающие сильный страх и робкие, могут выполнять упражнения с открытыми глазами. Амплитуда раскачивания может быть сначала минимальной.

«Соломинка на ветру» (для детей с 6 лет)

Упражнение выполняется с группой детей и взрослых не менее 6–7 человек. Все встают в круг вытягивают руки ладонями вперед. Выбирается «соломинка». Она встает в центр круга с завязанными или закрытыми глазами. По команде взрослого: «Не отрывай ноги от пола и падай назад!» – участники игры по очереди прикасаются к плечам «соломинки» и, осторожно поддерживая, передают ее следующему. В результате дети подстраховывают друг друга, а «соломинка» плавно покачивается по кругу.

Предупреждение. Недоверчивые и робкие дети сначала должны побывать в роли поддерживающих. Приятные ощущения и улыбка на лицах «соломинок» заставит их побывать в этой роли. Участие в игре взрослых обязательно.

«Гармоничный танец» (для детей с 6 лет)

В игре участвуют двое. Один из детей закрывает глаза (лучше надеть повязку). Встают друг против друга, прикасаются легко ладонями. Звучит плавная музыка. Дети двигаются.

«Пирамида любви»

Дети сидят в кругу. Педагог говорит: «Каждый из нас что-то или кого-то любит. Всем нам известно это чувство, и все мы по-разному его выражаем. Я люблю свою семью, своих детей, свой дом, свой город, свою работу, я люблю каждого из вас.

Расскажите и вы, кого и что вы любите.

Давайте построим пирамиду любви из наших с вами рук. Я назову что-то любимое и положу свою руку, затем каждый из вас будет называть свое любимое и положит свою руку (выстраивается пирамида). Вы чувствуете тепло рук? Вам приятно это состояние? Посмотрите, какая высокая получилась пирамида. Высокая потому, что мы любим и любимы сами».

Рисуем то, что любим. Под музыку дети рисуют, затем, собравшись в круг, рассказывают, что они нарисовали и почему (по желанию).

«Кричалки, шепталки, молчалки»

Цель: развитие наблюдательности, умения действовать по правилам волевой регуляции.

Из разноцветного картона надо сделать три силуэта ладони: красный – бегать, кричать, шуметь; синий – замереть на месте, лечь на пол, не шевелиться; желтый – шептаться, тихо передвигаться.

«Передай мяч»

Цель: снять излишнюю двигательную активность.

Сидя на стульях или стоя в кругу, играющие стараются как можно быстрее передать мяч соседу, не уронив его.

Можно усложнить игру: попросить детей играть с закрытыми глазами или использовать в игре одновременно несколько мячей.

«Кто быстрее» или «Догоняй»

Цель: развивать внимание, ловкость.

Сидя на стульях или стоя в кругу, играющие стараются как можно быстрее передать игрушки (Миша и зайчик друг за другом) соседу, не уронив их.

Можно усложнить игру: попросить детей играть с закрытыми глазами или использовать в игре одновременно несколько игрушек (3–4).

«Покажи нос»

Цель: помочь детям ощутить и осознать свое тело, развивать внимание.

Раз, два, три, четыре, пять,

Начинаем мы играть.

Вы смотрите – не зевайте

И за мной все повторяйте,

Что я вам сейчас скажу

И при этом покажу!

Ведущий показывает на свой нос и при этом говорит: «Это мой нос (глаза, ухо...)». Суть игры в том, что ведущий должен запутать детей, называя одну часть тела, а показывая другую. Выигрывает тот, кто ни разу не ошибся, оказался самым внимательным.

«Я радуюсь, когда...»

– В одном грустном королевстве жила-была грустная принцесса, звали ее Несмеяна. А как вы думаете, почему она была грустная? Она не знала, что такое РАДОСТЬ. Давайте ей расскажем, что такое Радость. Подумайте хорошенько и закончите предложение «Я радуюсь, когда ...» (взрослый должен записать высказывания детей, а затем поместить их как информацию в раздевалке для родителей).

– Поняла Несмеяна, что такое Радость, посмотрите, какое лицо стало у нее (меняется с грустного на веселое).

– А теперь давайте, чтобы она не забыла наши рассказы, мы нарисуем для нее рисунки на память. Пусть каждый нарисует то, что хочет (рефлексия чувства).

Дети рисуют под веселую музыку и по ходу рисования рассказывают Несмеяне, что они рисуют.

«Мозаика радости»

Цель: научиться видеть и выражать чувства радости с помощью изобразительных средств.

Взрослый вместе с детьми рассматривает вырезанные из журналов рисунки и фотографии, на которых изображены части лица – глаза, брови, носы, улыбки.

Задача детей – выбрать овал для лица и приклеить выбранные части фотографий и рисунков так, чтобы, глядя на получившиеся лица, мы могли сказать: «Все эти лица радостные».

Объединить все лица на одном большом листе бумаги и назвать коллаж «Мозаика радости».

«Волшебный мешочек»

Цель: активизация тактильного восприятия, развитие произвольности.

Дети по кругу, по очереди опускают руку в «волшебный мешочек» и, не заглядывая туда, на ощупь определяют, что в нем лежит.

Кто потрогал и догадался, хранит свой секрет, пока мешочек не окажется в руках у ведущего.

После слов: «Кто догадался, что лежит в мешочке?» дети называют.

«Нарисуй портрет страха»

Детям часто сложно нарисовать свой страх. Иногда это чувство бывает настолько сильным, что ребенку кажется просто невыносимым взять и отразить на бумаге все те ужасы, которые терзают его душу. Могут возникнуть сложности и по другим причинам: если ребенок стыдится своего страха, не хочет его признавать, тем более афишировать. Такие дети обычно утверждают, что ничего не боятся, и предлагают порисовать на другую тему. Необходимо создать для ребенка атмосферу, безопасную для его самооценки и самоуважения. Предложите, например, нарисовать то, чего боятся игрушки, или

нарисуйте свои собственные страхи (что, кстати, весьма полезно и для взрослых), обсуждайте их с ребенком.

Не забудьте похвалить его за рисунок, подчеркнув, что для рисования своих страхов нужна особая смелость. Теперь поговорите о том, что нарисовано. Интересуйтесь всем: чего хочет страх, как он может влиять на ребенка, где он живет, кто его может победить, на кого злится страх, что ему не нравится, для чего он нужен и т. п. Можете даже попробовать разыграть диалог между трусишкой и его страхом, где обе роли будет исполнять сам ребенок (но садится он на разные стулья). В процессе этого диалога вы можете догадаться о внутренних причинах возникновения страха у вашего ребенка и о связи его с другими чувствами.

Завершить работу над портретом страха можно по-разному. Скажите ребенку по секрету, что знаете, чего боятся все страхи, – они боятся стать посмешищем! Они боятся быть выброшенными, ненужными! Они ненавидят, когда люди смеются над ними. После этого торжественно приговорите страх ребенка к осмеянию. Можно дорисовать образу страха смешные детали – бантики, косички, нелепые шляпки и пр. Можно перерисовать рисунок, сделав новый сюжет, в котором тот же страх попадает в нелепую ситуацию, например падает в лужу, и очень этого смущается. Можно рисунок просто выбросить.

Приложение 2. Игры, направленные на формирование у детей чувства доверия и уверенности в себе

«Смена ритмов»

Цель: помочь включиться в общий ритм работы, снять излишнее мышечное напряжение.

Если педагог хочет привлечь внимание детей, он начинает хлопать в ладоши и громко считать: 1, 2, 3, 4, ... Дети присоединяются и в тон педагогу тоже считают. Постепенно педагог, а вместе с ним и дети хлопают все реже, считают все тише и медленнее.

«Зайки и слоники»

Цель: дать детям возможность почувствовать себя сильными и смелыми, способствовать повышению самооценки.

— Сначала мы с вами будем зайцами-трусишками. Скажите, что делает заяц, когда чувствует опасность. Правильно, дрожит, покажите, как он дрожит. Поджимает уши, весь сжимается, старается стать маленьким и незаметным, хвостик и лапки его трясутся.

— Покажите, что делают зайцы, если слышат шаги человека. (*Дети разбегаются по группе и прячутся.*)

— А что делают зайцы, когда видят волка?..

Таким образом педагог играет с детьми в течение нескольких минут.

— А теперь мы станем большими слонами. Покажите, как спокойно, размеренно, величаво и бесстрашно ходят слоны. (*Дети показывают.*)

— А что делает слон, когда видит человека? Он боится его?

— Нет, он дружит с ним. Когда он видит человека, он спокойно продолжает свой путь.

— А что делают слоны, когда видят тигра?

Дети в течение нескольких минут показывают большого смелого слона. После проведения игры они садятся в круг и обсуждают, кем им больше всего нравится быть и почему.

«Я устал»

Цель: способствовать улучшению взаимоотношений между детьми, воспитание эмпатии.

Дети сидят в кругу, ведущий, прихрамывая, идет внутри круга, как бы устав, присаживается на колени товарища, тот должен его приласкать: погладить, шепнуть ласковое слово, после этого они меняются ролями.

«Ты не один в мире»

Цель: способствовать улучшению взаимоотношений между детьми, воспитание эмпатии, повышение самооценки и уверенности в себе.

Когда кто-то устал или огорчился, все становятся в круг и передают ему по цепочке рукопожатие и сдувают с ладошки поцелуи.

«Волшебный стул»

Цель: способствовать повышению самооценки, улучшению взаимоотношений между детьми.

Нужно изготовить корону и трон. Трон должен быть высокий. Сначала небольшая вступительная беседа о происхождении имен, а затем рассказ об обозначении каждого имени ребенка. Даша, Дарья – это Дар, подарок, Иван – ива, гибкий, ласковый, Раиса – рай – красота, блаженство, Илья – сильный, добрый, Павел – ведущий и т. д. (психологу важно убедиться, знают ли дети имена). Тот, про чье имя рассказывается, становится королем (садится на трон). В конце игры можно предложить детям придумать разные варианты его имени (ласкательные, нежные, взрослые и т. д.).

«Что мне нравится во мне, что мне нравится в тебе»

Цель: способствовать повышению самооценки и развитию коммуникативных навыков.

Дети смотрят в зеркала и говорят: «Мне нравятся мои глаза...»

Дети смотрят друг на друга и говорят: «Мне нравится твоя улыбка...»

«Здравствуй, это я» или «Самопрезентация»

Цель: предоставить детям возможность составить рассказ о себе и почувствовать себя единственным и неповторимым; способствовать повышению самооценки и уверенности в себе.

Детям предлагают рассказать о себе по плану:

— Я (имя, фамилия).

— Мои родители (имена мамы, папы).

— Во что я люблю играть.

— Что умею делать.

— Я какой (описать свою внешность, чем отличается от других).

«Крепость»

Группа делится на две команды. Каждая команда строит из стульчиков «крепости».

По сигналу команды дети «штурмуют» крепости, бросают надувные шарики, снежки из газетной бумаги, мягкие легкие игрушки.

По сигналу «штурм» заканчивается и ведется подсчет снежков, шариков или игрушек на территории «крепости».

Игра дает возможность проявлять агрессию. Имеет диагностическую функцию – кто с кем захочет быть в одной команде.

«Зеркало»

Выбирается водящий. Он единственный человек в этой игре, а все остальные – зеркала. Человек смотрит в зеркала, и они отражают его. Зеркала повторяют все действия человека, который, конечно, кривляется от души. Здесь важно следить за тем, чтобы зеркала правильно отражали: если человек поднял правую руку, зеркало должно поднять левую...

«День рождения»

У одного из членов группы День рождения. Ребята приходят к нему в гости и дарят пантомимические подарки.

Условие – дарить молча.

Именинник должен угадать, что ему подарили.

«Остров эмоций»

Путешественник попал на волшебный остров, где живут дети, переживающие одну эмоцию («плаксы», «злюки», «весельчаки», «крикуны», «стеснительные», «боязливые»). Он старается успокоить то одного, то другого, но все дети отталкивают его и продолжают реветь, хохотать, злиться, ругаться, дрожать. Мимика отражает передаваемую эмоцию.

Пожалуй, самое важное в коммуникации – это укрепление доверия между взрослым и ребенком, а также между детьми. Если ребенок доверяет, ему легче говорить о своих трудностях, делиться своими переживаниями, в то же время ребенок, не испытывающий недоверия к взрослым, более успешен в освоении учебных действий и понятий, легче адаптируется к новым условиям, ему проще дается общение с педагогами и ровесниками.

Лучший способ укрепления взаимопонимания между старшими и младшими – это такое времяпрепровождение, которое доставит удовольствие и тем и другим.

Есть игры, в которые можно играть вдвоем с ребенком. Это двигательные диалоги-импровизации в паре. Они построены на невербальном взаимодействии двух партнеров, основанном на мимике, жестах, движениях, тактильных ощущениях, принимаемых позах. Обязательным условием каждой игры является смена ролей ведущего и ведомого. Оба участника в процессе игры или ее повторения должны побывать и в той и в другой роли.

Музыкальным сопровождением могут служить любимые, как взрослым, так и ребенком, композиции в аудиозаписи. Необходимо подбирать их в соответствии с игровым образом и с тем состоянием, в которое взрослый хочет погрузить своего маленького партнера по игре (спокойствие, умиротворенность или энергичность, активность и т. д.).

«Водитель машины»

Один из играющих встает впереди с закрытыми глазами, изображая согнутыми в локтях и сцепленными руками бампер машины. Второй управляет им сзади, изображая водителя машины. Тот, кто изображает машину, не должен открывать глаза, проверяя, правильно ли ведет «водитель», т. е. полностью довериться своему партнеру по игре.

«Водитель» же должен вести свою «машину» аккуратно, осторожно, избегая препятствий и не допуская «аварий».

Музыкальное сопровождение может настраивать «водителя» на заботливый, бережный лад, а может и провоцировать «крутые виражи» и рискованные «маневры». Важно, чтобы ситуация у «водителя» была под контролем и «машина» оказалась в целостности и сохранности. В процессе игры партнеры меняются ролями.

«Бабочка и ветерок»

Один из играющих – «бабочка», другой – «ветерок». «Ветерок» протягивает «бабочке» руки ладонками вверх. «Бабочка» слегка касается ладошек кончиками пальцев и закрывает глаза.

Звучит музыка, начинается импровизированный танец рук, в котором «ветерок» управляет руками-«крылышками» «бабочки». В процессе танца партнеры меняются ролями («бабочка» открывает глаза и поворачивает свои руки ладонками вверх). Если подобрать спокойное, умиротворяющее сопровождение, игра превратится в эффективное релаксационное упражнение: мягкие, плавные движения рук прекрасно снимают напряжение и успокаивают.

«Зеркало»

Один из играющих – «зеркало», а другой – «дама» или «кавалер», собирающийся на бал (или исполняющий любой другой образ и действия). «Зеркало» должно в точности копировать движения своего партнера по игре. При смене образно-игровой ситуации партнеры меняются ролями.

Затем включается музыкальное сопровождение и ребенку предлагается «нарисовать» звучащую музыку. Ребенок в паре импровизирует движения под музыку – рисует ее, а взрослый-«зеркало» воспроизводит движения. При этом руки «художника», воспроизводящие линии мелодии, не соприкасаются с руками своего «зеркального отражения», хотя и располагаются очень близко. Возникает эффект синхронного движения, требующий сосредоточенного внимания к партнеру. В процессе игры партнеры меняются ролями («теперь ты – зеркало»).

В игре можно вставать не только друг против друга, но и рядом, в одну линию. В этом случае «зеркалу» боковым зрением нужно наблюдать за партнером, предугадывая его движения, а «художнику», рисуящему музыку, в своих движениях ориентироваться на партнера. В игре могут быть использованы различные предметы: газзовые шарфики, надувные шарики, цветы и т. п. Предмет будет конкретизировать музыкальный образ, делать его наглядным и тем самым стимулировать двигательное фантазирование.

«Точка, точка, запятая»

Играющие дети стоят лицом друг к другу на небольшом расстоянии. С началом звучания быстрой ритмичной музыки ведущий делает легкие похлопывающие движения руками по разным точкам своего тела: по плечам, голове, животу, коленкам, щиколоткам и т. д. (точки придумываются и меняются на ходу). Второй участник игры должен точно копировать движения ведущего.

Роль ведущего передается друг другу по очереди. Учитывая быстрый темп музыки, игра оказывается прекрасным упражнением на координацию.

«Магниты»

Дети стоят друг напротив друга на близком расстоянии и прикасаются друг к другу ладонками. Между ладонками находятся «магниты»: теннисные мячики, брусочки, кубики и т. п. Под плавную, спокойную музыку играющие выполняют движения руками и одновременно перемещаются медленными шагами в пространстве. Они приседают, совершают наклоны, повороты и т. д. Важно не уронить «магниты» и чувствовать их «притяжение», т. е. приспособливаться к движениям друг друга, предугадывать их и гибко, без слов обмениваться ролью ведущего.

В играх – двигательных диалогах эффективно развиваются эмпатия, сопереживание партнеру по игре, умение определять эмоции другого, подстраиваться к его ритмике, пластике, настроению.

Эмпатия – важное качество, необходимое в общении. Проявляя эмпатию в общении, отражая чувства собеседника, мы показываем ему, что понимаем его состояние и тем самым устанавливаем с ним активную обратную связь. Чтобы лучше понять чувства собеседника, нужно следить за выражением его лица, позой, жестами, интонацией. Этот навык вырабатывается в играх-диалогах, играх-«зеркала», условием которых является точное копирование позы партнеров. Яркий в эмоциональном отношении, интересный для детей музыкальный образ вместе с игровой ситуацией поможет вовлечь ребенка в процесс внимательного наблюдения за позой партнера по игровому общению, подражания к его жестам, пластике, проникновения в его эмоциональное состояние через собственные телесные ощущения в процессе копирования движений.

Приложение 5. Развитие навыков общения в музыкальных двигательных играх

В играх – двигательных импровизациях развивается выразительность невербальных средств общения: жестов, пантомимики, мимики, интонации. Эффективность общения в большой степени зависит от его эмоционально-выразительной стороны. Психологические исследования говорят о том, что слова занимают в общении лишь 7 %, на интонацию речи приходится 38, на жесты, мимику, моторику человеческого тела – 55 %.

Многие детские фольклорные игры построены на тактильных ощущениях. Игровые ситуации помогают детям познать силу прикосновений, возможности тактильных контактов в регуляции собственного эмоционального состояния и в налаживании доброжелательных отношений с окружающими.

Ярким примером такого рода является детский танец «Лавата».

В припеве дети ходят по кругу, взявшись за руки, и поют:

*Дружно танцуем мы – тра-та-та, тра-та-та –
Танец веселый наш, это Лавата.*

Своеобразным запевом являются слова ведущего, например: «У меня ушки хороши, а у соседа лучше!» В этом случае дети водят хоровод, держа друг друга за уши. Каждый раз ведущий дает новое «задание», и дети берут друг друга за локти, колени, плечи, голову и т. д. Чтобы игра состоялась, прикосновения не должны быть грубыми или болезненными для партнеров.

Медленная, спокойная музыка может стать основой для игры в «Колыбельную». В начале игры дети вместе со взрослым сидят на полу (на коврик). Затем взрослый (ведущий игры) укладывает одного из детей на пол и в такт музыке мягко поглаживает его по спинке. Остальные дети присоединяются к нему, и все вместе ласково касаются, гладят выбранного в «солисты» ребенка. Постепенно ведущий укладывает еще нескольких детей, давая сигнал остальным гладить, баюкать их. На протяжении игры дети меняются ролями. В ласковых, поглаживающих прикосновениях дети приобретают опыт бережных, заботливых действий по отношению друг к другу.

В культуре разных народов существуют танцы со сменой партнеров. Они могут быть рассмотрены как эффективное упражнение, тренирующее у ребенка легкость вступления в контакт с другими детьми.

Изучение психологами межличностных отношений детей показало, что в детском коллективе есть так называемые «звезды», «пренебрегаемые» и «изолированные». Причины такого разделения бывают разными. Следствие – осуществление неполноценного социального развития. Дети с высокой популярностью, «звезды», могут зазнаться, стать излишне самоуверенными. «Пренебрегаемые» и «изолированные» испытывают эмоциональный голод, обиду, становятся замкнутыми, отчужденными, эгоцентричными.

Танцы-игры со сменой партнеров снимают эти барьеры и искусственные ярлыки, создавая для всех равные условия общения. Ребенок с заниженной самооценкой в таких танцах чувствует себя полноправным членом коллектива. Ребенок, который лидирует в группе и привык пренебрегать «тихонями» и «задирами», открывает для себя, что они вовсе не плохие, а такие же, как все.

«Паровозик»

Дети делятся на две команды и встают в две шеренги, лицом друг к другу. С началом звучания быстрой, веселой музыки первый ребенок обегает всю шеренгу, возвращается на место и продолжает движение, но уже с прицепившимся сзади «вагончиком» – следующим ребенком. «Паровозик» обигает уменьшающуюся шеренгу несколько раз, пока не подцепит все «вагончики». Выигрывает команда, которая быстрее соберет весь «поезд».

«Буги-вуги»

Дети стоят по одному в кругу, повернувшись лицом к центру круга. Танец сопровождается пением и действиями, поддерживаемыми в песне:

Руку правую вперед,
А потом ее назад,
А потом опять вперед
И немного потрясти.
Мы танцуем буги-вуги,
Поворачиваем в круге,
Поворачиваем в круге и поем:

«Буги-вуги, о кей! *(Взявшись за руки, идут в центр круга.)*
Буги-вуги, о кей! *(Возвращаются в исходное положение.)*
Буги-вуги, о кей! *(Взявшись за руки, идут в центр круга.)*
Мы танцуем буги-вуги и поем!» *(Возвращаются в исходное положение.)*

Для взрослого, организующего игру с детьми, выразительные, эмоционально окрашенные интонации их голосов будут показателем комфортности эмоционального состояния, отсутствия внутреннего конфликта и агрессивности по отношению к другим.

«Тропинка»

В начале игры задается эмоционально-образная ситуация: «Мы заблудились в сказочном лесу, в котором живут добрые

и злые сказки. Мы будем выходить из этого леса по узкой извилистой тропинке друг за другом, двигаясь очень тихо, чтобы не разбудить злые сказки. А помогать нам будет звучащая музыка. Тот, кто идет впереди, – ведущий. Ведущий будет подбирать характер шагов и делать движения руками, показывающие, что он слышит музыку-помощницу, а те, кто идут за ним, будут копировать его движения. Когда ведущий устанет, он уйдет назад и передаст роль ведущего следующему за ним».

В задачу игры входит: движение в спокойном, умеренном темпе и импровизация несложных движений, соответствующих мягким, плавным, закругленным линиям-интонациям мелодии; соблюдение тишины и внимательное вслушивание в музыку, которая также звучит негромко; движение «по извилистой тропинке», т. е. свободное определение в пространстве себя и идущего следом.

«Считалочка»

Дети стоят в кругу по одному, повернувшись лицом в центр круга. В центре круга – ведущий. Музыкальным сопровождением к этой игре может быть любая современная детская песенка, лучше, если с контрастными по темпу запевам и припевом. На запев песенки ведущий в такт музыке считает детей (указывая на каждого, как в игре в считалочку). Тот, на ком мелодия запева заканчивается, становится новым ведущим. В припеве ведущий в центре круга импровизирует танцевальные движения, а остальные копируют его. На запев снова начинается отсчет, к концу которого ведущий опять меняется.

Приложение 6. Игры, способствующие расслаблению

Они помогут создать в группе детского сада дружескую атмосферу взаимопомощи, доверия, доброжелательного и открытого общения детей друг с другом.

«Водопад»

Цель: эта игра на воображение поможет детям расслабиться.

– Сядьте удобно и закройте глаза, 2–3 раза глубоко вдохните и выдохните.

Представьте себе, что вы стоите возле водопада. Но это не совсем обычный водопад. Вместо воды в нем падает вниз мягкий белый свет.

Теперь представьте себя под этим водопадом и почувствуйте, как этот прекрасный белый свет струится по вашей голове... Вы чувствуете, как расслабляется ваш лоб, затем рот, как расслабляются мышцы шеи... Белый свет течет по вашим плечам, затылку и помогает им стать мягкими и расслабленными. Белый свет стекает с вашей спины, и вы замечаете, как и в спине исчезает напряжение, и она тоже становится мягкой и расслабленной.

А свет течет по вашей груди, по животу. Вы чувствуете, как они расслабляются, и вы сами собой, без всякого усилия, можете глубже вдохнуть и выдохнуть. Это позволяет вам ощущать себя очень расслабленно и приятно.

Пусть свет течет также по вашим рукам, ладоням, пальцам. Вы замечаете, как руки и ладони становятся все более мягкими и расслабленными. Свет течет и по ногам, спускается к вашим ступням.

Вы чувствуете, что и они расслабляются и становятся мягкими. Этот удивительный водопад из белого света обтекает все ваше тело. Вы чувствуете себя совершенно спокойно и безмятежно, и с каждым вдохом и выдохом вы все глубже расслабляетесь и наполняетесь свежими силами... (30 с).

Теперь поблагодарите этот водопад света за то, что он вас так чудесно расслабил... Немного потянитесь, выпрямитесь и откройте глаза».

После этой игры стоит заняться чем-нибудь спокойным.

«Скульптура»

Эта игра учит детей владеть мышцами лица, рук, ног и снимать мышечное напряжение.

Дети разбиваются на пары. Один из них – скульптор, другой – скульптура. По заданию взрослого (или ведущего-ребенка) скульптор лепит из «глины» скульптуру:

- ребенка, который отдыхает;
- ребенка, который занимается спортом;
- ребенка, который танцует;
- ребенка, который дерется;
- ребенка, который ничего не боится;
- ребенка, который всем доволен;
- ребенка, который выполнил сложное задание и т. д.

Темы для скульптур может предлагать взрослый, а могут сами дети.

Играющие обычно меняются ролями. Возможен вариант групповой скульптуры.

После проведения игры целесообразно обсудить с детьми, что они чувствовали в роли скульптора, скульптуры, какую фигуру приятно было изображать, какую – нет.

Приложение 7. Говорят дети

Для чего рождаются на свет?

- Чтобы папой стать.
- Чтобы мамой стать.
- Чтобы быть большим и умным.
- Чтобы увидеть маму с папой.
- Чтобы отправиться в путешествие.
- Чтобы научиться плавать.
- Чтобы научиться строить дома, ремонтировать машины, чтобы деньги зарабатывать.
- Чтобы учиться.
- Чтобы получать 10 баллов.
- Чтобы учиться делать зарядку, собирать грибы.
- Чтобы родители были счастливы.
- Чтобы быть здоровым.

- Чтобы веселиться.
- Чтобы слушаться маму и папу.
- Чтобы играть.
- Чтобы радоваться жизни.
- Чтобы дышать, играть и радоваться жизни.

Что такое любовь?

- Это когда люди живут хорошо и счастливо.
- Когда женятся и живут вместе.
- Когда папа маме дарит цветы, покупает машину и дом.
- Это когда хочется все бросить и побежать к нему.
- Это когда целуются, обнимаются, гладят, в кино ходят...
- Это когда веселье, радость и дружба.
- Это когда очень сильно обнимаются.
- Это сердце.
- Это свадьба.
- Это когда дарят цветы.
- Это играть с мамой, папой.
- Это дружить.
- Это значит любить всех.
- Любить можно себя.
- Бог есть любовь.
- Когда один человек не может жить без другого.
- Любить – это хорошо себя вести, хорошо кушать, помогать маме.
- Когда люди вместе.
- Любить значит вместе играть.
- Когда любят, то женятся и начинают жить вместе.

Что такое мечта?

- Мечта – это когда кто-то думает о чем-то, и это потом происходит.
- Мечта – это когда победили на войне.
- Мечта – это когда люди думают стать кем-то или полюбить кого-то.

О чем ты мечтаешь?

- Я мечтаю стать рыцарем.
- Я мечтаю стать феей.
- Я мечтаю стать принцессой.
- Я мечтаю стать военным.
- Я мечтаю стать невестой.
- Я мечтаю стать пожарником.
- Я мечтаю стать спецназовцем.
- Я мечтаю стать Нинзей.
- Я мечтаю стать Человеком-пауком.
- Я мечтаю стать королевой.
- Я мечтаю стать охранником.
- Я мечтаю, чтобы меня любили.
- Я мечтаю, чтобы все были здоровы.
- Я мечтаю, чтобы никого не убивали.
- Я мечтаю, чтобы было много игрушек.
- Я мечтаю, чтобы у меня была волшебная палочка, которая приносила бы добро людям.
- Я мечтаю, чтобы у меня был попугай.
- Я мечтаю, чтобы у меня была живая собачка.
- Я мечтаю, чтобы у меня были ролики.
- Я мечтаю, чтобы у меня было много друзей.
- Я мечтаю, чтобы у меня были самые лучшие родители.
- Я мечтаю, чтобы у меня были мама и папа хорошие.
- Я мечтаю, чтобы у меня было много денег в карманах.
- Я мечтаю, чтобы у меня появилась сестричка.
- Я мечтаю, чтобы у меня был самокат.
- Я мечтаю стать быстрым и победить на олимпийских играх.
- Я мечтаю, чтобы была дружба.

ЛИТЕРАТУРА

Бардиер, Г., Ромазан, И., Чередникова, Т. «Я хочу!»: психолог. сопровождение естественного развития маленьких детей. – СПб., 1996. С. 33–47.

Бретт, Д. Жила была девочка, похожая на тебя... Психотерапевтические истории для детей / пер. с англ. – М., 1996.

Виглсуорт, М. Ф. Дети, метафоры и НЛП // По материалам книг «Вилли и его друзья. Руководство по созданию метафор для развития у ребенка чувства собственного достоинства». – Воронеж, 1995.

Гайда, Е. Сказки и их психологическое значение. <http://www.portal-slovo.ru/>

Говтвадь, М. Расскажи про них сказку. <http://www.portalslovo.ru/>

Гордон, Д. Терапевтические метафоры. – М., 1996.

Зелигман, М. Как научиться оптимизму. – М., 1997. С. 10–113.

Зинкер, Дж. В поисках хорошей формы. – М., 2000. (Библиотека «Гештальт-терапия».)

Куприна, Н.Г. Развитие навыков общения в музыкальных двигательных играх. – М., 2006.

Кэдьусон, Х., Шеффер, Ч. Практикум по игровой психотерапии. – СПб., 2001.

Ломтева, Т. Коррекционные игры при детских страхах. – М., 2007.

Лэндрет, Г.Л. Игровая терапия: искусство отношений – М., 1998.

Майерс, Д. Социальная психология. – СПб., 1997. С. 75–79.

Нартова-Бочавер, С.К., Мухоморова, Е.А. Сочиняем сказки. <http://www.portal-slovo.ru/>

Петровский, А.В., Шпалинский, В.В. Социальная психология коллектива. – М., 1978.

Практическая психология для преподавателей / под ред. М. К. Тутушкиной. – М., 1997.

Ромек, В.Г. Журнал практического психолога. – 2000. – № 12. – С. 3–4.

Ромек, В.Г. Понятие уверенности в себе в современной социальной психологии // Психологический вестник Ростов. гос. ун-та. – Ростов н/Д., 1996. – Вып. 1. – Ч. 2. – С. 132–146.

Социальная психология личности в вопросах и ответах: учеб. пособие / под ред. В.А. Лабунской. – М., 1999. С. 207–226.

Урунтаева, Г. Дошкольная психология. – М., 1996.

СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие	3
Социально-психологический тренинг	7
Основополагающие ценности развивающих занятий. Позиции психолога	11
Структура развивающих занятий социально-психологического тренинга	20
Использование сказок-метафор на занятиях	24
Несколько советов психологу	24
Значение занятий по предложенной структуре	26
Роль психолога на занятиях-тренингах	26
Коррекционно-развивающие занятия	29
Приложения	80
Литература	102