

**Муниципальное дошкольное образовательное учреждение
детский сад «РОМАШКА**

Среднесрочный проект:

**"Профилактика негативных эмоций у детей старшего дошкольного
возраста" (3 месяца)**

**Подготовила: педагог-психолог О.В. Емкина
р.п. Шатки 2024 г.**

Введение:

Дети старшего дошкольного возраста (5-7 лет) часто сталкиваются с широким спектром эмоций, включая негативные, такие как гнев, страх, тревога и обида. На этом этапе эмоциональное развитие играет ключевую роль в формировании личности и будущего психического здоровья ребенка.

Цель проекта:

Укрепление психологического здоровья детей, и их эмоционального благополучия.

Задачи проекта:

1. Изучить психологические особенности эмоционального развития дошкольников.
2. Определить причины возникновения негативных эмоций у детей старшего дошкольного возраста.
3. Разработать и апробировать практические упражнения для профилактики негативных эмоций.
4. Сформировать рекомендации для педагогов и родителей по поддержке детей в управлении эмоциями.

Актуальность проекта:

В период дошкольного возраста дети активно учатся распознавать и выражать свои эмоции. Однако в условиях недостаточного внимания к этому аспекту у ребенка могут развиваться трудности в управлении негативными эмоциями, что может привести к социальным проблемам и трудностям адаптации в школе. Проект направлен на создание условий для гармоничного эмоционального развития детей.

Теоретическая база:

1. Психологические особенности эмоционального развития: дети дошкольного возраста находятся в активной фазе эмоционального и социального становления, их чувства и эмоции зачастую не контролируются осознанно.

2. Причины негативных эмоций: страх перед новым, трудности в общении с ровесниками, конфликты в семье, недостаток внимания со стороны взрослых.

3. Методы профилактики: развивающие игры, эмоционально-ценностное общение, тренировки эмоциональной саморегуляции.

Методы работы:

1. Психологическая диагностика: проведение тестов и опросов для оценки уровня тревожности и эмоционального состояния детей.
2. Игровая терапия: организация игр, направленных на управление эмоциями и развитие социального взаимодействия.
3. Тренировки эмоциональной саморегуляции: упражнения для снижения уровня стресса и повышения самоконтроля.
4. Работа с родителями и педагогами: организация тренингов и консультаций по эффективным методам воспитания и взаимодействия с детьми.

Основные этапы проекта:

1. Подготовительный этап:

- Изучение литературы по теме эмоционального развития дошкольников.
- Проведение первичной диагностики эмоционального состояния детей.

2. Практический этап:

- Внедрение комплекса упражнений и игр по профилактике негативных эмоций.
- Проведение групповых занятий с детьми.
- Взаимодействие с родителями: обучение техникам управления эмоциями у ребенка.

3. Аналитический этап:

- Оценка эффективности мероприятий.
- Анализ результатов диагностики до и после проекта.
- Подготовка рекомендаций для педагогов и родителей.

4. Заключительный этап:

- Подведение итогов.
- Подготовка отчета и методических рекомендаций.

Ожидаемые результаты:

1. Снижение уровня проявления негативных эмоций у детей старшего дошкольного возраста.
2. Повышение эмоциональной устойчивости и навыков саморегуляции у детей.
3. Улучшение взаимодействия между детьми в коллективе, развитие навыков эмпатии и взаимопонимания.

Заключение:

Проект направлен на всестороннее развитие эмоциональной сферы детей старшего дошкольного возраста. Системная работа по профилактике негативных эмоций способствует улучшению психологического благополучия детей, формирует положительные социальные навыки и помогает детям легче адаптироваться в школьной среде.

Психолого-педагогическая диагностика детей

Методика «Паровозик» (Велиева С. В) позволяет определить особенности эмоционального состояния ребёнка: нормальное или пониженное настроение, состояния тревоги, страха, удовлетворительную или низкую адаптацию в новой или привычной, социальной среде (выявление тревожности у дошкольников).

Применяется индивидуально с детьми с 2,5 лет.

Стимульный материал

Белый паровозик и 8 разноцветных вагончиков (красный, желтый, зеленый, синий, фиолетовый, серый, коричневый, черный). Вагончики беспорядочно размещаются на белом фоне.

Инструкция

“Рассмотри все вагончики. Давай построим необычный поезд. Первым поставь вагончик, который тебе кажется самым красивым. Теперь выбери из оставшихся самый красивый, и т.д.”. Необходимо, чтобы ребенок удерживал все вагончики в поле зрения. Чем младше ребенок, тем чаще повторяется инструкция, одновременно обводятся рукой оставшиеся вагончики.

Обработка данных.

1 балл присваивается, если ребенок поставил вагончик фиолетового цвета на вторую позицию; черный, серый, коричневый – на третью; красный, желтый, зеленый – на шестую.

2 балла присваивается, если ребенок поставил вагончик фиолетового цвета на первую позицию; черный, серый, коричневый – на вторую; красный, желтый, зеленый – на седьмую, синий – на восьмую.

3 балла присваивается, если черный, серый или коричневый вагончик поставлен на первую позицию; синий – на седьмую; красный, желтый, зеленый – на восьмую позицию.

Результаты

Если в результате суммирования полученных данных, баллов оказывается:

менее 3-х, то психическое состояние оценивается как позитивное;

4-6 баллах – как негативное психическое состояние низкой степени (НПС нс);
 при 7 – 9 баллах – как НПС средней степени;
 больше 9 баллов – НПС высокой степени.

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

Методика направлена на изучение состояния эмоциональной сферы ребенка, выявление наличия агрессии, ее направленности и интенсивности.

Ребенку предлагаются на листе бумаги нарисовать кактус таким, как он его представляет. Затем проводится беседа.

Методика проводится с детьми с 4-х лет.

ЦЕЛЬ – выявление состояния эмоциональной сферы ребенка, выявление наличия агрессии, ее направленности и интенсивности. **МАТЕРИАЛ** – бумага (формат А4), карандаш.

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

БЕСЕДА:

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

ИНТЕРПРЕТАЦИЯ:

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

Импульсивность - отрывистые линии, сильный нажим

Эгоцентризм - крупный рисунок, в центре листа

Зависимость, неуверенность - маленькие рисунок внизу листа

Демонстративность, открытость - наличие выступающих отростков, необычность форм Скрытность, осторожность - расположение зигзагов по контуру или внутри кактуса

Оптимизм - использование ярких цветов

Тревога - использование темных цветов, внутренней штриховки, отрывистые линии

Женственность - наличие украшения, цветов, мягких линий, форм

Экстровертированность - наличие других кактусов, цветов

Интровертированность - изображен только один кактус

Стремление к домашней защите - наличие цветочного горшка

Стремление к одиночеству - изображен дикорастущий кактус

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

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

Методика “Незаконченные предложения”

Цель: получение дополнительные сведений о наличии, причинах страхов, беспокойства ребенка.

Процедура проведения: ребенку предлагается послушать предложения и сразу, не задумываясь продолжить его первой, пришедшей в голову мыслью. Делать это надо быстро.

Инструкция для ребенка: “Мы сейчас с тобой поиграем. Я тебе буду говорить предложения, а ты как можно быстрее закончи их. Говори первое, что придет в голову”.

Обработка результатов: Законченные предложения можно разделить на 6 групп:

1. Отношение к отцу – 13, 21
2. Отношение к матери – 8, 24
3. Отношение к себе – 3, 4, 7, 10, 12, 18, 27, 29
4. Отношение к сверстникам – 2, 22, 26, 30
5. Отношение к детскому саду – 1, 16, 19, 23
6. Страхи и опасения – 5, 6, 9, 11, 14, 15, 17, 20, 25, 28

Эта методика простая по содержанию, хорошо выявляет скрытые переживания ребенка. Ответы на вопросы могут выражать положительное, отрицательное или безразличное отношение ребенка

Эксперимент идет в быстром темпе.

Бланк ответов

Ф.И.О. _____.

Возраст _____

Дата проведения _____

1. Мой детский сад...
2. Мой друг...
3. Если меня наказывают, то...
4. Я играю чаще всего...
5. Мои сны...

6. Боюсь...
7. Моя мечта...
8. Моя мама и я...
9. Сделал бы все, чтобы забыть...
10. Не люблю, когда меня...
11. Плачу, когда...
12. Когда меня спрашивают...
13. Мой папа и я...
14. Когда смотрю “ужасы” в кино...
15. Когда я один дома...
16. Моя воспитательница...
17. Когда меня мама ругает...
18. Больше всего люблю...
19. Когда прихожу в детский сад...
20. Когда бывает темно...
21. Когда мой папа...
22. Ребята в детском саду...
23. Когда меня спрашивают на занятии...
24. Когда моя мама...
25. Когда все ругаются...
25. Когда я выхожу во двор...
27. Я всегда хотел...
28. Меня беспокоит...
29. Скрываю...
30. Старшие ребята...

Работа с детьми включает в себя 8 занятий, направленных на развитие умений выражать собственные чувства, управлять своим эмоциональным состоянием.

Структура занятий:

- приветствие.
- разминка мимических мышц лица.
- основная (методы зависят от задач, решаемых на данном занятии).
- рефлексия занятия.

Цикл занятий

Занятие 1. Тема «Мое настроение»

Цель: познакомить детей с понятием: **настроение**. Научить детей определять какие чувства и состояния испытывают дети. Учить называть качества характера людей, которые помогают им в жизни, и качества, которые мешают им в жизни.

Оборудование: Картотека эмоций и настроения, практические упражнения и задания.

Ход занятия:

«Здравствуйте, я рада вас видеть. Давайте познакомимся! У меня в руках мячик. Сейчас мы будем передавать его по кругу, и каждый, у кого он окажется, должен назвать свое имя и передать мячик следующему».

Разминка мимических мышц лица

Закрывать и открывать глаза без напряжения.

Лицо не подвижно. Только поднимаются и опускаются верхние веки. Держим глаза закрытыми под счет (до 5, а потом открываем. Повторяем упражнение 3-5 раз.

Мы закроем крепко глазки

И во сне увидим сказки.

Побываем на луне

И поедем на слоне.

Настроение у нас бывает разным-

И прекрасным может быть и безобразным.

Мы то плачем, то хохочем, веселимся,

Мы волнуемся, грустим, порой стыдимся.

Мы подаркам очень рады в день рождения.

Огорчаемся в минуты невезенья.

Поделиться мы своей улыбкой можем

И взглянуть на друга иногда построже.

Лица могут нам о многом рассказать:

Присмотрись и научись **эмоции** читать.

Психолог: Вы прослушали стихотворение и услышали новые для вас слова. А что же эти слова обозначают?

Настроение - это внутреннее душевное состояние человека, его мыслей и чувств.

Чувство—это особый вид эмоциональных переживаний, способность испытывать, воспринимать внешние воздействия, а также само это ощущение состояния, в котором человек способен осознавать окружающее.

Эмоции—это реакции человека на явления окружающего мира и собственные состояния, проявляющиеся в виде удовольствия или неудовольствия.

Психолог: Хорошее настроение, как и плохое, может быть разным. Хорошее-человек может быть веселым, радостным. Плохое – человек может быть печальным, грустным, гневным.

Психолог: Давайте мы с вами рассмотрим рисунок и найдем детей с хорошим настроением и с плохим?

Психолог: покажите на рисунке детей, у которых настроение: печальное, веселое, гневное, грустное, радостное.

Настроение человека зависит от обстоятельств, событий, которые вызывают те или иные чувства или состояния. Если события носят положительный характер и вызывает у человека радостные чувства, то настроение у него веселое; если он плачет от горя, то настроение у него плохое. Переживая какое-то чувство, мы можем передать его состояние словами, действиями и поступками, а также выражением лица, мимикой, жестами и позой.

Дидактическая игра «Угадай эмоцию».

Цель: научить распознавать схематичное изображение эмоции и уметь передать ее с помощью средств неверbalного общения.

Описание игры: На столе картинкой вниз выкладываются схематические изображения эмоций. Дети берут по очереди любую карточку, не показывая ее остальным. Задача ребенка: по схеме узнать эмоцию, настроение и изобразить ее с помощью мимики, пантомимики, голосовых интонаций.

Взрослый просит ребенка придумать (вспомнить) ситуацию, в которой возникает эта эмоция. Остальные дети (зрители) должны угадать, какую эмоцию переживает, изображает ребенок, что происходит в его мини-сценке.

Упражнение «Солнышко и тучка»

Цель: оценка эмоционального состояния детей.

Два рисунка - улыбающееся солнце и солнце наполовину скрытое тучкой. Кто считает, что у него хорошее настроение - станет к солнышку, у кого не совсем хорошее - к солнышку с тучкой.

Рефлексия: Что нового узнали на занятии? Что особенно понравилось? Что не понравилось?

Прощание Детям предлагается изобразить злость. Уточняется, нравятся ли он такими себе и друг другу. Психолог советует детям подарить друг другу улыбку («Улыбка по кругу»).

Занятие 2. Тема «Мои друзья»

Ход занятия:

Под музыку «Настоящий друг» Б.Савельева

Собрались все дети в круг (дети берутся за руки и встают в круг)

Я твой друг и ты мой друг

Крепко за руки возьмёмся

И друг другу улыбнёмся.

Руки к солнцу протяните (поднимают руки вверх)

Лучики его возьмите, (сжимают, разжимают кисти рук)

И к груди своей прижмите. (прижимают руки к груди)

Друг другу подарите, (протягивают руки вперед)

«Здравствуйте!»- скажите.

Беседа на тему «Для чего нужны друзья?»

Цель: продолжать укреплять дружественные отношения в детском коллективе. Обсуждение жизненных ситуаций по кругу.

Упражнения "Тренируем эмоции"

Цель: Научиться понимать эмоции других, выражать собственные эмоции и чувства.

Нахмуриться как:

- осенняя туча,
- рассерженный человек,
- злая волшебница.

Улыбнуться, как:

- кот на солнце,
- само солнце,
- как хитрая лиса,

- как радостный ребенок,
- как будто ты увидел чудо.

позлись, как:

- ребенок, у которого отняли мороженое,
- два барана на мосту,
- как человек, которого ударили.

испугайся, как:

- ребенок, потерявшийся в лесу,
- заяц, увидевший волка,
- котенок, на которого лает собака.

устань, как:

- папа после работы,
- муравей, поднявший тяжелый груз,

отдохни, как:

- турист, снявший тяжелый рюкзак,
- ребенок, который много потрудился, но помог маме,
- как уставший воин после победы.

Игра «Слепой и поводырь»

Эта игра не только интересная, но и полезная. В процессе игры дети учатся доверять друг другу, прислушиваться к тому, что говорит собеседник, учатся доброте и взаимопомощи.

Игроки делятся по парам. Один в паре – «слепой» (игрок с завязанными глазами), другой-«поводырь». «Поводырь» должен провести «слепого» через заранее подготовленные препятствия. Тем временем, словами подсказывая какие действия необходимо выполнить.

Цель игры: слепой должен преодолеть весь путь. Задача поводыря: помочь слепому в пути, оберегать его от столкновения с «опасностями» и препятствиями.

После завершения пути участники игры должны поделиться впечатлениями друг с другом. Это не менее важно, чем сама игра.

Рассказать о трудностях, которые возникли во время пути, своих ощущениях и переживаниях. Это сближает детей, улучшает их взаимопонимание. В эту игру играют дети с удовольствием старшего возраста, далее мы будем усложнять, добавляя перешагивания и соревнования определенных предметов.

Игра «Окажи внимание другому» проводится следующим образом

Дети становятся в круг и по очереди говорят что-нибудь положительное одному из участников игры. Знаками внимания могут отмечаться личностные качества, внешность, умения, манера поведения и т.п. В ответ ребёнок говорит: «Спасибо, я тоже думаю, что я...» (повторяет сказанное ему, а затем подкрепляет ещё одной похвалой в свой адрес: «А ещё я думаю, что я...»).

Упражнение «Фишки»

Цель: оценка эмоционального состояния детей. У кого хорошее настроение, тот берёт красные фишki, а у кого плохое настроение - голубые.

Рефлексия: Что нового узнали на занятии? Что особенно понравилось? Что не понравилось?

Занятие 3. Тема «Радость и грусть»

Цель: познакомить детей с понятием **-грусть и радость**. Научить детей определять какие чувства и состояния испытывают в той или иной ситуации. Развивать воображение, навыки общения со сверстниками. Формировать у детей представления о значении эмоций и их влиянии на здоровье

Ход занятия:

«Здравствуйте, я рада вас видеть. У меня в руках тучка. Сейчас мы будем передавать ее по кругу, и каждый, у кого он окажется, должен назвать свое имя и любимое время года».

Гимнастика для лица

Психолог предлагает сесть поудобнее: ноги твердо поставить на пол, выпрямить спину.

«Начинаем гимнастику, но не простую, а мимическую. Мы будем выполнять упражнения для лица».

- ✓ Поднять брови вверх, сморщить лоб (удивиться); нахмурить брови (выразить недовольство). (Повторить 3 раза.) Наморщить нос, расслабить. (Повторить 5 раз.)
- ✓ Раздуть ноздри, расслабить их. (Повторить 5 раз.)

- ✓ «Хоботок». Вытянуть губы «хоботком» (как при произнесении звука [у]), выдержать положение 2-3 секунды, расслабить губы. (Повторить 5 раз.)
- ✓ «Рот на замочке». Поджать губы так, чтобы их совсем не было видно, и сильно-сильно сжать (закрыть рот на замочек). Расслабить губы. (Повторить 3 раза.)
- ✓ «Лягушки». Растирать губы (как при произнесении звука [и]). Расслабить губы. (Повторить 3 раза.)
- ✓ «Орешек». Представить, что нужно разгрызть твердый орешек. Крепко сжать зубы, напрячь челюсти. Разжать челюсти, немного приоткрыть рот. (Повторить 3 раза.)

Чтение стихотворения А. Барто «Снегирь».

Вопросы по содержанию: Каким был мальчик, когда он хотел, чтобы ему купили снегиря? (Грустным.)

А каким он стал, когда ему купили птицу? (Радостным).

Психолог зачитывает слова: Я принес его домой. Наконец, теперь он мой! Я кричал на всю квартиру: - У меня снегирь живой.

Этюд «Радость и грусть»

Цель: познакомить детей с выражением эмоций радости и грусти.

Оборудование: - набор рисунков с изображением лиц с разными эмоциями. Стоя перед зеркалом, вместе с педагогом дети изображают на лице грусть и радость.

Упражнение «Клоуны». Цель: оценка эмоционального состояния детей.

Улыбающийся или плачущий клоун на выбор. Кто считает, что у него хорошее настроение, станет к улыбающемуся клоуну, а у кого плохое - к плачущему.

Рефлексия.

Прощание. Игра «Дружно хлопнули в ладоши»

(дети выполняют движения в соответствии с текстом)

Дружно хлопнули в ладоши,

Вместе топнули ногой.

Все, во что мы здесь играли,

Мы запомнили с тобой.

До свидания всем сказали и ладошкой помахали.

Занятие 4. Тема «Удивление и гнев»

Цель: познакомить детей с понятием- **гнев и удивление**, с основными чертами характера. Развивать навыки общения со сверстниками.

Формировать у детей представления о значении эмоций и их влиянии на психологическое здоровье.

Оборудование: Картотека эмоций и настроения, практические упражнения и задания, сюжетные картинки по теме.

Ход занятия:

«Здравствуйте, я рада вас видеть. У меня в руках тучка. Сейчас мы будем передавать ее по кругу, и каждый, у кого он окажется, должен -----

Массаж лица «Солнечный зайчик»

«Солнечный зайчик заглянул нам в глаза. Закройте их. Он побежал дальше по лицу. Нежно погладьте его ладонями: по лбу, по носу, по ротику, по щечкам, по подбородку (дети нежно гладят эти части лица). Солнечный зайчик любит и ласкает вас. Подружитесь с ним».

Мимическая гимнастика: «Мы умеем удивляться». Учимся приподнимать и опускать брови. Когда поднимаем брови, выражение лица удивленное. Повторяем упражнение 3-5 раз.

В зоопарке побывали,
Крокодила увидали.
Он зубастый! Так и знай!
Брови выше поднимай!

«Мы умеем сердиться». Хмурим брови. Выражение лица сердитое. Если упражнение не получается, сдвигаем брови к переносице указательными пальцами. Следить, чтобы губы не участвовали в движении. Повторяем упражнение 3-5 раз.

Не хотела каши Маша,
Рассердилась мама наша,
Брови хмурила вот так.
Каша – это не пустяк!

Чтение отрывка из стихотворения Н. Екимовой.

Вместе с психологом дети рассматривают пиктограмму «удивление» (обращают внимание на широко раскрытые глаза, поднятые вверх брови, открытый рот). Затем дети и взрослый изображают данную эмоцию и корректируют ее, глядя в зеркало.

Рисование облаков

Психолог предлагает изобразить гневное облако и удивленное. Проводится выставка рисунков. При этом рисунки размещаются так, чтобы гневные облака находились отдельно от облаков, которые удивляются. Внимание детей обращается на то, как по-разному они изобразили гнев. Удивленные облака тоже отличаются друг от друга. Психолог предлагает найти самое гневное облако и самое удивленное.

Упражнение: «Уходи, злость, уходи!»

Играющие ложатся на ковер по кругу. Между ними подушки. Закрыв глаза, они начинают со всей силой бить ногами по полу, а руками по подушкам с громким криком «Уходи, злость, уходи!» Упражнение продолжается 3 минуты, затем участники по команде взрослого ложатся в позу «звезды», широко раздвинув ноги и руки, и спокойно лежат, слушая музыку 3 минуты.

ПРЕДОСТЕРЕЖЕНИЕ: Следите, чтобы ударяя руками по подушке, дети не попадали очень часто по рукам соседа. Отдельные попадания полезны.

Упражнение «Разные фрукты»

Цель: оценка эмоционального состояния детей.

Участники выбирают любой фрукт из нарисованных на картинках, причём, цвет фрукта обозначает определённое эмоциональное состояние, которые оговариваются заранее. Участник объясняет свой выбор.

Рефлексия.

Прощание: «Рукопожатие по кругу».

Занятие 5. Тема «Обида»

Цель: познакомить детей с понятием - **обида**; с признаками обидчивого человека. Развивать навыки общения со сверстниками. Формировать у детей представления о значении эмоций и их влиянии на психологическое здоровье.

Ход занятия:

Ритуал приветствия «Поделись теплом»

Дети стоят в кругу. По часовой стрелке, начиная с ведущего, по очереди приветствуют друг друга: «Настя, я рада тебя видеть». При этом нужно

взять за руку того, кого приветствуем, и улыбнуться. Так по кругу дарят улыбку и тепло рук.

Мимическая гимнастика:

Учимся поджимать губы. Повторяем упражнение 3-5 раз.

Рассердилась наша Люба
И теперь поджала губы!
Ну и Ну! Моя подружка
Так похожа на лягушку.

Сильно надуть щёки, выпустить воздух. Поочерёдно надувать щёки, перегоняя воздух из одной щеки в другую. Повторяем упражнение 3-5 раз.
Мишка очень любит мед,
В улей он залез. И вот –
Словно флюс щека у мишки,
И испачканы штанишки.

Чтение рассказа В. Осеевой «Волшебное слово»

Беседа по содержанию: Назовите волшебное слово, услышав которое, сестра Лена «широко раскрыла глаза», брат «поднял брови и усмехнулся», а бабушка «выпрямилась», и это слово «засияло в каждой морщинке, в глазах, в улыбке»? (Пожалуйста.)

Дети рассматривают пиктограмму «удивление» и изображают эту эмоцию. Ребята, каким Павел был в начале рассказа, когда он присел на край скамейки, где сидел старичок? (Злой.) А почему мальчик был злым? (Ему было обидно, что никто его не жалеет.) Если дети затрудняются ответить на этот вопрос, следует зачитать диалог старичка и Павлика, акцентируя фразу «Павлик засопел от обиды».

Дети рассматривают пиктограмму «обида»: глаза, брови, рот. Они изображают данную эмоцию, глядя в зеркало; рисуют ее на бумаге.

«Подушечные бои»

Для игры необходимы маленькие подушки. Играющие кидают друг в друга подушками, издавая победные кличи, колотят друг друга ими, стараясь попадать по различным частям тела.

Сюжетом игры может быть «Сражение двух племен» или «Вот тебе за...»
Замечание: Игры начинает взрослый, как бы давая разрешение на подобные действия, снимая запрет на агрессию.

«Выбиваем пыль» Каждому участнику достается «пыльная» подушка. Он должен, усердно колотя руками» хорошенько ее «почистить».

Упражнение «Подушечки»

Цель: снять психоэмоциональное напряжение.

Процедура проведения. Ведущий предлагает всем поспать, отдохнуть.

Дети собираются в круг, садятся на корточки, закрывают глаза. Ведущий (через несколько секунд): «Вот мы и проснулись, сладко потянулись».

Дети открывают глаза, медленно встают, вытягивают руки вперед, затем поднимают их вверх, отводят за голову и поднимаются на носки. Ведущий: «Сладко потянулись, друг другу улыбнулись». Дети встают на ступни, опускают руки вниз.

Арт-терапевтическое упражнение «Чудесный край»

Цель: выражение чувств и эмоций через совместную изобразительную деятельность, сплочение детского коллектива.

А сейчас давайте вместе нарисуем край чудесный.

Детям предлагается выполнить совместный рисунок на большом листе бумаги, который расстилается прямо на полу. Тема рисунка «Чудесный край». Предварительно на листе рисуются детали и небольшие линии.

Дети дорисовывают неоконченные изображения, «превращают» их во что угодно. Совместное рисование сопровождается звуками природы.

Рефлексия.

Прощание: «Ритуал прощения»

Предлагается каждому желающему ребенку повторить и закончить фразу: «Имя, прости меня, если я когда-то тебя обидел...» (Дать возможность каждому пережить «прощение»).

Что было легче освободится от своей обиды или попросить прощение?

Обратите внимание на ощущение легкости после того, как вы попросили прощение.

Занятие 6. Тема «Спокойствие и страх»

Цель: снятие эмоционального напряжения; познакомить детей с пиктограммами «спокойствие» и «страх», развивать способность выражать данные эмоции.

Ход занятия:

Приветствие. Здороваемся друг с другом без слов: с помощью прикосновений (ухо к уху, нос к носу, палец к пальцу, щека к щеке и т. п.).

Мимическая гимнастика

Учимся двигать кончиком носа. Повторяем упражнение 3-5 раз.

Одуванчик кот сорвал,

От пыльцы весь желтым стал.
Даже в нос пыльца попала,
И в носу защекотало.

«Мы подмигиваем».

Закрыть один глаз, затем другой. Поочерёдно закрывать глаза. Повторяем упражнение 3-5 раз.

Как хитрющий рыжий кот,
Поморгаем мы. Вот! Вот!
Левый глаз! Правый глаз!
Получается у нас!

Чтение стихотворения

Я боюсь всего на свете:
За окном бушует ветер,
Тень ужасна у комода,
И за дверью ходит кто-то.
Страшно каркает ворона, провода ползут по дому,
Пылесос, как бегемот,
У него урчит живот.
Вещи словно оживают,
Вновь и вновь меня пугают,
Но включает мама свет-
Страха сразу не, как нет!

Психолог: Вы прослушали стихотворение, скажите, как можно охарактеризовать эмоциональное состояние девочки, изображенной на рисунке? Почему девочку напугали привычные вещи? (*когда человек боится, ему все кажется страшным, пугающим*).

Сегодня поговорим о том, что такое - **страх**. **Страх** - состояние человека, обусловленное крайней тревогой и беспокойством, сильным испугом от грозящей или ожидаемой опасности.

Психолог: -Изобразите испуганного ребенка. По каким признакам можно понять, что человеку страшно? (*у него широко раскрыты глаза, во взгляде испуг; рот приоткрыт; он вот-вот закричит; одна рука может быть выставлена вперед; лицо бледнеет; у него беззащитный вид.*)

-Как называют человека, который все время всего боится? (*трусливый*).

-Подберите противоположное по смыслу слово: *трусость-смелость*

- Что значит быть смелым? (*ничего не бояться, быть храбрым, отважным*).
- Каких сказочных героев вы можете назвать трусливыми? (*Крошка Енот, Гадкий утенок*)

Игра «Боюськи»

Психолог: Я буду вам называть что - то страшное, если вы боитесь, похлопайте в ладошки.

Боитесь ли вы:

Когда остаешься один?

Заболеть?

Воспитателей?

Страшных снов?

Темноты?

Волка, медведей, др. хищных зверей?

Пауков, змей;

Бури, грозы, урагана?

Огня, пожара?

Врачей?

Уколов, боли? Видите, как много «боюсек»!

Беседа по пиктограмме «Спокойствие»

Как мы можем узнать, что человек спокоен? (Ответы детей.)

Голова спокойного человека слегка наклонена вперед. Глаза, брови и рот расслаблены. В руках и ногах отсутствует напряжение. Голос ровный.

Покажите друг другу, как выглядите, когда спокойны. (Дети выполняют задание.) Теперь пройдите так, как ходит, сидит спокойный человек. (Дети выполняют задание.)

Постарайтесь спокойно сказать фразу (по выбору детей)

Закончите мои предложения: «Когда я спокоен, я...» «Я спокоен, когда слышу, смотрю...»

Пальчиковая гимнастика «Спокойные цветки»

Наши алые цветки

(Ладони соединить лодочкой перед собой — «молитвенная» поза.)

Распускают лепестки,

(По очереди, начиная с большого, развести пальцы в стороны. Запястья оставить соединенными.)

Ветерок чуть дышит,

(Подуть на руки — «цветки».)

Лепестки колышет.

(Подвигать пальцами вперед-назад.)
 Наши алые цветки
 Головой качают,
 (Покачать ладони вправо-влево.)
 Тихо засыпают.
 (Положить голову на сложенные ладони.)

Упражнение «Гномики»

Цель: оценка эмоционального состояния детей.

Изображения гномиков в разных эмоциональных состояниях. Участники выбирают изображение гномика соответственно своему эмоциональному состоянию и объясняют свой выбор.

Сегодня мы рассуждали о спокойствии и страхе. Кто спокойнее — черепаха или обезьяна? Какой цвет спокойнее — красный или зеленый?
 Вы сейчас самые спокойные и замечательные дети!

Рефлексия.

Занятие 7. Тема «Лень и гордость»

Цель: познакомить детей с понятием – **лень, гордость**; охарактеризовать эмоциональное состояние детей. Развивать навыки общения со сверстниками. Формировать у детей представления о значении эмоций и их влиянии на психологическое здоровье.

Ход занятия:

Мимическая гимнастика

Сморщить лоб, поднять брови (удивление). (Повторить 3 раза.)
 Сдвинуть брови, нахмуриться (злость). (Повторить 3 раза.)
 Широко раскрыть глаза, открыть рот (ужас, страх). (Повторить 3 раза.)
 Сморщить нос (недовольство). (Повторить 3 раза.)
 Расширить ноздри (разозлиться). (Повторить 3 раза.)
 Сжать губы, прищурить глаза (презрение). (Повторить 3 раза.)
 Улыбнуться (радость). (Повторить 3 раза.)

Чтение стихотворения

Утром Коленъка проснулся,
 Потянулся, повернулся,
 Осмотрелся, лег опять,
 Очень лень ему вставать.

«Ты лежишь уже полдня, –
 Говорит ему сестра. –
 Если будешь так лениться,
 Как же сможешь ты учиться?
 Можно в жизни все проспать
 И друзей всех потерять.
 Не заметишь, как пройдет
 День, неделя, месяц, год!»

Психолог: Вы прослушали стихотворение. Как следует назвать состояние Коли? (*лень*)

Сегодня поговорим о том, что такое-лень. **Лень это-** состояние человека, сопровождающееся отсутствием желания работать, стремление к праздному времяпровождению.

– Выскажите свое отношение к этому чувству (мне чувство лени не нравиться, потому, что у людей, которые ленятся, ничего не получается).

– Как называют человека, который все время ленится? Ничего не хочет делать? (ленивый, лентяй, лежебока).

– Какое настроение у лентяя? (*Скучное, ленивое*)

Изобрази мимикой и жестами:

– Изобрази ленивого ребенка. По каким признакам можно понять, что человек ленится? (*у него скучный и мечтательный вид, он вялый, мало двигается, медлительный*).

– Когда у лентяя бывает плохое настроение? (*когда его просят что-то сделать*).

– Какое настроение бывает у тех, кто находится рядом с лентяем? (*такое же как у лентяя*).

– Назовите персонажей детских произведений (сказки, мультфильмы) в которых герои были лентяями. (Ленивица «Мороз Иванович»; Федора «Федорино горе», Буратино «Золотой ключик»)

– А Ты можешь назвать себя ленивым? А твои родные тебя так называют? Как ты думаешь? Почему?

Чтение стихотворения

Сережу хвалят каждый день,
 Ему прилежным быть не лень:
 Он лучше всех построит башню,
 Быстрей других поможет старшим.
 Привык он быть и в дружбе лучшим,
 Но вот дружить с ним очень скучно.
 С собой гордится – он отличник

А в дружбе гордость неприлична.

Психолог: Вы прослушали стихотворение, скажите, прав ли Сережа?

-Чем, по твоему мнению, отличается человек, испытывающий чувство гордости за свои и чужие успехи, от человека у которого непомерная гордость, который загордился не в меру. (*Заносчивый*)

Еще сегодня поговорим о том, что такое - **чувство гордости. Гордость это**-эмоциональное состояние человека, вызванное радостью от полученных результатов как своих, так и достижений окружающих его людей.

Изобразите мимикой и жестами гордого ребенка. По каким признакам можно понять, что человек гордится собой? (*голова поднята вверх, уголки губ также подняты, вид довольный, радостный, он счастлив.*)

Беседа по кругу:

–Какое чувство испытывает гордый ребенок? (*чувство гордости за хорошие дела*)

–Чем (кем) может гордится твоя мама? расскажи. (*хорошим поведением, помощью по дому*).

–Какими заслугами можешь гордиться ты? (*победил в конкурсе, хорошо рисую, хорошо занимаюсь в кружках*).

–Как вы думаете, нужно ли ждать, чтобы тебя похвалили, или рассказывать самому о своих заслугах? (*высказывания детей.*)

Разыгрывание этюда: изобрази мимикой и жестами:

– Ты выиграл соревнования;

-Ты стоишь на пьедестале почета, получаешь грамоту и награду;

-Ты победил в конкурсе чтецов.

Подводя итог занятия, хочется сказать:

Когда человек гордится собой, своими успехами—настроение у него прекрасное, радостное.

Когда человек ленится - настроение у него скучное, унылое. Он устает от собственной лени. Никогда нельзя быть ленивым, нужно всегда идти к своей цели, учиться, и радоваться жизни.

«Почувствуй другого»

Все разбиваются по парам, поворачиваются друг к другу, берутся за руки и представляют себя в роли соседа, даря ему свои позитивные эмоции, добро, тепло и нежность.

Упражнение «Скажи хорошее о друге» направлено на то, чтобы научить детей ощущать близость и тепло другого участника.

По желанию выбирается ребёнок, которого сажают в круг. Каждый участник говорит о том, что ему нравится в этом ребёнке. Ведущий обращает внимание детей на то, чтобы они не повторялись, даёт образец. В своих высказываниях дети отмечают внешние и внутренние достоинства ребёнка, приводят примеры любых жизненных ситуаций.

Рефлексия.

Прощание. Дети по очереди говорят друг другу: «Я рад был с тобой заниматься»

Занятие 8. Тема «Волшебный мир эмоций»

Цель: способствовать осознанию своих эмоций, психологическая разгрузка.

Ход занятия:

Приветствие

Психолог предлагает взяться за руки и сказать: «Я рад(а) вас видеть!».

Мимическая гимнастика парами «Кривлястики»

Дети становятся друг против друга. Один ребенок корчит рожицы, а другой в точности повторяет его мимику и пантомимику. Затем дети меняются ролями.

Упражнение «Возьмите себя в руки»

Психолог учит детей, как бороться со своей злостью не причиняя зла другим людям: «Как только вы почувствуете, что забеспокоились, хочется кого-то ударить, что-то бросить, есть очень простой способ доказать себе свою силу: обхватите ладонями локти и сильно прижмите руки к груди - это поза выдержанного человека». (Повторить 3 раза.)

С детьми обсуждаются все способы борьбы с гневом. Представив себя злыми, дети берут газету и быстрыми движениями комкают ее (по желанию можно повторить это упражнение).

А еще можно покричать в волшебный мешочек или потопать ножками.

«Нарисуй свое настроение»

Цель: оценка собственного эмоционального состояния.

Ребенку предлагается нарисовать свое настроение. Для этого используется гуашь в баночках. На листе бумаги пальцами ребенок изображает, как он себя чувствует. При этом рисунок может быть бессюжетным, абстрактным. Основная задача - выразить в рисунке свое эмоциональное состояние.

Обсуждение.

Упражнение «Угадай настроение сказочного героя»

Психолог: У меня есть картинки с героями сказок и мультфильмов.). А еще волшебный «кубик настроения». Посмотрите на картинки, у всех героев одинаковое настроение? (*нет*) Да, разное. Дети, сейчас, кто - то из вас, бросит кубик, назовёт эмоцию, которая выпала на кубике, а другой найдёт картинку сказочного героя, изображающего такое же эмоциональное состояние.

Рефлексия

Прощание. Дети, встанем в круг. Возьмёмся за руки. Посмотрим, друг на друга и подарим друг другу самую добрую улыбку. А чтобы улыбка не покидала вас, я дарю вам смайлики с хорошим настроением.

До встречи!