

Удивляюсь, злюсь, боюсь, хвастаюсь и радуюсь

*Тренинговая программа эмоционального
развития
дошкольников*

Автор: практический психолог
Крюкова С.В.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Не каждый взрослый человек способен разобраться во всей гамме своих переживаний, а для ребенка эта задача является еще более трудной. Дети не всегда правильно понимают даже простые эмоции, тем более трудно им осознать те разнообразные переживания, которые возникают по мере расширения их связей с окружающим миром.

С.Л. Рубинштейн выделял три вида эмоциональных переживаний. Первый — уровень органической аффективно-эмоциональной чувствительности, когда чувство выражает состояние организма, находящегося в определенных реальных отношениях с окружающей действительностью. Более высокий уровень эмоциональных проявлений составляют предметные чувства, соответствующие предметному восприятию и предметному действию. На этом уровне чувство является не чем иным, как выражением в осознанном переживании отношения человека к миру. Ценность, качественный уровень этих чувств зависят от их содержания, от того, какое отношение и к какому объекту они выражают. Наконец, над предметными чувствами поднимаются более обобщенные чувства, как-то: чувство юмора, иронии, чувство возвышенного, трагического и т.д.

Данная программа направлена на работу с "предметными чувствами". **Основная ее цель** — ввести ребенка в сложный мир человеческих эмоций, помочь прожить определенное эмоциональное состояние, объяснить, что оно обозначает, и дать ему словесное наименование. Накапливая определенные моменты проживания и фиксации на каком-либо чувстве, ребенок сможет создать свой собственный "эмоциональный фонд", с помощью которого он сможет ориентироваться в собственных чувствах и в чувствах людей, которые его окружают.

Человек судит об эмоциональном состоянии другого по особым выразительным движениям, мимике, изменению голоса. Поза, жест, особенности движений во многом дополняют мимику и играют важную роль в передаче эмоционального состояния. По выражению Ж. Лабрюйера, "в тоне голоса, в глазах и в выражении лица говорящего имеется не меньше

красноречия, чем в самих словах". Поэтому **задачи программы** — научить детей понимать собственное эмоциональное состояние, выражать свои чувства и распознавать чувства других людей через мимику, жесты, выразительные движения, интонации.

Кроме того, в ходе работы дети опосредованно знакомятся с навыками релаксации и саморегуляции, что создает условия для формирования у них способности управлять своим эмоциональным состоянием. Обсуждение и "проживание" ситуаций, вызывающих разнообразные чувства, повышают эмоциональную устойчивость ребенка, что помогает ему легче переносить аналогичные, но более мощные воздействия.

Поскольку эмоции заразительны, коллективное сопереживание усиливает их и позволяет получить более яркий опыт проживания эмоциональных ситуаций.

Программа рассчитана на детей 4-6 лет и включает в себя 17 занятий.

Занятия проводятся один раз в неделю в форме мини-тренингов продолжительностью 30-40 минут. Оптимальное количество детей в группе — 10-15 человек.

Работу по программе рекомендуется начинать в ноябре, после завершения периода адаптации детей в группе.

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ЗАНЯТИЙ

№	Название	Цель	Ход занятия	Время
1	Робость	— повышение у детей уверенности в себе; — сплочение группы; — знакомство с чувством робости.	1. Знакомство («Паутинка») 2. Знакомство с эмоцией "робость" 3. Игра "Я — лев" 4. Прощание	10 мин. 10 мин. 10 мин. 5 мин.
2	Радость - 1	— первичное знакомство с чувством радости; — развитие умения адекватно выражать свое эмоциональное состояние; — развитие способности понимать эмоциональное состояние другого человека.	1. Приветствие 2. Знакомство с эмоцией "радость" 3. Упражнение «Я радуюсь, когда...» 4. Игра <i>"Солнечный зайчик"</i> 5. Этюд "Встреча с другом" 6. Прощание	5 мин. 5 мин. 10 мин. 5 мин. 10 мин. 3 мин.
3	Радость - 2	— продолжение знакомства с чувством радости.	1. Приветствие, повторение материала 2. Упражнение "Солнечный зайчик" 3. Мимическая гимнастика 4. Этюды «Хорошее настроение» и «Утка» 5. Ответы на вопрос <i>"Моя мама радуется, когда..."</i> 6. Создание колажа. Прощание	3 мин. 5 мин. 3 мин. 15 мин. 4 мин. 10 мин.
4	Радость - 3	— продолжение знакомства с чувством радости; — развитие способности понимать и выражать эмоциональное состояние другого.	1. Приветствие «Поем имя» 2. Беседа «Кто как радуется» 3. "Игра с платком" 4. Работа с карточками "Азбука настроений" 5. Прощание	5 мин. 5 мин. 15 мин. 7 мин. 3 мин.
5	Радость - 4	— закрепление и обобщение знаний о чувстве радости.	1. Приветствие «Ветерок» 2. Повторение, обобщение знаний о чувстве радости 3. Выставка рисунков 4. Ромашка «Я радуюсь, когда...» 5. Прощание, пожелания	5 мин. 10 мин. 5 мин. 5 мин. 10 мин.

6	Страх - 1	— знакомство с чувством страха; — изучение выражения эмоциональных состояний в мимике.	1. Приветствие «Я рад тебя видеть» 2. Знакомство с чувством страха 3. Упражнение "Солнечный зайчик" 4. Этюды «Я испугалась гуся...» и <i>"Как котенок потерялся"</i> . 5. Прощание	5 мин. 8 мин. 5 мин. 14 мин. 3 мин.
7	Страх - 2	— продолжение знакомства с чувством страха; — поиск путей преодоления страха; - развитие эмпатии, умения сопереживать другим.	1. Приветствие «Я рад тебя видеть» 2. Работа с карточками "Азбука настроений". 3. Этюд «Ваза» 4. Этюд «Сильный испуг» 5. Прощание	5 мин. 10 мин. 10 мин. 5 мин. 5 мин.
8	Страх - 3	— учить детей узнавать чувство страха по его проявлениям; — развивать умение справляться с чувством страха; - учить детей выражать чувство страха в рисунке.	1. Приветствие «Паровозик» 2. <i>Создание иллюстраций к "Книге страхов"</i> 3. Обсуждение 4. Показ детских книг (иллюстраций) страхов. 5. Прощание	5 мин. 10 мин. 10 мин. 5 мин. 3 мин.
9	Страх - 4	— продолжение знакомства с чувством страха.	1. Приветствие «Поем имя» 2. <i>Слушание истории о Пифе "У-гу-гу"</i> . 3. Обсуждение 4. Разыгрывание эмоций. 5. Прощание	5 мин. 10 мин. 10 мин. 5 мин. 5 мин.
10	Удивление	— знакомство с чувством удивления; — закрепление мимических навыков.	1. Приветствие <i>"Доброе утро!"</i> 2. Повторение пройденного материала 3. Знакомство с эмоцией удивления 4. Этюд <i>"Живая шляпа"</i> 5. Тренировка мимики «Удивление» 6. Рисование «Удивленные человечки» 7. Прощание	5 мин. 4 мин. 5 мин. 8 мин. 5 мин. 10 мин. 3 мин.

11	Самодовольство	— знакомство с чувством самодовольства.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Приветствие <i>"Паутинка"</i> 2. Повторение пройденного материала 3. Знакомство с чувством самодовольства 4. Этюд «Хвастун» 5. Сказка <i>"Мышка-хвастунья"</i> 6. Разыгрывание сказки 7. Прощание 	<p>5 мин.</p> <p>3 мин.</p> <p>5 мин.</p> <p>5 мин.</p> <p>10 мин.</p> <p>7 мин.</p> <p>3 мин.</p>
12	Закрепление знаний о чувствах	— закрепление умения различать чувства.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Приветствие <i>"Паровозик"</i> 2. Повторение пройденного материала 3. Работа с карточками «Азбука настроений» 4. Разыгрывание потешки 5. Прощание 	<p>5 мин.</p> <p>7 мин.</p> <p>10 мин.</p> <p>10 мин.</p> <p>3 мин.</p>
13	Злость	— знакомство с чувством злости; — тренировка умения различать эмоции.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Приветствие <i>"Доброе утро!"</i> 2. Знакомство с чувством злости 3. История <i>"Сердитый дедушка"</i>, ее разыгрывание 4. Упражнение «Бой шарфами» 5. Прощание 	<p>5 мин.</p> <p>5 мин.</p> <p>15 мин.</p> <p>5 мин.</p> <p>5 мин.</p>
14	Стыд, вина	— знакомство с чувством вины.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Медитация «Волшебство природы» 2. Знакомство с чувством вины 3. История <i>"Косточка"</i>, ее разыгрывание 4. Игра «Подарки» 5. Прощание 	<p>7 мин.</p> <p>5 мин.</p> <p>15 мин.</p> <p>5 мин.</p> <p>3 мин.</p>
15	Отвращение, брезгливость	— знакомство с чувством отвращения.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Приветствие «Имя - движение» 2. Знакомство с чувством брезгливости 3. История <i>"Соленый чай"</i>, ее разыгрывание 4. Упражнение «Мусор» 5. Прощание 	<p>5 мин.</p> <p>2 мин.</p> <p>10 мин.</p> <p>10 мин.</p> <p>3 мин.</p>
16	Вздохмаченные человечки	— закрепление полученных знаний, развитие умения передавать эмоции художественными средствами.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Приветствие 2. Создание портретов «Вздохмаченные человечки» 3. Прощание 	<p>3 мин.</p> <p>30 мин.</p> <p>2 мин.</p>

17	"Русские горки»	- закрепление полученных знаний, развитие умения передавать эмоции художественными средствами.	1. Приветствие 2. Коллективное рисование с использованием методов арт-терапии 3. Прощание	3 мин. 30 мин. 2 мин.
----	-----------------	--	---	-----------------------------

КОНСПЕКТЫ ЗАНЯТИЙ

Занятие 1 Робость

Цели:

- повышение у детей уверенности в себе;
- сплочение группы;
- знакомство с чувством робости.

Материалы:

- клубочек шерсти;
- пиктограмма "робость".

Ход занятия:

Здравствуйте, я рада вас видеть!

У меня в руках клубочек. Сейчас мы будем передавать его по кругу, и каждый, у кого в руках он окажется, будет называть свое имя и рассказывать нам о том, что он любит делать больше всего. Я начну, а продолжит тот, кто сидит слева от меня, (Цель — сплочение детей.)

Итак, я — Света. Больше всего я люблю гулять в парке со своей собакой...

Далее по очереди высказываются дети. Здорово!

А теперь послушайте мою историю... (Цель — знакомство с эмоцией "робость" и ее внешними проявлениями.)

Мальчик Костя первый раз пришел в детский сад. Он вошел в раздевалку, переоделся, познакомился с воспитателями и подошел к двери в группу. Он чуть приоткрыл дверь и заглянул внутрь. На его лице было вот такое чувство (покажите пиктограмму "робость"). Оно называется робость. Давайте попробуем изобразить его. Глаза чуть опущены. Голова слегка наклонена в бок. Кто хочет изобразить Костю?.. Что могут сделать дети, чтобы помочь мальчику?..

Хорошо!



Пиктограмма "робость"

А сейчас давайте поиграем в игру, которая называется "Я — лев". (Цель — повышение у детей уверенности в себе.) Закройте глаза и представьте себе, что каждый из вас превратился во льва. Лев — царь зверей. Сильный, могучий, уверенный в себе, спокойный, мудрый. Он красив и свободен.

Откройте глаза и по очереди представьтесь от имени льва, например: "Я — лев Гоша". Пройдите по кругу гордой, уверенной походкой...

Отлично!

Садитесь на стульчики. Пусть каждый скажет о себе: "Я очень хороший" или "Я очень хорошая". (Цель — создание положительного эмоционального фона, повышение уверенности.) Но перед тем как сказать, давайте немножко потренируемся. Сначала произнесем слово "Я" шепотом, потом — обычным голосом, а затем — прокричим его. Теперь давайте таким же образом поступим со словами "очень" и "хороший" (или

"хорошая").

И, наконец, дружно: "Я очень хороший(ая)!"

Молодцы! Теперь каждый, начиная с того, кто сидит справа от меня, скажет, как захочет — шепотом, обычным голосом или прокричит, например: "Я — Наташа! Я очень хорошая!" или: "Я — Кирилл! Я очень хороший!"

Замечательно! Давайте встанем в круг, возьмемся за руки и скажем: "Мы очень хорошие!" — сначала шепотом, потом обычным голосом и прокричим.

На этом наше занятие заканчивается. До свидания.

Занятие 2 Радость - 1

Цели:

- первичное знакомство с чувством радости;
- развитие умения адекватно выражать свое эмоциональное состояние;
- развитие способности понимать эмоциональное состояние другого человека.

Материалы:

- пиктограмма "радость";
- фотографии веселых людей;
- бумага, карандаши.

Ход занятия:

Доброе утро!

Давайте поздороваемся друг с другом. Сейчас я повернусь к тому, кто сидит справа от меня, назову его по имени и скажу, что я рада его видеть. Он повернется к своему соседу справа и сделает то же самое, и так до тех пор, пока каждый из вас не поприветствует своего соседа... (Цель упражнения — создание положительного эмоционального фона.)

А теперь посмотрите на лицо этого человека (пиктограмма "радость"). Как вы думаете, этот человек грустный? А может быть, он сердитый? Или веселый, радостный?.. Да, этот человек радостный. Попробуем изобразить радость на своем лице. Что для этого нужно сделать?..

Пиктограмма "радость"

Попробуем разыграть эту сценку.

У вас отлично получилось! А сейчас посмотрим вот на эти фотографии (подберите фотографии веселых, улыбающихся людей). Какое чувство, по вашему, испытывают эти люди?.. Как вы догадались?.. А это мои фотографии. Я на них тоже радостная. Как вы думаете, почему? - Если вы захотите, можете принести на следующее занятие свои "радостные фотографии".

Поговорим о том, что же такое радость для вас? Подумайте хорошенько и закончите предложение "Я радуюсь, когда..." (Запишите высказывания детей.)

Но перед этим поиграем с "Солнечным зайчиком". (Цель — снятие напряжения мышц лица.)

Солнечный зайчик заглянул тебе в глаза. Закрой их. Он побежал дальше по лицу, нежно погладь его ладонями на лбу, на носу, на ротике, на щечках, на подбородке, поглаживай аккуратно голову, шею, руки, ноги. Он забрался на живот — погладь животик. Солнечный зайчик не озорник, он любит и ласкает тебя, подружись с ним.

Отлично! Мы подружались с "Солнечным зайчиком", глубоко вздохнем и улыбнемся друг другу. Как здорово, что мы с вами встретились!

Сейчас я расскажу вам одну историю...

Этюд "Встреча с другом". (Цель — развитие способности понимать эмоциональное состояние другого человека и адекватно выразить свое настроение, развитие выразительных движений.)

У мальчика был друг. Настало лето, и им пришлось расстаться. Мальчик остался в

городе, а его друг уехал с родителями отдыхать. Скучно в городе одному. Прошел месяц. Однажды идет мальчик по улице и вдруг видит, как на остановке из автобуса выходит его товарищ. Как же они обрадовались друг другу!

Выразительные движения — плечи опущены, выражение печали на лице (грусть), объятия, улыбка, смех (радость).

А сейчас представьте себе, что мы художники и нам надо нарисовать картину на тему "Радость". Возьмите листочки и карандаши, и пусть каждый нарисует радость так, как ему хочется. (Цель — рефлексия чувств.)

Затем предложите детям сесть в круг и рассказать о том, что они нарисовали.

А теперь встаньте в круг и давайте поиграем в "Доброе животное". (Цель игры — развитие чувства единства.)

Возьмемся за руки и представим, что мы одно животное. Давайте прислушаемся к его дыханию. Все вместе сделаем вдох-выдох, вдох-выдох и еще раз вдох-выдох. Очень хорошо. Послушаем, как бьется его сердце. Тук — делаем шаг вперед, тук — шаг назад. И еще раз тук — шаг вперед, тук — шаг назад.

Спасибо всем. На этом наше занятие завершается. До свидания!

Занятие 3 Радость -2

Цели:

— продолжение знакомства с чувством радости.

Материалы:

— вырезанные из журналов рисунки или фотографии, на которых изображены части лица: глаза, брови, носы, улыбки;

— клей;

— трафареты круглой и овальной формы;

— пиктограмма "радость".

Ход занятия:

Здравствуйте!

Давайте начнем наше занятие вот с чего. Пусть каждый из вас назовет себя по имени и при этом выполнит какие-нибудь движения или действия. Например, я назову свое имя и прохлопаю его в ладоши. Можно топтать ногами или делать что-то еще, но так, чтобы все сидящие в кругу смогли повторить ваши действия. (Цель упражнения — создание положительного эмоционального фона, настрой детей на совместную работу.)

Итак, я называю свое имя и прохлопываю его, а все остальные повторяют за мной... Отлично! Продолжит тот, кто сидит справа от меня и т.д.

Теперь, когда мы с вами поздоровались, постарайтесь вспомнить, о каком чувстве мы говорили на прошлом занятии?.. Посмотрите, какое чувство здесь изображено (покажите пиктограмму с изображением радости)? Как вы догадались, что это радость?.. Конечно, глаза чуть прищурены, на лице улыбка. Посмотрите на эти фотографии. Какое чувство испытывают эти люди? Как вы догадались?.. Может быть, кто-нибудь из вас принес сегодня свои радостные фотографии? Попробуем изобразить чувство радости.

Для начала разогреем и расслабим все мышцы лица... (Упражнение "Солнечный зайчик", см. занятие 1.) Отлично!

Сядем поудобнее: ноги твердо стоят на полу, спинка прямая. Начинаем гимнастику, но она не простая, а мимическая. Мы с вами будем выполнять упражнения для лица. (Цель: изучение мимики, выражения в мимике эмоциональных состояний.)

Вдох-выдох, вдох-выдох, еще раз вдох-выдох. Вытянули губы трубочкой. Произнесли звук "У". Растянули губы в стороны. Произнесли звук "Ы". Замечательно! Вдох-выдох. Расслабили все мышцы лица и улыбнулись друг другу. Скажите глазами и улыбкой, что

вы рады видеть друг друга.

Спасибо!

Сейчас я расскажу вам несколько историй, и мы попробуем их разыграть, как настоящие актеры. (Цель — развитие выразительных движений, способности понимать эмоциональное состояние другого человека и адекватно выражать собственное.)

Первая история называется "Хорошее настроение".

Мама послала сына в магазин: "Купи, пожалуйста, печенье и конфеты, — сказала она, — мы поьем чаю и пойдем в зоопарк". Мальчик взял у мамы деньги и вприпрыжку побежал в магазин. У него было очень хорошее настроение.

Выразительные движения: походка — быстрый шаг, иногда вприпрыжку, улыбка.

Вторая история называется "Умка",

Жила-была дружная медвежья семья: папа медведь, мама медведица и их маленький сыночек — медвежонок Умка. Каждый вечер мама с папой укладывали Умку спать. Медведица его нежно обнимала и с улыбкой пела колыбельную песенку, покачиваясь в такт мелодии. Папа стоял рядом и улыбался, а потом начинал подпевать маме медведице.

Выразительные движения — улыбка, плавные покачивания.

Очень хорошо! Радоваться могут и дети, и взрослые. На прошлом занятии мы говорили о том, что такое радость для вас. Сейчас давайте подумаем, что же такое радость для мамы. Закончите предложение: "Моя мама радуется, когда..." (Запишите высказывания детей.)

Здорово!

А сейчас садитесь за столы. Перед вами лежат вырезанные из журналов рисунки и фотографии, на которых изображены части лица: глаза, брови, носы, улыбки. Ваша задача — выбрать овал для лица и приклеить на него выбранные вами части так, чтобы, глядя на получившиеся лица, мы могли сказать: "Все эти лица радостные". Приступайте к работе. (Цель данного упражнения — научиться выражать чувство радости с помощью изобразительных средств.)

Спасибо! На этом наше занятие заканчивается.

Занятие 4 Радость - 3

Цели:

- продолжение знакомства с чувством радости;
- развитие способности понимать и выражать эмоциональное состояние другого.

Материалы:

- пиктограмма "радость";
- игра "Азбука настроений";
- платок или шарф.

Ход занятия:

Доброе утро, ребята!

Давайте представим себе, что мы разучились говорить, а можем только петь. Сейчас каждый из нас пропоет свое имя, а мы все вместе будем за ним повторять. (Цель — создание положительного эмоционального фона.)

Давайте вспомним, о каком чувстве мы говорили на прошлых за-¹.. Да, мы говорили о радости. Посмотрим на лица, которые у нас получились, и вспомним, кто из вас какое лицо "собрал".

Отлично! Еще мы говорили о том, что радоваться могут все: и ²ети, и взрослые — мамы, папы, бабушки, дедушки, братья и сестры, вы думаете, животные умеют радоваться?.. Может быть, у ко-^{удь} из вас есть домашнее животное?.. Когда вы приходите из ¹ оно вас встречает? — Как вы думаете, оно вам радуется?.. Уме-есть собака. Когда я прихожу с

работы, она выбегает мне навстречу и виляет хвостом. Я думаю, что так она выражает свою радость. Моя собака радуется, когда все возвращаются домой с работы и когда она идет гулять. Расскажите про то, как радуются ваши домашние животные.

"Игра с платком" (Цель — снять эмоциональное напряжение, дать детям возможность творчески выразить себя, развивать способность к переключению внимания с одного образа на другой.)

Представьте себе, что мы попали в театр. В театре есть сцена, актеры и зрители. Выберем и в нашей группе место для сцены. Для того, чтобы узнать, кто из вас будет актером, а кто — зрителем, проведем небольшую артистическую разминку.

У меня в руках платок. Попробуйте с помощью платка, а также различных движений и мимики (выражения лица) изобразить:

- бабочку,
- принцессу,
- волшебника,
- бабушку,
- фокусника,
- человека, у которого болит зуб,
- морскую волну,
- лису.

После показа каждого нового персонажа задавайте детям следующие вопросы: "Кто может показать бабочку (принцессу, ...) иначе? Кто еще хочет попробовать?"

У вас прекрасно получилось. Кому понравилось исполнять роли?.. Кому понравилось смотреть?.. Может быть, кто-то надумал сейчас изобразить еще что-нибудь?..

Посмотрите, какие карточки я принесла вам сегодня. (Покажите ребятам карточки из игры "Азбука настроений".) На них изображены мама, папа, кошка, мышка, попугай и рыбка. Они все радостные на этих картинках. Пусть каждый из вас подумает и решит, какую роль он сможет сыграть. (Цель упражнения — развивать способность понимать и выражать с помощью движений и речи эмоциональное состояние другого.)

Те ребята, которые возьмут какую-нибудь карточку, должны будут выйти на сцену и представиться от имени выбранного персонажа. Например: "Я — кошка. Я живу в доме. Люблю пить молоко. Я радуюсь, когда поймаю мышку". Не забудьте пройтись так, как это делают кошки. Можно потянуться, показать, как они умываются.

Молодцы! Кто хочет еще кого-нибудь показать?

Теперь встанем в круг и поиграем в "Доброе животное" (см. нятие 1). Все помнят, как играть в эту игру?

На этом наше занятие заканчивается. До встречи!

Занятие 5 Радость - 4

Цели:

- закрепление и обобщение знаний о чувстве радости.

Материалы:

- пиктограмма "радость";
- красиво оформленные ответы детей с предыдущих занятий;
- бумага, карандаши;
- коробка с конфетками.

Ход занятия:

Здравствуйте!

Представьте себе, что вы превратились в легкий ветерок. Прошепчите ваше имя так, как это сделал бы ветер... Молодцы! (Цель — создание атмосферы единства.)

На наших занятиях мы с вами говорили о чувстве, которое называется радость. Все, что вы мне говорили, я записывала, а сейчас эти записи помогут нам вспомнить, что же такое радость для вас, для ваших мам. Если кто-то пропустил наши занятия, он

может подумать о радости и ответить нам сейчас. Итак, что же такое радость для нас? Мы рисовали радость. Давайте посмотрим на рисунки. Вот первая работа. Как мы можем понять, что это рисунок радости? Что помогает нам? (Обратите внимание на цвет, выражение лица, изображенного героя, цветы, солнце, улыбки...) Следующий рисунок...

А вот такую радостную рожицу нарисовала я. Вокруг нее я приклеила лепестки и получилась ромашка. На лепестках я написала то, что вы мне говорили, когда заканчивали предложение "Я радуюсь, когда..." - Дарю вам эту ромашку, а вы найдите ей место на стене в группе, и пусть она напоминает вам о наших радостных занятиях.



Ромашка "Я радуюсь, когда..."

Еще мы с вами создавали портреты из частей лиц. У нас получилась целая портретная галерея! С ваших слов я написала под портретами, что такое радость для ваших мам. Мы приготовили для мам мечтательный сюрприз. Давайте найдем в группе место, где мы сможем разместить эти портреты. Пусть мамы обрадуются!



А теперь послушайте, что я вам принесла. (Покажите детям коробочку, закрытую крышкой. Потрясите коробочку, а дети пусть попытаются отгадать на слух, что там находится.) Как вы думаете, что это может быть? (Цель — развитие эмпатии.)

На самом деле, это конфетки. Но они не простые. Как только вы их съедите, вы превратитесь в волшебников и сможете пожелать всем людям что-то такое, отчего они смогут стать радостными. Давайте подумаем, что можно пожелать всем людям, которые живут на Земле...

Примеры высказываний детей:

— пусть они избавятся от болезней;

Портретная галерея "Мама радуется, когда..."

— пусть никогда не умирают;

— пусть у всех будет дом;

— пусть у всех будет обед;

— пусть все хорошо живут;

— пусть все будут счастливы.

И тогда все люди станут радостными!!!

Огромное всем спасибо! На этом наше занятие заканчивается.

сейчас мы поиграем в игру, которая называется "Изобрази...". (Цель — закрепить у детей полученные знания о чувстве радости.) Сейчас я назову по имени одного из вас, брошу ему клубочек и, например, попрошу: "Саша, изобрази медвежонок". Саша должен будет поймать клубок, сказать: "Я — медвежонок. Я радуюсь, когда ...". Саша расскажет, когда медвежонок радуется, изобразит нам его, а затем бросит клубок кому-нибудь из вас и, назвав по имени, в свою очередь скажет: "Изобрази..." и назовет любое животное, или человека, или растение, или птицу, или предмет. Понятно?

Замечательно!

Занятие 6 Страх - 1

Цели:

- знакомство с чувством страха;
- изучение выражения эмоциональных состояний в мимике.

Материалы:

- фотография ребенка, испытывающего страх;
- пиктограмма "страх";
- свечка в безопасном подсвечнике.

Ход занятия:

Я рада вас приветствовать!

Сейчас мы будем здороваться друг с другом, передавая по кругу свечку. Сначала давайте посмотрим на нее. Видите, как колеблется пламя свечи, какое оно красивое. Когда вы будете передавать свечку друг другу, почувствуйте тепло, которое от нее исходит. Возьмите себе немножко тепла, повернитесь к своему соседу, который сидит справа от вас, и, глядя на него, улыбнитесь и скажите, например: "Миша, я рад тебя видеть!". (Цель — снятие эмоционального напряжения, настрой на совместную работу.)

Давайте вспомним, о каком чувстве мы с вами говорили на прошлых занятиях?.. Да, о чувстве радости. Что нам помогало определить это чувство?.. Да, это выражение лица, интонация голоса. А теперь посмотрите на эту фотографию. Как вы думаете, какое чувство испытывает этот ребенок? Смотрите внимательно... У него широко открыты глаза, рот, он вот-вот закричит. Его правая рука выставлена вперед. Он как будто бы хочет что-то оттолкнуть или отгородиться от кого-то. Какое же это может быть чувство?.. Да. Это чувство страха.



Пиктограмма "страх"

Попытаемся изобразить его на своем лице, но для начала расслабим мышцы и поиграем в "Солнечного зайчика" (см. занятие 1).

Отлично! Теперь, когда наши мышцы расслаблены, посмотрите на картинку и попробуйте изобразить страх на своем лице. Молодцы! У вас хорошо получается.

Сейчас я расскажу вам историю про девочку Галю. Вы ее внимательно слушайте, а потом мы попробуем разыграть сценку. (Цель — научить детей выражать с помощью движений эмоциональное состояние другого человека, различать выраженные в мимике

эмоциональные состояния, дать опыт проживания негативной ситуации.)

Галя приехала к бабушке в деревню. Однажды она гуляла недалеко от реки, рвала цветы, пела песенки и услышала, что позади нее кто-то зашипел: "Ш-ш-ш!" Галя обернулась и увидела большого гуся. Она испугалась и побежала домой. Прибежала к бабушке и рассказывает: "Я испугалась гуся! Он громко шипел и хотел меня уцупнуть".

Бабушка успокоила Галю.

Давайте подумаем, сколько человек нам нужно, чтобы разыграть эту сценку? Нам нужна девочка Галя. Кто может ее изобразить?

Итак, Галя гуляла у реки, рвала цветы. Вдруг она услышала, как позади нее кто-то зашипел... Она обернулась, увидела гуся, испугалась и побежала домой...

Здорово у тебя получилось! Кто еще может изобразить девочку Галю?.. В этой сценке есть гусь. Кто хочет изобразить гуся? Он появляется позади Гали, начинает шипеть. Шея у него вытянута, крылья сложены за спиной, или он широко ими размахивает. Ну, кто решится изобразить гуся?

Очень хорошо! И еще нам нужна бабушка, которая успокоила Галю. Как она могла это сделать?

Здорово! Теперь покажем нашу сценку целиком. Кто хочет быть Галей? Гусем? Бабушкой?.. (Проиграв роли отдельно, дети соединяют их в одно большое действие.)

У вас отлично получилось!

Послушайте следующую историю — "Как котенок потерялся".

Пошел Вася с котенком гулять. Котенок был маленький и глупый. Он увидел бабочку, побежал за ней, отстал от Васи и теперь не знал, куда идти. Стало ему страшно. Он сжался в комочек и жалобно замыкал. Мимо шла девочка Катя. Увидела она котенка и спрашивает: "Что с тобой? Ты испугался? Тебе страшно?"

А котенок ей отвечает: "Я потерялся. Мне страшно, и я не знаю, как найти мой дом и Васю".

Девочка приласкала котенка и проводила его домой.

Рассказ разбирается и проигрывается по аналогии с предыдущим.

Замечательно!

Наше занятие подходит к концу, в заключение давайте встанем в круг и поиграем в "Доброе животное" (см. занятие 1).

До новой встречи!

Занятие 7 Страх - 2

Цели:

- продолжение знакомства с чувством страха;
- поиск путей преодоления страха;
- развитие эмпатии, умения сопереживать другим.

Материалы:

- пиктограмма "страх";
- игра "Азбука настроений".

Ход занятия:

Я рада видеть всех вас!

Давайте поздороваемся друг с другом. Сейчас я повернусь к тому, кто сидит справа от меня, назову его по имени и скажу, что я рада его видеть. Он повернется к своему соседу справа, и сделает то же самое, и так до тех пор, пока каждый из вас не поприветствует своего соседа... (Цель — создание положительного настроения.)

Давайте вспомним, о каком чувстве мы говорили с вами на про-илом занятии?.. (Покажите детям картинку с изображением этого чувства). Правильно, это чувство страха. А как вы догадались, что это именно оно?..

Молодцы!

Посмотрите, какие карточки я вам принесла. (Покажите ребя-¹карточки из игры

"Азбука настроений".) На них изображены попугай, рыба, кошка, мама, папа, мышка. Все они испытывают чувство страха. Подумайте и решите, кого из героев сможет показать каждый из вас. При этом надо сказать о том, чего боится ваш герой и что надо сделать, чтобы его страх пропал. (Цель — научить детей находить конструктивный выход из ситуации, ощущать эмоциональное состояние своего персонажа.)

Очень хорошо!

Теперь послушайте историю, которая называется "Ваза".

Девочка Маша стояла у раскрытого окна и смотрела, что происходит на улице. На столе рядом с окном стояла ваза. Вдруг подул сильный ветер. Окно захлопнулось, и ваза упала. Девочка очень испугалась. И тут в комнату вошла мама.

Что она сделала и что сказала своей дочери?.. (Как правило, дети говорят, что мама накажет ребенка, поставит в угол.) Что бы она могла сделать еще?.. (Если дети сами не могут найти другого варианта развития событий, вы можете предложить им собственный вариант.) Мама сначала могла успокоить дочку. Сказать, что ничего страшного не произошло, а потом уже дать ей возможность объяснить, что случилось на самом деле. (Цель — развитие эмпатии, способности к сопереживанию, выработка умения узнавать эмоции по их проявлениям.)

Сейчас кто-нибудь из вас изобразит ребенка, который сильно испугался, и мы все вместе пожалеем, утешим его. Только делать это надо без слов, с помощью прикосновений.

Кто хочет, чтобы его пожалели? А кто хочет пожалеть, поддержать кого-то сам? (Игра проводится до тех пор, пока в ней не примут участие все желающие).

А теперь в благодарность или просто потому, что этого хочется, можно попросить кого-то себя обнять, или предложить кому-то свои объятия. Кто хочет это сделать?..

Замечательно! На этом наше занятие заканчивается. Я была рада вас всех видеть.

Занятие 8 Страх - 3

Цели:

- учить детей узнавать чувство страха по его проявлениям;
- развивать умение справляться с чувством страха; - учить детей выражать чувство страха в рисунке.

Материалы:

- бумага, карандаши;
- книга Н. Носова "Живая шляпа" с иллюстрациями И. Семеновой;
- книга Л. Муур "Крошка Енот и тот, кто сидит в пруду" с иллюстрациями В. Сутеева.

Ход занятия:

Здравствуйте! Я рада вас видеть!

Наше занятие мы начнем с приветствия. Сейчас мы с вами поиграем в "Паровозик". Это не простой паровозик. Когда он едет, то не гудит, а хлопая в ладоши, повторяет свое имя. Кто хочет быть паровиком? Отлично! После того как наш паровозик проедет целый круг, он выберет одного из вас себе на замену, а сам станет вагончиком и 'его помогать новому паровозику повторять его имя. (Цель игры — 'строить детей на работу в группе.)

Отлично!

Наш поезд останавливается на станции "Художественная". Все, > прибывают на эту станцию, получают карандаши и чистый лист бумаги. Из вагончиков выходят не девочки и мальчики, а художницы и художники. Сегодня вы будете рисовать иллюстрации к "Книге страхов". Садитесь за столы и придумывайте свои картинки. (Цель — развитие умения справляться с чувством страха, находить конструктивный выход из ситуации, вызывающей страх.)

Когда все работы будут закончены, предложите детям сесть в круг, показать и рассказать о том, что же у них получилось. Когда первый ребенок закончит рассказ, предложите всем, в том числе и автору, придумать, что надо добавить в рисунок, чтобы страх пропал или стал менее страшным.

У вас замечательно получилось побороть страхи.

' Я тоже расскажу вам историю про страх и покажу иллюстрации, которые сделал художник, чтобы книга получилась красочной и интересной. (Используйте книги, предложенные в материалах к данному занятию, или другие детские книги с соответствующими иллюстрациями.)

Если останется время, можно инсценировать отрывки из этих произведений. Лучше использовать те сценки, где состояние страха, по Вашему мнению, выражено наиболее ярко. При желании можно перенести инсценировку на следующее занятие.

Наше занятие окончено. Всем — спасибо! До свидания.

Занятие 9 Страх - 4

Цели:

— продолжение знакомства с чувством страха.

Материалы:

— декорации — лес;

— мягкие игрушки: два щенка, медведь, кукла-страшилка (в нашем случае — Одюдюка).

Ход занятия:

Доброе утро, ребята!

Давайте представим себе, что мы разучились говорить, а мо-полько петь. Сейчас каждый из вас пропоет свое имя, а мы все вместе будем за ним повторять. (Цель - создание позитивного настро-

С начале занятия я расскажу и покажу вам одну историю...

Жил-был сказочный лес. В жаркую погоду укрывал всех своих жителей от палящих лучей солнца. В дождь давал странникам пристанище и защиту. Лес был заботливым и внимательным, и его жители платили ему тем же. Каждое утро щенок Пиф подметал лесные дорожки, убирал поломанные ветки и следил за чистотой "Руда. У него был друг — медвежонок Тимка, который осматривал все деревья в лесу и отмечал, какое из них выросло, какое зацвело, ^а какое нуждается в медицинской помощи. А еще в лесу жил дядюшка медведь — Михаиле Иванович, и был он самым мудрым, добрым и внимательным зверем в лесу. Если случалась беда, он всегда приходил на помощь.

И вот однажды идет щенок Пиф по тропинке и слышит: "У-гу-гу". Понялся он, да вдруг прямо перед ним с ревом пролетело "Оно" и стало Пифа пугать. От страха шерсть на щенке встала дыбом. Он залаял, но страшилка не пропала, а продолжала летать вокруг и толкаться. Пиф побежал искать своего друга медвежонка Тима. А Тим в это время осматривал елочки, которые растил для предстоящего Нового Года. И вдруг сзади на него кто-то налетел и толкнул изо всех сил. Медвежонок упал и увидел что-то мохнатое. Это "что-то" летало вокруг и завывало страшным голосом. Медвежонок испугался и побежал на поиски друга. Встретились они у дома дядюшки медведя и стали думать, что же им дальше делать. Тут выходит из дома Михаиле Иванович и спрашивает:

— Что с вами произошло?

Стали друзья наперебой рассказывать, а напоследок решили:

— Поймаем того, кто нас пугал, накажем и выгоним из леса.

Так и сделали. Поймали и хотели было взгреть хорошенько, но дядя Миша предложил не наказывать страшилку, а подружиться с ней, — может быть, что-то и получится. Окружили ее звери и сорвали покрывало, под которым "Оно" пряталось. А предстала перед всеми страшилка Одюдюка во всей своей красе и давай ругаться:

— *Что вам от меня надо? Видно, мало я вас попугала!*

— *Да погоди ты, не ругайся, лучше расскажи, зачем в наш лес пришла.*

Видит Одююка, деваться ей некуда, пришлось рассказать о себе. История получилась очень печальная.

— *Мама и папа у меня потомственные Одююки. Мы всегда всех пугаем. Мама — папу и меня, папа — маму и меня. Мне за всю мою жизнь никто доброго слова не сказал. Вот и решила я навредить всем в этом добром лесу. Не хочу, чтобы все дружно жили, чистоту и порядок везде наводили... А сейчас делайте со мной, что хотите.*

Хотите — напугайте, хотите — поколотите, а хотите — придумайте что-то страшное, чтобы у меня кровь в жилах застыла.

Стали звери совет держать. Думали-думали, как ее лучше наказать, а потом вдруг кто-то предложил ее пожалеть. Ведь никто и никогда не говорил ей добрые слова. (Как вы думаете, какие слова говорили звери Одююке?) А потом звери научили Одююку улыбаться, и перестала она быть злой и страшной.

Вы можете научить Одююку улыбаться? Замечательно!

Давайте теперь возьмемся за руки и улыбнемся друг другу. На этом наше занятие заканчивается.

Занятие 10 Удивление

Цели:

- знакомство с чувством удивления;
- закрепление мимических навыков.

Материалы:

- пиктограммы с изображением чувств радости, страха, удивления;
- шляпа с привязанной к ней длинной ниткой;
- игрушечный котенок, которого можно спрятать под шляпу.

Ход занятия:

Здравствуйте. Я рада вас видеть!

Давайте все вместе возьмемся за руки и громко скажем друг другу: "Доброе утро!"

(Цель — создание чувства группового единства.)

Очень хорошо! Вспомним, о каких чувствах мы с вами уже говорили?.. Да, мы знаем такие чувства, как радость и страх. Сегодня мы познакомимся с удивлением. Что помогало нам, глядя на человека, сказать, радуется он или боится?.. Мы смотрели на выражение его лица и старались определить, что происходит с человеком в данный момент.

Изобразим чувство радости. Что происходит в это время с нашими лицами?.. Какие у нас глаза в этот момент?.. Что происходит с нашими губами?..

Теперь изобразим чувство страха. Мы можем помогать себе жестами. Какие у нас будут движения?.. Может быть, отталкивающие, или наоборот, зовущие? Что в это время происходит с нашими лицами? С глазами? Ртом?..

Отлично! Попробуйте изобразить на своем лице чувство удивления. Как вы думаете, оно будет долго длиться, или оно мгновенно возникает и быстро пропадает?.. Совершенно верно, оно неожиданно возникает и быстро исчезает. (Покажите детям пиктограмму "удивление".) Давайте рассмотрим пиктограмму... Что же происходит с нашими лицами? С бровями?.. Правильно, они подняты вверх. С глазами?.. Они широко открыты. С губами?.. Они растянуты и похожи на букву "О".



Пиктограмма "удивление"

Удивление можно сравнить с быстрым прикосновением. Да те передадим прикосновение по кругу.

У вас замечательно получилось!

Теперь слушайте историю "Живая шляпа". (Цель — закрепление мимических навыков.)

Мальчик Дима гулял во дворе. Вдруг он услышал, как мама зовет его, стоя у открытого окна:

— Дима, пора домой, обед уже на столе.

Дима попрощался с друзьями и пошел к дому. На дороге он увидел шляпу и решил ее поднять, но шляпа, как-будто угадала, что хочет сделать мальчик, и отпрыгнула в сторону. Дима очень удивился.

Попробуем разыграть эту историю. Кто хочет быть Димой? Мамой? Шляпой?.. Как вы думаете, кто мог находиться под шляпой?.. (Предложите детям разыграть эту сценку с предметами: шляпой, котенком.)

Замечательно!

Вспомните, что происходит с вашим лицом, когда вы удивляетесь?.. (Положите перед собой лист бумаги и начните рисовать все то, о чем говорят дети.) Рот широко открывается и вытягивается. Глаза широко открыты. Брови ползут вверх. Теперь осталось нарисовать нашему человечку волосы, нос, уши и румянец. Замечательно! Смотрите, какой удивленный человек у нас получился. Как вы думаете, чему он удивляется?.. А что может удивить вас?.. (Дети отвечают по кругу.)

Садитесь за столы. Перед вами лежат листы, на которых нарисованы кружочки. Вам надо оживить эти кружочки — нарисовать глаза, брови, нос, губы, но так, чтобы каждый человек удивлялся. А пока вы рисуете, придумайте, что это за человечки, и чему они удивляются.

Когда работа закончена, дети садятся в круг и рассказывают о своих человечках.

На этом наше занятие завершается. До свидания!

Занятие 11 Самодовольство

Цели:

— знакомство с чувством самодовольства.

Материалы:

— пиктограммы с изображением чувств радости, страха, удивления, самодовольства.

1Ход занятия:

Здравствуйте! Я очень рада встрече с вами!

Предложите детям сыграть в любую игру с именами с целью сплочения группы.

Посмотрите на карточки, которые я вам принесла сегодня. Какие чувства на них изображены?

Последовательно предъявите детям пиктограммы: "радость", "страх", "удивление". При этом задайте детям следующие вопросы: "Какое чувство здесь изображено? Как вы его узнали? Что вам помогло различить чувства?" Перечисляются характерные мимические признаки.

А вот еще одно лицо. Этот человек хочет с нами общаться или нет?.. Почему вы

так решили?.. Как вы думаете, он хочет поиграть с кем-то в свою любимую игрушку или всем покажет и никому не даст?.. Да, этот человек, скорее всего, никому не даст свою игрушку. Чувство ⁹ его лице называется самодовольство. Да-да, когда вы хвастаетесь, на вашем лице появляется такое же или очень похожее выражение.

Теперь по кругу мы с вами будем хвастаться, кто чем захочет. Можно хвастаться тем, что у вас есть, можно что-то придумать. Я начну...



Пиктограмма "самодовольство" Замечательно!

¹ Я расскажу вам сказку "Мышка-хвастунья", а вы ее внимательно слушайте. Потом мы будем разыгрывать ее по ролям. (Цель — закрепление полученных знаний.)

Мышка гуляла по лесу и встретила там олененка с золотыми рожками.

— Подари мне свои золотые рожки, — попросила у олененка мышка.

— Зачем тебе мои золотые рожки? Они будут тебе мешать, — ответил олененок.

— Ты жадина! — стала дразнить олененка мышка.

— Я не жадный, — ответил олененок и надел на голову мышке свои золотые рожки.

Мышка обрадовалась и побежала всем показывать украшения. Она так торопилась, что забыла даже сказать олененку слова благодарности. Когда мышка увидела своих подружек, то стала хвастаться перед ними:

— Я лучше всех, я богаче всех, я не буду с вами, с серыми, дружить!

Вдруг из-за кустов выскочил кот. Все серые мышки быстро попрятались в свои норки, а мышка с золотыми рожками застряла. Кот набросился на нее и съел. И остались на траве только золотые рожки. Идет олененок по лесу и видит: лежат его золотые рога. Остановился он, нагнулся и надел их снова себе на голову.

— Как плохо быть хвастливым, золотыми рожками.

вздыхнул олененок и покачал

Вот такая сказка. Сейчас мы попробуем ее разыграть. Кто хочет быть мышкой? Олененком? Кошкой?.. Хорошо! А все остальные будут просто мышками.

Сказка разыгрывается несколько раз.

Очень хорошо!

На этом наше занятие заканчивается. До свидания!

Занятие 12 Закрепление знаний о чувствах

Цели:

— закрепление умения различать чувства.

Материалы:

— игра "Азбука настроений"

Ход занятия:

Здравствуйте, ребята!

Упражнение «Паровозик» (зан.8)

Сегодня мы вспомним, с какими чувствами мы уже познакомились. Что именно значит то или иное чувство? Как мы их узнаем?

А сейчас посмотрите сюда. Перед вами на ковре расположены карточки с изображением кошки, рыбки, попугая, мамы, папы. У них у всех разные настроения. Возьмите по одной карточке. Изобразите своего героя и закончите предложения: «Я – мышь». «Я боюсь, когда...», «Я радуюсь, когда...» «Я удивляюсь, когда...» «Я удивляюсь, когда...» и чем-нибудь похвастайтесь.

Выберите какую-нибудь известную потешку.

Дети вместе со взрослым должны громко ее проговорить, и выполнить при этом ритмичные движения (хлопать в ладоши, топтать ногами, маршировать и т.д.).

Например:

Из-за леса, из-за гор Едет дедушка Егор. Сам на лошадке, Жена на коровке, Дети на телятках, Внуки на козлятках.

Затем предложите детям прочитать эту потешку с разными чувствами: радости, страха, удивления и хвастовства. Цель такого упражнения — тренировка узнавания эмоций.

Сначала потешку проговаривают все вместе, а потом индивидуально по желанию.

На этом наше занятие заканчивается. До свидания!

Давайте поиграем в "Паровозик с именем" (см. занятие 8).

А теперь вспомним, с какими чувствами мы с вами уже познакомились. (Покажите детям пиктограммы с разными чувствами и поговорите о том, как мы узнаем, что это именно то или другое чувство.)

Сейчас посмотрите сюда. Перед вами на ковре разложены карточки с изображением: кошки, рыбки, попугая, мамы, папы. У них у всех разные настроения. Сейчас каждый из вас подойдет к коврику и возьмет себе любую карточку. Внимательно рассмотрите, кто вам достался, и какое чувство он испытывает. Изобразите своего героя и закончите предложения: "Я мышка. Я боюсь, когда... Я радуюсь, когда... Я удивляюсь, когда..." или чем-нибудь похвастайтесь.

Когда каждый ребенок изобразит своего персонажа и его эмоцию, предложите детям вспомнить какую-нибудь известную потешку. Дети

Занятие 13 Злость

Цели:

- знакомство с чувством злости;
- тренировка умения различать эмоции.

Материалы:

- колокольчик;
- 2 шарфа;
- пиктограмма "злость"

Ход занятия:

Здравствуйте. Я рада вас видеть! Давайте все вместе возьмемся за руки и громко скажем друг другу: "Доброе утро!" (Цель — формирование сплоченности.)

Сегодня мы продолжаем знакомиться с чувствами, которые могут появиться у нас с вами, у наших мам и пап, бабушек и дедушек и любых людей. Посмотрите на лицо, изображенное на карточке. Какое чувство испытывает человек?..



Пиктограмма "злость"

Посмотрите на выражение его лица... Что произошло с его Бровями? Какое у него выражение глаз? Что же это за чувство?- Да^т это ~ злость -

А сейчас послушайте историю про мальчика Петю, которая называется "Сердитый дедушка". (Цель — тренировка умения различать эмоции. Выразительные движения — нахмуренные брови, резкие, порывистые движения.)

К дедушке в деревню приехал Петя и сразу же пошел гулять. Дедушка рассердился, потому что Петя ушел за калитку без предупреждения. Куда он пошел? Вдруг с ним что-нибудь случится?

Давайте разыграем эту историю... Отлично!

А сейчас нам понадобятся 2 шарфа, концы которых завязаны в узлы, и колокольчик. (Цель упражнения — снятие напряжения.) Представьте себе, что вы с кем-то поссорились и очень сердиты: брови сдвинуты, в руках шарф, которым размахиваете. Вы наступаете на своего соперника и начинаете с ним сражаться шарфами, но по правилам, которые никто из вас не может нарушать. Правила такие:

- можно начинать бой только по сигналу колокольчика;*
- можно касаться шарфом можно только тела и ног;*
- заканчивать сражение нужно по сигналу колокольчика.*

А как называется в спорте человек, который дает сигнал к началу и концу боя? Да, это может быть судья. Кто сегодня хочет быть •удейей? Теперь мы можем начинать. Первым противника выбирает тот, кто сидит справа от меня, но нельзя выбирать одного и того же. е забывают, какое чувство мы с вами изображаем. Какие звуки мы можем при этом издавать?.. Помните правила игры? Начали!

Теперь мы встанем в один общий круг и поиграем в "Доброе жи-отное"(см. занятие 1).

До свидания!

Занятие 14 Стыд, вина

Цели:

- знакомство с чувством вины.*

Материалы:

- магнитофон и аудио-кассета "Волшебство природы"*
- пиктограмма "вина";*
- текст рассказа Л.Н. Толстого "Косточка".*

Ход занятия:

Я рада видеть вас!

Сейчас мы с вами будем здороваться. Для этого закройте глаза и представьте, что вы находитесь на берегу моря (звучит мелодия "Играют маленькие волны", кассета "Волшебство природы"). Мы стоим на песке, а волны набегают на берег и хотят с нами заговорить. Они шепчут имя каждого из нас. Попробуйте услышать, как вас зовут волны. Послушайте и пока ничего не говорите, начнет тот, кто сидит справа от меня.

(Цель — создание позитивного эмоционального фона.)

Сегодня мы с вами поговорим еще об одном чувстве. Посмотрите на картинку, как вы думаете, какое чувство испытывает мальчик? Что с ним могло произойти?..

Полушайте историю (Л.Н. Толстой, "Косточка"). Купила мать слив и хотела их дать детям после обеда. Они еще лежали на тарелке. Ваня никогда не ел слив и все нюхал их. И очень они ему нравились. Очень хотелось съесть. Он все ходил мимо слив. Когда никого не было в горнице, он не удержался, схватил одну сливу и съел. Перед обедом мать сочла сливы и видит, одной нет. Она сказала отцу.

За обедом отец и говорит: "А что, дети, не съел ли кто-нибудь одну сливу?" Все сказали: "Нет". Ваня покраснел, как рак, и сказал тоже: "Нет, я не ел".

Тогда отец сказал: "Что съел кто-нибудь из вас, это нехорошо; но не в том беда. Беда в том, что в сливах есть косточка, и если кто не умеет их есть и проглотит косточку, то через день умрет. Я этого боюсь".

Ваня побледнел и сказал: "Нет, я косточку бросил за окошко". И все засмеялись, а Ваня заплакал.

Вот такая история. Как вы думаете, почему Ваня заплакал? Какое он испытывал чувство? Да, это чувство стыда. Как вы думаете, что при этом происходило с его лицом?.. (Глаза прикрыты, на лице румянец.) С его телом?.. (Голова опущена, плечи сжаты.)



Пиктограмма "вина"

Давайте разыграем этот рассказ. Кто хочет быть Ваней? Мамой? Отцом? Все остальные будут его братьями и сестрами. Итак, начинаем...

Отлично!

В конце нашего занятия мы с вами поиграем в игру, которая называется "Подарки". (Цель — создание положительного эмоционального фона.) Все мы любим подарки получать, да и дарить их тоже приятно. Представим, что мы все можем. Внимательно посмотрите на своих соседей справа, попробуйте угадать, что они хотят получить в подарок. А теперь по очереди подарим друг другу наши подарки. Кто получает подарок, не забывает говорить "Спасибо".

На этом наше занятие оканчивается, до свидания.

Занятие 15 Отвращение, брезгливость

Цели:

— знакомство с чувством отвращения.

Материалы:

- пустая чашка;
- листы бумаги;
- мусорное ведро;
- вода, тазик, песок или земля в мисочке;
- пиктограмма "отвращение".

Ход занятия:

Здравствуйте!

Давайте начнем наше занятие вот с чего... Пусть каждый из вас назовет себя по

имени и при этом выполнит какие-нибудь движения или действия. (Цель — создание условий для самовыражения.) Например, я назову свое имя и прохлопаю его в ладоши. Можно топтать ногами или делать что-то еще, но так, чтобы все сидящие в кругу смогли повторить ваши действия.

Итак, я называю свое имя и прохлопываю его, а все остальные за мной..

Отлично! Продолжит тот, кто сидит справа от меня и т.д.

Посмотрите на лицо, которое изображено на этой карточке. эжите детям пиктограмму "брезгливость".) Как вы думаете, какое чувство испытывает этот человек?.. (Цель — отработка мимических навыков.)

Послушайте историю "Соленый чай"...

Бабушка потеряла очки и поэтому вместо сахара насыпала в чай 2 ложки соли. Ее внук Петя пришел из детского садика и попросил бабушку дать ему попить. Она принесла чашку чая. Мальчик сделал один глоток, а чай оказался соленым. Как противно стало у него во рту!

Я предлагаю вам представить, что вы сделали глоток соленого чая. Будем передавать чашку по кругу, изображая, что мы делаем глоток, а чай оказывается, соленый...

Выразительные движения — голова немного откинута назад, верхняя губа подтягивается к носу, брови нахмурены, нос сморщен.



Пиктограмма "брезгливость" У вас хорошо получилось.

Возьмите у меня листочки бумаги. Сейчас каждый из вас будет пачкать, мять свой листок. Делать из него мусор. (Цель упражнения — развитие выразительных движений.)

У нас есть вода, земля. Кто свой листик измял и испачкал, бросает его на пол, садится на стул, представляя себе, что это наш участок во дворе детского сада и там очень грязно. Воспитатель попросит вас собрать весь мусор в ведерко, чтобы потом выбросить.

Мы по одному будем вставать со стульев, аккуратно брать одну бумажку и относить ее в мусорное ведерко.

Выразительные движения — рука протянута вперед, листик берем аккуратно двумя пальчиками.

¹ Мусор собран, можно и погулять. Вдруг пошел сильный дождь, на дорожке стало грязно и скользко, и нам надо осторожно, не запачкав ботинок, дойти до сада.

Теперь встанем и аккуратно, друг за другом, пройдем по кругу. Выразительные движения — походка медленная, на носочках. Моподий¹

На этом наше занятие заканчивается. До свидания!

Творческая мастерская

После проведения блока занятий, где дети узнавали разные эмоции, предлагаю Вам провести несколько завершающих занятий в Творческой мастерской.

Их цель — закрепление полученных знаний, развитие умения передавать эмоции художественными средствами.

Занятие 16

Вздохмаченные человечки

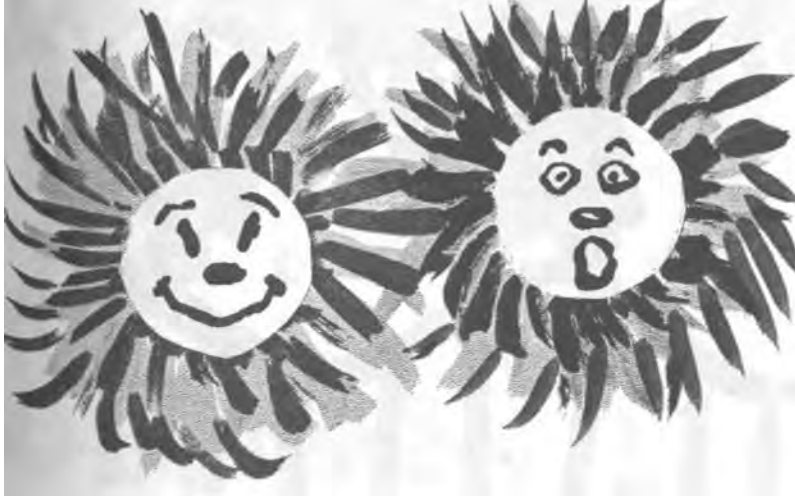
Материалы:

- большой лист бумаги;
- гуашь;
- клей, кисточки, листочки бумаги, ножницы, карандаши и фломастеры;
- предметы с круглым дном: чашка, стакан.

•Ход работы:

Здравствуйте, ребята!

Сегодня мы с вами будем создавать портреты.



На листочках бумаги обведите предметы с круглым дном карандашом, вырежьте получившиеся круги. На них нарисуйте лица с разными эмоциями.

На большом листе бумаги обведите предметы с круглым дном карандашом, оставляя между ними достаточно места.

Толстую кисть обмакните в краску. Делайте легкие мазки кистью от центра к краю. Используйте краски разного цвета. Дайте краске подсохнуть.

Приклейте кружочки с веселыми и грустными лицами на большой лист бумаги. У вас получатся человечки со смешными взлохмаченными волосами.

Занятие 17

"Русские горки»

Материалы:

- длинный лист бумаги;
- краски;
- маленький ровный кусок губки;
- маленькая картофелина, разрезанная пополам.

Ход работы:

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



Предложите детям:

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

Использованная литература:

1. Белопольская И.Л. и др. Азбука настроений. Развивающая эмоционально-коммуникативная игра для детей 4-10 лет. — М.: Когито-центр, 1994
2. Гаврина С.Е., Кутявина Н.Л., Топоркова И.Г., Щербинина С.В. Развиваем руки — чтобы учиться и писать, и красиво рисовать. — Ярославль: Академия Развития, 1997
3. Грановская Р.М. Элементы практической психологии. — Ленинград: Лен. Университет, 1988
4. Ключева Н.В., Касаткина Ю.В. Учим детей общению. — Ярославль: Академия Развития, 1996
5. Лук А.Н. Эмоции и личность. — М.: Знание, 1982
6. Лэндрет ГЛ. Игровая терапия: искусство отношений. — М.: Международная Педагогическая Академия, 1994
7. Овчарова Р.В. Практическая психология в начальной школе. — М.: Сфера, 1996
8. Тарасенко С.Ф. Забавные поделки крючком и спицами. — М.: Просвещение, 1992
9. Ушакова О., Шадрина Л. Развитие предпосылок связной речи. Журнал "Дошкольное воспитание", №2, 1997
10. Хухлаева О.В. Лесенка радости. — М.: Совершенство, 1998 Чистякова М.И. Психогимнастика. — М.: Просвещение, Владос, 1995
11. Я умею рисовать, — Минск: Белфаксиздатгрупп, 1996

ИСТОЧНИК: Слободяник Н.П. Крюкова С.В. Емоційний світ дитини. - С-Пб: Речь, 2005