

ПРИНЯТА
на заседании
педагогического совета
протокол №1 от 30.08. 2019г

УТВЕРЖДЕНА
приказом МБДОУ
«Детский сад №1 «Ласточка»
г. Аргун»
30. 08. 2020г № 126-од

**Коррекционно – развивающая программа по развитию
эмоционально – личностной сферы у детей из семей
группы «риска» «Ладонь в ладонь»**

Составила педагог-психолог

А.И. Абдаева

Коррекционно – развивающая программа по развитию эмоционально – личностной сферы «Ладонь в ладонь»

Пояснительная записка

Дошкольное детство – очень короткий отрезок в жизни человека, всего первые семь лет. Но они имеют непреходящее значение. Маленький ребенок не умеет управлять эмоциями. Его чувства быстро возникают и так же быстро исчезают. С развитием эмоциональной сферы у дошкольника чувства становятся более рациональными, подчиняются мышлению.

Последние годы в дошкольной образовательной организации отмечается увеличение детей из семей «группы риска».

Для таких детей характерны повышенная конфликтность, тревожность, большое количество страхов, агрессивность и враждебность по отношению к окружающим. Общение носит поверхностный, формальный характер и отличается эмоциональной бедностью, проявление чувства беззащитности и неуверенности в себе.

Отсутствие положительных взаимоотношений в семье, чувства любви у родителей к ребенку приводит к невозможности формирования ощущения собственной значимости. Утрата эмоциональности в отношении со взрослыми и сверстниками, нереализованная потребность в любви и признании, отвержение в семье - таковы главные причины нарушения эмоционального развития детей «группы риска».

Дети с нарушениями эмоционально-волевой сферы из семей группы «риска» нуждаются в специально-организованной психологической помощи, обеспечивающей учет возрастных, индивидуальных особенностей,

правильно организованный подход к ним, создающий условия для полноценного психического развития. Общеизвестным в настоящее время является первостепенное значение эмоционального благополучия для социально-личностного становления детей.

Если не будет своевременно оказана психологическая помощь детям из семей группы «риска», то они в будущем встретят трудность в социально-личностном становлении, а также в социальной адаптации и самоопределении. Поэтому детям, попавшим в трудную жизненную ситуацию, а также детям, чье развитие проходит в условиях неблагоприятного социального окружения,

необходимо обеспечить психолого-педагогическим сопровождением на всех этапах дошкольного детства, что является на сегодняшний день **актуальным**.

Под психолого-педагогическим сопровождением мы понимаем систему коррекционно – развивающей работы с детьми и их родителями по развитию эмоционально – личностной сферы посредством внедрения активных психокоррекционных технологий.

Для решения выявленных проблем у детей из группы «риска» потребовалось выбрать приоритетным направлением в своей коррекционно-развивающей деятельности по эмоционально – личностному развитию.

В связи с этим весьма актуальна была составлена коррекционно – развивающая программа по эмоционально – личностному развитию детей из семей группы «риска» « Ладонь в ладонь», в которой определена модель совместной работы педагога – психолога с детьми и их родителями, включающая психотерапевтические технологии.

Как справедливо указывали выдающиеся психологи Л.С. Выготский и А.В. Запорожец, «только согласованное действие детей и взрослых, их единство могут обеспечить успешное выполнение любых форм деятельности».

Разработанная модель психолого – педагогического сопровождения позволит решать проблемы эмоционально – личностного развития детей внутри дошкольного образовательного учреждения, избежать необоснованной переадресации проблемы ребенка внешним службам, сократить число детей, направляемых в специальные социальные учреждения.

Основной **целью** является «Создание психолого – педагогических условий по развитию эмоциональной сферы у детей, переживающих трудные жизненные ситуации».

Задачи:

- научить детей понимать эмоциональное состояние, свое и окружающих их людей;
- дать представления о способах выражения собственных эмоций (мимика, жесты, поза, слово), совершенствовать способность управлять своими чувствами и эмоциями;
- помочь ребенку увидеть свои положительные стороны, почувствовать, что его понимают и ценят близкие и окружающие;
- развивать взаимопонимание и сплоченность со сверстниками и с членами семьи;
- оптимизация и гармонизация детско-родительских отношений;

Инновационным в программе является поисково-творческий опыт, т. к. при разработке авторских коррекционных занятий, консультаций и различных мероприятий применяются новые сочетания известных методов и приёмов (песочная терапия, музыкотерапия, изотерапия, сказкотерапия), по-новому рассматривается степень их воздействия на создание интереса к развитию эмоциональной сферы детей у родителей, педагогов ДООУ и у детей в процессе тактильного, слухового, двигательного восприятия, при взаимодействии в парах и микрогруппах.

В **основу** коррекционно – развивающую программу «Ладонь в ладонь» заложены идеи А. Фрейда : «Быстрее всего развивается то, что больше всего нравится матери, и что ею оживленнее всего приветствуется». Собственно эмоциональное развитие ребенка осуществляется под прямым «давлением» эмоциональности матери и Л.С.Выготского, который утверждал, что «Многоуровневость эмоций - основная из фундаментальных закономерностей их проявления и развития», а также идеи Д.Б.Эльконина: «эмоционально-положительный фон вокруг ребенка - фактор благополучного психического и физического развития».

Коррекционно – развивающую работу по развитию у детей эмоционально – личностных качеств буду осуществлять по следующим **направлениям**:

- Психодиагностика,
- Психокоррекция ,
- Просветительская работа,
- Психоконсультирование .

Главное в направлениях – проявление способности управлять эмоциями, т.е. произвольность поведения.

Развитие возможности управлять своим поведением составляет один из существенных моментов, образующих психологическую готовность к обучению в школе.

Развитие эмоциональной сферы у детей дошкольного возраста будет более успешным при следующих условиях:

- Если с раннего возраста дети совместно с родителями будут обучаться способам выражения эмоций и приемам саморегуляции;

- Если в работе будут активно использоваться разнообразные формы и методы развития эмоциональной сферы в процессе совместной деятельности педагога – психолога , детей и родителей;
- Если в процессе развития эмоций будут задействованы все участники коррекционно-развивающих занятий.

1.Создание атмосферы искренности, доверия, тепла, тем самым обеспечение прочности, единства межличностных взаимодействий между детьми. Главная установка — на успех у каждого ребенка.

2.Внимательное и уважительное отношение к индивидуальным склонностям и способностям детей. Поддержка и развитие того, что самобытно, оригинально, что является ценным вкладом каждого ребенка .

3. Учет добровольности детей при выполнении упражнений.

4. Поощрение и поддержка попытки детей овладеть своим поведением, объяснить свою позицию; внимание к тому, что делаешь, думаешь, чувствуешь сам и другие люди.

5. Стимуляция мотива «быть не хуже других».

6. Занятия рассчитаны на возраст детей 5 –6 лет. Всего 26 занятий.

Продолжительность каждого занятия 20 - 25 минут и 5 минут на подготовку материала. Проводятся один раз в неделю.

Во время занятий дети могут сидеть в кругу (на ковре) или за столами, передвигаться по игровой комнате, в зависимости от хода занятия.

7. Занятия могут проводиться с детьми любой степени подготовленности

Включает следующие виды деятельности:

26 коррекционно-развивающих занятий педагога – психолога с детьми;

- Беседы с родителями;
- Игры на развитие эмоций, снижение тревожности, саморегуляцию и самореализацию с детьми и родителями в паре и микрогруппах;
- Совместная творческая продуктивная деятельность;

- Релаксация, психогимнастика с использованием музыкотерапии.

Основные методы коррекционно-развивающего воздействия на дошкольника и родителей:

- Наблюдение.
- Свободное и тематическое рисование.
- Упражнения подражательно-исполнительского и творческого характера.
- Сочинение историй.
- Прослушивание музыкальных разножанровых произведений.
- Разрешение сюжетно-ролевых ситуаций (как быть?) Как поступить?).
- Релаксация под музыку.
- Элементы аутотренинга.

Песочная терапия. Задачи песочной терапии согласуются с внутренним стремлением ребенка к самоактуализации. Они ориентированы на то, чтобы помочь маленькому ребенку:- развить более позитивную Я-концепцию;- стать более ответственным в своих действиях и поступках;- выработать большую способность к самопринятию;- в большей степени полагаться на самого себя;- овладеть чувством контроля;- развить сензитивность к процессу преодоления трудностей;- развить самооценку и обрести веру в самого себя. Цель такой терапии—не менять и переделывать ребенка, не учить его каким-то специальным поведенческим навыкам, а дать возможность ребенку быть самим собой.

Изотерапия – один из эффективных инструментов в психологической работе, использование, которого дает ребенку естественную возможность для развития воображения, гибкости и пластичности мышления, зрительно-моторной координации. Гасит негативные эмоции путём использования художественных средств. Данная технология предусматривает проведение совместной и самостоятельной деятельности педагога с детьми, которая позволяет развивать у детей коммуникативные способности, внимание, мышление, моторику рук. Особенность технологии заключается в том, что вся деятельность носит игровой и занимательный характер. Коррекционно-развивающие занятия с элементами изотерапии способствуют психическому и личностному росту детей, помогают в раскрытии интеллектуального потенциала, творческого, нравственного, развития навыков межличностного взаимодействия со сверстниками и взрослыми через создание «зоны ближайшего развития».

Сказкотерапия – метод, использующий сказочную форму для речевого развития личности, расширения сознания и совершенствования взаимодействия через речь с окружающим миром. Основной принцип сказкотерапии – целостное развитие личности, забота о душе (в переводе с греческого забота о душе и есть терапия). Сказка чрезвычайно многогранна, как и сама жизнь. Наблюдая за судьбами героев, воспринимая их язык, ребёнок учится решать актуальные для него в данный возрастной период проблемы. С помощью сказки у детей развивается воображение, речевое творчество и воспитываются добрые чувства. В системе методов и средств воспитания добрых чувств сказка играет не последнюю роль по многим причинам: дети любят героев, они становятся им близкими, а значит, могут и должны стать примерами для подражания.

Специфика работы по данной теме определила необходимость использования разнообразных методов исследования эмоциональной сферы детей:

- «ВЫЯВЛЕНИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНО НЕБЛАГОПОЛУЧНЫХ ДЕТЕЙ» - анкетирование воспитателей;
- «ВЫЯВЛЕНИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНО НЕБЛАГОПОЛУЧНЫХ ДЕТЕЙ» - анкетирование родителей;
- Теоретический анализ педагогической, психологической литературы, наблюдение за процессом развития эмоциональной сферы дошкольников;
- Использование тестов для выявления уровня развития эмоциональной сферы;
- использование различных педагогических технологий по развитию у детей эмоций в игре, в повседневной деятельности, в процессе специально организованных коррекционно-развивающих занятий, а также при проведении экологических занятий.

Структура занятия

1.Подготовительный этап (5 минут)

Задача: Настроить детей на совместную работу, установить эмоциональный контакт между всеми участниками, улучшить ритмирование организма, активизировать работу мышц глаз

Содержание: дыхательные, глазодвигательные упражнения, упражнения на развитие мышц руки, на развитие межполушарного взаимодействия, на гармонизацию взаимоотношений.

2.Основной этап (20 минут)

Задачи: повышение чувствительности к себе, к другому человеку, развитие умений понять и передать свое эмоциональное состояние и почувствовать эмоциональное состояние другого. Преодоление негативных личностных проявлений: агрессивности, неуверенности, обидчивости, неорганизованности и др.

Содержание:

Этюды, игры на воспроизведение отдельных черт характера, сказкотерапия, песочная терапия, рисование своих проблем, обучение навыкам самопомощи в напряженных ситуациях.

Диагностический инструментарий

- Диагностика мышления (образно-логическое мышление) методика «Нелепицы, «Кому чего не достает»

- Диагностика речи. Методика «Назови слова»

Диагностика памяти. Методика «Узнай фигуры»

- Диагностика готовности к обучению в школе. Методика Е.Е. Кравцовой «Да и нет не говорите»

Работа ведется в тесном контакте с родителями и со всеми специалистами ДОО. Повышению качества работы по развитию эмоций способствует рациональная организация развивающей среды в группах и кабинете педагога-психолога, создающая условия для совместной деятельности детей и педагогов, позволяющая варьировать формы и способы организации жизнедеятельности

Известно, что в процессе развития происходят изменения и в эмоциональной сфере ребенка: меняются его взгляды на мир и отношения с окружающими, а способность осознавать и контролировать свои эмоции возрастает. Поэтому работа, направленная на развитие эмоциональной сферы, представляется мне весьма актуальной, насущной потребностью сегодняшнего времени.

Эмоционально-волевая сфера играет большую роль в усвоении знаний, умений и навыков, также в установлении контактов с окружающими, и в социальной адаптации детей.

Форма организации занятий – индивидуально или подгруппами, по усмотрению педагога, по 20-25 минут, 1 раз в неделю.

Тематический план занятий

№	Тема занятия	теоретических	практических	Количество часов
Октябрь				
1	«Я могу»	5 мин	20 мин	25 мин
2	«Радость»	5 мин.	20 мин	25 мин
3	«Доброта»	5 мин.	20 мин	25 мин
Ноябрь				
4	«Я смогу»	5 мин.	20 мин	25 мин
5	«Хорошо ли быть одному»	5 мин.	20 мин	25 мин
6	«Мое настроение»	5 мин.	20 мин	25 мин
Декабрь				
7	«Я сержусь»	5 мин.	20 мин	25 мин
8	«Когда опасен гнев»	5 мин.	20 мин	25 мин
9	«Можно ли справиться со злом»	5 мин.	20 мин	25 мин
Январь				
10	«Всегда ли мы поступаем правильно?»	5 мин.	20 мин	25 мин
11	«Я обиделся»	5 мин.	20 мин	25 мин
Февраль				
12	«Учимся справляться с чувством обиды»	5 мин.	20 мин	25 мин
13	«Учимся честно говорить о поступке»	5 мин.	20 мин	25 мин
14	«Зачем человеку чувство стыда?»	5 мин.	20 мин	25 мин
Март				
15	«Всегда ли мы правы?»	5 мин.	20 мин	25 мин
16	«Вредина»	5 мин.	20 мин	25 мин
17	«Ссора»	5 мин.	20 мин	25 мин
18	«Мои проблемы»	5 мин.	20 мин	25 мин
Апрель				
19	«Я боюсь!»	5 мин.	20 мин	25 мин

20	«Лабиринт страхов»	5 мин.	20 мин	25 мин
21	«Я больше не боюсь»	5 мин.	20 мин	25 мин
22	«Я удивляюсь!»	5 мин.	20 мин	25 мин
<i>Май</i>				
23	«Счастье»	5 мин.	20 мин	25 мин
24	«Я люблю!»	5 мин.	20 мин	25 мин
25	«Волшебники»	5 мин.	20 мин	25 мин
26	«Заветное желание»	5 мин.	20 мин	25 мин
	Итого:	26 занятий		

Содержание занятий

Занятие 1 - «Я могу»

- 1.** Упражнение «Доброе животное»
- 2.** Упражнение «Гусеница»
- 3.** Беседа «что я умею делать »
- 4.** Игра Какой я»
- 5.** Игра «Хочу сделать что-нибудь хорошее»
- 6.** Сказка «Случай в лесу»
- 7.** «Лучше всего я умею... » - рисование

2 - «Радость»

1. Упражнение «Поздоровайся радостно»
2. Упражнение «Через стекло»
3. Беседа «От чего ты радуешься. »
4. Игра «Брось мяч, назови то, чему ты радуешься»
5. Игра «Покажи, как доставить радость другому человеку»
6. Рассказ «Относительная радость»
7. «Ромашка радости» - рисование

Занятие 3 - «Доброта»

1. Упражнение «Пожелание»
2. Упражнение «Скульптура и глина»
3. Беседа «Добрые поступки»
4. Игра «Волшебные воздушные шары»
5. Игра «Три главных вопроса»
6. Сказка «Львенок в школе»
7. Нарисуй добрые дела.

Занятие 4 - «Я смогу»

1. Упражнение «Подарок группе»
2. Упражнение «Винт»
3. Беседа «Когда вы чувствуете себя неуверенно... »
4. Игра «Отдай приказ»
5. Игра «Мне нравится в тебе... »

6. Сказка «Голубая искорка»
7. «У меня получится» - рисование

Занятие 5 - «Хорошо быть одному»

1. Упражнение «Улыбнитесь друг другу»
2. Упражнение «Марионетки»
3. Беседа «Хорошо ли быть одному»
4. Игра «Король»
5. Игра «Кошки, собаки, медведи, зайцы»
6. Сказка «все играют я один»
7. «Я один» - рисование

Занятие 6 - «Мое настроение»

1. Упражнение «Поздороваться разными способами»
2. Упражнение «Качели»
3. Беседа «Когда мне бывает хорошо»
4. Игра «У меня плохое настроение»
5. Игра «Отыщи свою обувь»
6. Сказка «Шел король Боровик»
7. «Мое настроение» - рисование

Занятие 7 - «Я сержусь»

1. Упражнение «Импульс»
2. Упражнение «Петрушка прыгает»

3. Беседа «Я сержусь когда. »

4. Игра «Брось мяч»

5. Игра «Тарзан»

6. Сказка «могучий дуб»

7. «Я сержусь» - рисование

Занятие 8 - «Когда опасен гнев»

1. Упражнение «Рукопожатие по кругу»

2. Упражнение «Фея сна»

3. Беседа «Почему человек злится»

4. «Проблемные ситуации»

5. Игра «Подбери картинку»

6. Сказка «Ветер и солнце»

7. «Гнев» - рисование

9 - «Можно ли справиться со злом»

1. Упражнение «Имя и цветок»

2. Упражнение «Потянулись-сломались»

3. Беседа «Как побороть зло»

4. «Проблемная ситуация»

5. Игра «Я могу защитить... »

6. Сказка «Не смей»

7. «Преврати злого в доброго» - рисование

Занятие 10 - «Всегда ли мы поступаем правильно»

1. Упражнение «Рукопожатие по кругу»
2. Упражнение «Кулачок»
3. Беседа Когда мы обижаем тех кто слабее. »
4. «Проблемная ситуация»
5. Игра «Брыкание»
6. Сказка «Штушти-кутушти»
7. «Злость – лепка

Занятие 11 - «Я обиделся»

1. Упражнение «Свеча»
2. Упражнение «Холодно-жарко»
3. Беседа «Я обиделся»
4. Игра «Попроси прощение»
5. «Пантонима»
6. Сказка «Котенок»
7. «Обида» - рисование

Занятие 12 - «Учимся справляться с чувством обиды»

1. Упражнение «Возьми и передай»
2. Упражнение «Бяки-буки»
3. Беседа «Что такое обида»
4. Игра «Воздушный шарик»

5. Игра «Небо»
6. Сказка «Мудрец»
7. «Обида» - рисование

Занятие 13 - «Учимся честно говорить о проступке»

1. Упражнение «Глаза в глаза»
2. Упражнение «Ветер дует. »
3. Беседа «Как можно помочь себе признаться. »
4. Игра «Я не плачу»
5. Игра «Принц и принцесса»
6. Сказка «Кто разбил графин»
7. «Радость» - рисование

Занятие 14 - «Зачем человеку чувство стыда»

1. Упражнение «Я дарю тебе»
2. Упражнение «Тень»
3. Беседа «Когда нам бывает стыдно»
4. Игра «Поссорились-помирились»
5. Игра «Брось мяч»
6. Сказка «Про лошадку Дору»
7. «Мой стыд» - рисование

15 - «Всегда ли вы правы»

1. Упражнение «Это я, это я»

2. Упражнение «Зеваки»
3. Беседа «Всегда ли мы правы. »
4. Игра «Любопытный»
5. Игра «Ласковый дождик»
6. Сказка «Слоненок с шариком»
7. «Нарисуй, что услышал в сказке» - рисование

Занятие 16 - «Вредина»

1. Упражнение «Имя и цветок»
2. Упражнение «Потянулись-сломались»
3. Беседа «Вредина-это кто?
4. Игра «Что ты будешь делать»
5. Игра «Злые и добрые кошки»
6. Сказка «Мальчик, который не умел играть»
7. «Что запомнилось в сказке» - рисование

Занятие 17 - «Ссора»

1. Упражнение «Возьми и передай»
2. Упражнение «Пылесос и пылинки»
3. Беседа «Когда мы ссоримся»?
4. Игра «Мамин голос»
5. Проблемные ситуации
6. Сказка «Ссора»
7. «Кто я» - рисование

Занятие 18 - «Мои проблемы»

1. Упражнение «Цветок настроения»
2. Упражнение «Ритм по кругу»
3. Беседа «Мои проблемы»?
4. Игра «Золушка»
5. Игра «Камушек в ботинке»
6. Сказка «Роза и ромашка»
7. «Моя проблема» - рисование

Занятие 19 - «Я боюсь»

1. Упражнение «Возьми и передай»
2. Упражнение «Зеркало»
3. Беседа «Я боюсь»
4. Игра «Скажи страшное»
5. Групповая история
6. Сказка «Мой друг дракон»
7. «Страх» - рисование

Занятие 20 - «Лабиринт страхов»

1. Упражнение «Возьми и передай»
2. Упражнение «Кораблик»

3. Беседа «Страх»
4. Игра «Кощей»
5. Игра «Мумия»
6. Сказка «Полезная боюська»
7. «Страхи в лабиринте» - рисование

Занятие 21 - «Я больше не боюсь»

1. Упражнение «Дружба начинается с улыбки»
2. Упражнение «Я тебя не боюсь»
3. Беседа «разговор со страхом»
4. Игра «Конкурс Боюсек»
5. Игра «Неваляшка»
6. Сказка «Как лошадка Лу стала храброй»
7. «Страхи на веревочке»

Занятие 22 - «Я удивляюсь»

1. Упражнение «Мое любимое животное»
2. Упражнение «Все мы здесь»
3. Беседа «Я удивляюсь»
4. Игра «Закончи предложение»
5. Игра «Я удивляюсь»
6. Сказка «Лягушка Ква-симка»
7. «Удивительное рядом» - рисование

Занятие 23 - «Счастье»

1. Игра «Рукопожатие по кругу»
2. Игра «Четыре стихии»
3. Беседа «Что такое счастье»
4. Упражнение «За что меня любят... »
5. «Магазин игрушек»
6. Сказка «тигр Рэй»
7. Рисование «Счастье»

Занятие 24 - «Я люблю»

1. Упражнение «Это я, это я»
2. Упражнение «Ветер дует»
3. Беседа «Я люблю»
4. Игра «Я люблю, когда»
5. Игра «Что я люблю»
6. Сказка «Крапивная горка»
7. «Что ты любишь» - рисование

Занятие 25 - «Волшебники»

1. Упражнение «Клубок»
2. Упражнение «Парусник »
3. Беседа «Волшебники»
4. Игра «Волшебники»

5. Сказка «Крысы против пиратов»
6. Сочиняем вместе сказку
7. «Нарисуй сказку» - рисование

Занятие 26 - «Заветное желание»

1. Упражнение «глаза в глаза»
2. Упражнение «Волны»
3. Беседа «Заветное желание»
4. Игра «Три главных вопроса»
5. Сказка «Жучек и травинка»
6. «Мое желание» - рисование

Оценка эффективности использования программы

Ребенок легче адаптируется в группе детей, у него повышается уверенность в своих силах, он знакомится с навыками релаксации и саморегуляции.

Ребенок, становится по своему психологическому состоянию качественно другим - успокоенным, духовно обновленным, отмечаются положительные изменения в эмоциональной, познавательной сферах. У ребенка корректируются нежелательные черты характер

Для осуществления работы по развитию эмоционально – личностной сферы у детей из семей группы «риска» созданы **условия работы с педагогами:**

- приобретена методическая литература и пособия для педагогов,
- проводятся семинары-практикумы «Возрастные особенности психического состояния поведения ребенка, позволяющие заподозрить жестокость и насилие» , тренинги «Я – толерантная личность», «Я – толитарная личность», консультации «Как обуздать свои эмоции», «Игры и упражнения для детей с затруднениями в общении», «Дидактические и коммуникативные игры в формировании правовой культуры детей»;
- создание предметно-пространственной среды - психологический уголок
- создание уголков “Настроения”, ”Уединения”,

-создание условий для свободной самостоятельной деятельности детей, приобретение игр и игрушек, являющихся педагогически ценными,
-работа с родителями: организация совместных праздников, досугов,
- организована работа по развитию эмоционально – личностной сферы у детей из семей группы «риска» в свободной деятельности детей: игры-упражнения снижающие психологическую напряженность, тревожность, агрессивность и другие проявления отклоняющегося поведения, заучивание веселых стихотворений, с юмором, поговорки о дружбе, правилах поведения для этого в ДООУ созданы фотоальбомы: «Правила поведения в группе», «Что такое хорошо и что такое плохо» и т.д.

Для работы с детьми подобраны игры:

на развитие коммуникативных способностей детей дошкольного возраста;
на развитие эмоционально-нравственной сферы и навыков общения у детей старшего дошкольного возраста;
на преодоление негативных эмоций, гнева;
на формирование культуры общения.

В целях обеспечения социального партнёрства ДООУ и семьи педагог – психолог уделяют большое внимание **работе с родителями**. Для обеспечения тесного взаимодействия педагога-психолога и родителей по развитию эмоционально – личностной сферы у детей из семей группы «риска» созданы условия:, в детском саду составлен план работы с родителями в этом направлении. Для ознакомления родителей с работой педагога-психолога по данной теме используются тренинги: «Давайте вместе» - тренинг детско-родительских отношений; консультация с элементами тренинга «Профилактика психоэмоционального напряжения дошкольников»; деловая игра «Под защитой закона»; консультации: «Жестокое обращение с детьми: Что это такое?», «Чем и как занять ребенка дома?», «Что такое эмоции?», «Как помочь ребенку и себе преодолеть негативные эмоции? Как научить ребенка владеть собой?»; собрание для родителей «Эмоции положительные и отрицательные». и т.д.

Список литературы

1. Алексеева Е. Е. Психологические проблемы детей дошкольного возраста. - СПб. ; Речь, 2007

2. Денисов П., Денисов Г. Программа «Гимнастика мозг». Ч. 1 и 2/ Пер. С. М. Масгутовой. М., 1997
3. Кряжева Н. Л. Развитие эмоционального мира детей. Популярное пособие для родителей и педагогов. – Ярославль. : Академия развития, 1997.
4. Маралов В. Г. Фралова Л. П. Коррекция личностного развития дошкольников, - М. :- ТЦ Сфера, 2008.-
3. Лютова Е. К., Монина Г. Б. Тренинг общения с ребенком (период раннего детства). - СПб. : Речь, ТУ Сфера, 2001
5. Савина Л. И. Пальчиковая гимнастика. – М., 1999 г
6. Сакович Н. А. Практика сказкотерапии:- СПб : Речь, 2004.
7. Сиротюк А. Л. Обучение детей с учетом психофизиологии. -М., 2000.
8. Сиротюк А. Л. Коррекция развития интеллекта дошкольников. – М. :ТЦ Сфера, 2002 г.
9. Сиротюк А. Л. Синдром дефицита внимания с гиперактивностью. – М. :ТЦ Сфера, 2003
10. Стишенков И. В. Сказка в тренинге - СПб. : Речь, 2005.
11. Ткач Р. М. Сказкотерапия детских проблем. – СПб. : М. : Сфера, 2008.
12. Шипицына Л. М., Защиринская О. В., Воронина А. П., Нилова Т. А. Азбука общения: Развитие личности ребенка, навыков общения со взрослыми и сверстниками (для детей 3-6 лет). – СПб. : Детство-Пресс, 2000
13. Чистякова М. И. Психогимнастика. - М., Просвещение: Владос, 1995.

Список литературы для родителей

1. Алексеева Е. Е. Психологические проблемы детей дошкольного возраста. - СПб. ; Речь, 2007
2. Сиротюк А. Л. Коррекция развития интеллекта дошкольников. – М. :ТЦ Сфера, 2002 г.
3. Корнеева Е. Н. Детские капризы - Ярославль: Академия развития, 2002г.
4. Ткач Р. М. Сказкотерапия детских проблем. – СПб. : М. : Сфера, 2008.

Приложение

Занятие 1 «Я могу»

Цель: Подготовка детей к групповым занятиям; выработка стиля группового взаимодействия; Развитие способностей видеть положительное в себе и других.

1.Приветствие: «Доброе животное»

Психолог тихим, таинственным голосом говорит: «Встаньте, пожалуйста, в круг и возьмитесь за руки.

Мы - одно большое, доброе животное. Давайте послушаем, как оно дышит!

А теперь подышим вместе! На вдох – делаем шаг вперед, на выдох – шаг назад. А теперь на вдох делаем 2 шага вперед, на выдох – 2 шага назад. Вдох – 2 шага вперед. Выдох – 2 шага назад. Так не только дышит животное, так же четко и ровно бьется его большое доброе сердце. Стук – шаг вперед, стук – шаг назад и т. д. Мы все берем дыхание и стук сердца этого животного себе».

2.«Гусеница».

«Ребята, сейчас мы с вами будем одной большой гусеницей и будем все вместе передвигаться по этой комнате. Постройтесь цепочкой, руки положите на плечи впереди стоящего. Между животом одного играющего и спиной другого зажмите воздушный шар или мяч. Дотрагиваться руками до шара (мяча) строго воспрещается! Первый в цепочке участник держит свой шар на вытянутых руках. Таким образом, в единой цепи, но без помощи рук, вы должны пройти по определенному маршруту».

3.Беседа «Что я умею делать.»

Детям предлагается рассказать о том, что они уже умеют делать и могут этим гордиться. Далее дети по очереди слушают о себе мнение других детей. Если они затрудняются, психолог помогает: «Умеет хорошо застегивать пуговицы, играть, лепить, рисовать, бегать. Но все, же есть некоторые вещи, которые получаются не совсем так, как хочется. Чему бы ты хотел еще научиться и что тебе для этого нужно? »

4.Игра: «Какой я? »

Психолог задает тему, которую дети должны раскрыть пантомимически. Темы: Какой я бываю в детском саду? Дома? В гостях? Каким бы я хотел быть?

5. Игра «Хочу сделать что-нибудь хорошее»

Дети проигрывают ситуации: подойти к другу, пригласить поиграть, утешить расстроенного.

6. Сказка «СЛУЧАЙ В ЛЕСУ»

В одном лесу жил маленький Зайчонок. Больше всего на свете ему хотелось быть сильным, смелым и сделать что-нибудь доброе, полезное для окружающих. Но на деле у него никогда ничего не получалось. Он всего боялся и не верил в себя.

Поэтому в лесу его прозвали «Зайчишка-трусишка». От этого ему становилось грустно, обидно, и он часто плакал, когда оставался один. Был у него один-единственный друг — Барсучонок.

И вот, как-то раз они вдвоем отправились играть к реке. Больше всего им нравилось догонять друг друга, бегая через небольшой деревянный мостик. Первым догонял Зайчонок. Но когда Барсучонок пробежал по мосту, одна доска вдруг сломалась, и он упал в реку. Барсучонок не умел плавать и стал барахтаться в воде, прося о помощи. А Зайчонок, хотя и умел немного плавать, но очень испугался. Он бегал по берегу и звал на помощь, надеясь, что кто-нибудь услышит и спасет Барсучонка. Но никого поблизости не было. И тогда Зайчонок понял, что только он может спасти своего друга и сказал себе: «Я ничего не боюсь, я умею плавать и спасу Барсучонка!» Не думая об опасности, он бросился в воду и поплыл, а потом вытащил своего друга на берег. Барсучонок был спасен!

Когда они вернулись домой и рассказали про случай на реке, никто сначала не мог поверить, что Зайчонок спас своего друга. Когда же звери убедились в этом, то стали хвалить Зайчонка, говорить, какой он смелый и добрый, а потом устроили большой веселый праздник в его честь. Этот день для Зайчонка стал самым счастливым. Он испытывал гордость, потому что поверил в свои силы, в то, что способен делать доброе и полезное. Зайчонок на всю жизнь запомнил очень важное

и полезное правило: «Верь в себя и во всем полагайся только на свои силы! » И с тех пор больше никто и никогда не дразнил его трусишкой!

7. Дети делают рисунки: «Лучше всего я умею».

Занятие 2 «Радость!»

Цель: Расширение представления детей об эмоции «радость»; учить понимать относительность в оценке чувств; формировать положительные эмоции, чувства через улыбку; способствовать открытому проявлению эмоций социально-приемлемыми способами (словесными, творческими, физическими).

1.Приветствие: «Поздоровайся радостно».

2. «Через стекло» - С помощью мимики и жестов передать ситуации:

- У меня болит горло
- Ты забыл надеть шарф, а на улице холодно
- Я хочу пить, принеси мне стакан воды
- Ты хочешь со мной порисовать?

3. Беседа «От чего ты радуешься.»

- Скажи: от чего ты радуешься? Что тебя радует в детском саду? А дома что радует тебя больше всего?
- Когда человеку радостно, что он делает? (Он улыбается или смеется.)
- Покажи, как выглядит твое лицо, когда ты улыбаешься.
- Определи и расскажи, какого цвета твоя радость.

4. Игра «Брось мяч, назови то, чему ты радуешься».

Тот, у кого в руках мяч, говорит: «Я радуюсь, когда. »

5. Игра «Покажи, как доставить радость другому человеку».

Представим, что кто-то из нас загрустил, ему совсем не весело и не радостно. Один из участников занятия выбирается на роль грустного героя. Перед остальными ставится задача — придумать разнообразные способы, как доставить радость этому грустному герою (подарить улыбку, предложить поиграть в интересную игру, подарить подарок, почитать книгу и т. п.) . Придуманные способы демонстрируются перед всеми.

6. Рассказ «Относительность радости».

Один и тот же ребенок может совершать и плохие поступки, и замечательные, например. (приводятся примеры знакомых детям ситуаций). То же самое характерно и для чувства радости.

Послушайте внимательно мой рассказ.

В одном городе жила семья: папа, мама и двое детей — Леша и Аня. Дети любили, когда родители им что-нибудь покупали и очень этому радовались. И родители старались порадовать детей, часто покупая им игрушки и сладости. И вот настал день, когда комната заполнилась игрушками настолько, что в ней стало трудно передвигаться. А дети посмотрели на игрушки, и им стало скучно. «С кем бы поиграть», — подумали они, взяли игрушки и побежали на улицу. Там кто-то играл в прятки, кто-то — в футбол'. Никому из детей не интересны были дорогие игрушки Ани и Алеши. Дети загрустили. Неизвестно, чем бы закончилась эта история, если бы неожиданно не приехала бабушка и не увезла их в деревню.

В деревне было весело и без игрушек. Днем они помогали бабушке в огороде, гоняли кур, ловили в пруду головастика, а вечером смотрели на звезды.

Через месяц приехали их навестить родители и не смогли узнать своих детей: такие веселые они стали. На это Аня и Алеша сказали: «Когда ты можешь сделать что-то своими руками, это для тебя большая радость».

Как понимали радость родители этих детей? А что стало для ребят настоящей радостью?

(вывод: не бывает хороших или плохих чувств. Но любое чувство может быть полезно как самому человеку, так и окружающим его людям, а может и навредить.)

7. Рисунок: «Ромашка радости».

В своих альбомах нарисуйте ромашку с крупным лепестками. В сердцевине ее изобразите улыбающуюся рожицу. А в лепестках нарисуйте варианты окончания предложения «Я радуюсь, когда...».

Наше занятие заканчивается. В заключение представьте, что вы стали волшебниками и можете пожелать всем людям что-то такое, отчего они смогут стать радостными. Давайте подумаем, что можно пожелать всем людям, которые живут на Земле. Например:

пусть избавятся от болезней;

- пусть никогда не умирают;
- пусть у всех будет дом;
- пусть все дружно живут;
- пусть все будут счастливы.

И тогда все люди станут радостными!

Всем спасибо!

Занятие 3 «Доброта».

Цель: Развивать представления о доброте. Воспитывать внимательное и доброжелательное отношение к окружающим людям.

1.Приветствие: «Пожелания».

2. «Скульптура и глина».

Дети разбиваются на пары. Один из них — скульптор, другой — глина. Скульптор должен придать «глине» форму (позу, какую захочет). «Глина» податлива, расслаблена, «принимает» форму, которую ей придают. Законченная скульптура застывает. Скульптор дает ей название. Затем они меняются местами. Детям не разрешается переговариваться.

3. Беседа «Добрые поступки»

- Покажи, как выглядит добрый человек.
- Определи и расскажи, какого цвета доброта.
- Назови добрые дела и поступки, которые ты видел в детском саду, дома, на улице.

4. Игра «Волшебные воздушные шары».

Сейчас мы с вами оказались в волшебном мире и превратились в волшебные воздушные шары. Шары волшебные и быстро сдуваются, если не слышат о себе добрых и ласковых слов. Мы будем обращаться друг к другу при помощи ласковых слов. Чем больше добрых, ласковых слов назвать, тем больше будут по размеру волшебные воздушные шары.

5. Игра «Три главных вопроса»

если бы у вас была возможность задать три вопроса самому мудрому и умному человеку на Земле, то какие бы это были вопросы?

6. Сказка Львенок в школе (Р. М. Ткач)

В одном лесу жила семья львов: папа, мама и два львенка, один постарше, другой помладше. Львиная семья была дружная и в лесу уважаемая. Все звери в лесу ценили льва-отца за мудрость и смелость. Маму-львицу любили за ее доброту и мягкость. Старшего львенка уважали за спокойный нрав и выдержку. А младшего львенка

еще полюбить не успели, потому что он по лесу один не гулял и с другими лесными жителями общался редко. Пришло время младшему львенку идти в школу.

— Наконец-то другие зверята узнают и полюбят меня как папу, маму и брата, — мечтал маленький львенок, — пойду в школу и заставлю всех себя уважать.

С первого дня в школе львенок добивался уважения одноклассников. Бросит в белочку шишку и спрашивает: «Кто самый меткий? Кто самый сильный?» Повалит на землю медвежонка и радуется: «Я — самый ловкий, я — самый сильный».

Ударит слоненка книжкой по голове и кричит от восторга: «И тебя победил. Я в классе самый сильный».

Прошло две недели, только никто из одноклассников не хотел с львенком дружить.

Грустно стало львенку, пришел он домой и спрашивает старшего брата:

— Почему никто со мной не дружит? Почему звери меня не уважают, как тебя?

Молчит старший брат. Спокойно наблюдает из-за куста за молодым козленком, который на полянке пасется. А маленький львенок все вокруг брата бегают, то за ухо укусит, то за хвост потянет:

— Скажи, почему меня никто не уважает, никто не хочет со мной дружить? Я же сильный, самый сильный в классе! Я же сын царя зверей!

— Царская сила не в том, чтобы кулаками размахивать да одноклассников обижать. Царская сила в выдержке и в спокойствии. Вот ты бегаешь вокруг меня, мелькаешь перед глазами, как суетливая муха, а я глаз не отвожу от козленка. Сила моя в выдержке и в спокойствии. За то меня другие звери уважают, что ни на кого напрасно не кидаюсь.

Послушал маленький львенок старшего брата и пошел к маме-львице:

— Скажи, мама, почему меня никто не уважает, никто не хочет со мной дружить? Я же сильный, самый сильный в классе! Я же сын царя зверей!

Обняла львица своего сыночка, лизнула его нежно и шепнула на ушко: — Любимый мой котенок, ты же нежный и ласковый. Сила твоя царская в доброте. Если будешь к другим зверятам внимательным и добрым, они все с тобой дружить захотят.

Маленький львенок для себя уже решил: «Буду спокойным и сдержанным, буду добрым и внимательным». Но вдруг задумался: «А для чего мне тогда царская сила?» С этим вопросом маленький львенок побежал к отцу.

— Сказал мне старший брат, что сила царская в выдержке и спокойствии. Мама сказала, что моя сила в доброте. А для чего мне тогда царская сила, для чего мне мускулы, когти и острые зубы? — спрашивает львенок отца.

Посмотрел царь зверей на своего сына, положил тяжелую львиную лапу ему на плечо и мягким голосом произнес:

— Правы и мама, и брат. Сила царская нужна не для того, чтобы других зверят обижать. Будешь спокойным и добрым, одноклассники тебя полюбят и будут с тобой дружить. А мускулы нужны, чтобы выигрывать спортивные соревнования. А когти и острые зубы необходимы, чтобы защищать младших и слабых.

Обрадовался львенок, что раскрылась ему царская тайна. Он знал, теперь у него обязательно будут друзья, а одноклассники будут его уважать и любить, как все звери в лесу уважают и любят папу, маму и брата

7. Нарисуй добрые дела или поступки, которые ты совершал дома или в детском саду.

Занятие 4 “Я смогу”

Цель: Преодоление негативных переживаний, снижение эмоционального напряжения.

1.Приветствие: «Подарок группе».

Упражнение выполняется по кругу. Каждому участнику предлагается по очереди сделать подарок группе. Подарок изображается при помощи рук, тела, лица. При этом разговаривать нельзя.

2. Упражнение «Винт»

И. п.: пятки и носки вместе. Корпус поворачивают влево, вправо. Одновременно с этим руки свободно следуют за корпусом в том же направлении.

3. Беседа «Когда вы чувствуете себя неуверенно ».

Вы чувствовали себя когда-нибудь неуверенно? Расскажите, когда это было?

4. Игра «Отдай приказ».

Психолог. Знаете ли вы таких детей, которые любят раздавать всем приказы и ведут себя, как большие начальники? Не называя имен, расскажите, как ведут себя такие дети, когда пытаются навязать другим свою волю? А знаете ли вы таких детей,

которые позволяют делать с собой все, что угодно — толкать, дразнить, издеваться — и не находят в себе мужества прекратить все это и сказать: «Нет! Я этого не хочу!»? Опять же, не называя имен, расскажите, как выглядят такие дети, с каким выражением лица они ходят, как говорят, как ведут себя?

А теперь разбейтесь на пары. Решите, кто из вас будет «А», а кто — «Б».

«А» должен стать чрезвычайно деспотичным отцом или матерью, который диктует ребенку, что тот должен делать. Например: «А ну, иди чисти свои ботинки!», «Не смей со мной пререкаться!», и т. д. «Б» должен сыграть роль ребенка, с которым можно делать все, что угодно. Он должен говорить своему партнеру, что во всем с ним согласен. Например: «Ты всегда-всегда прав!», «Я так глуп, что никогда бы сам не додумался сделать так, как ты говоришь!», «Я поступаю правильно только тогда, когда делаю все, что ты мне говоришь!» и т. д.

После игры ведущий беседует с детьми.

Как ты чувствовал себя в роли родителя? Как ты чувствовал себя в роли ребенка? Какая роль тебе понравилась больше. Видел ли ты когда-нибудь других детей или взрослых, играющих такие роли? Когда эти роли вредны и причиняют лишь зло? Когда эти роли могут оказаться полезными?

5. Игра “Мне нравится в тебе”.

Дети садятся в круг. В центр круга садится кто-нибудь по желанию. Каждый по очереди называет, что ему нравится в этом ребенке (глаза, прическа, лицо, руки и т. д.)

6. Сказка «Голубая искорка» (Р. М. Ткач)

Эту историю мне рассказала старая-престарая бабушка, которая всю свою жизнь прожила возле Черного моря. Эта история о Голубой Искорке. Так звали удивительную маленькую рыбку, которая так быстро двигала хвостиком и плавниками, что никто не мог ее догнать. Это хорошее свойство, если надо кого-то догнать или, наоборот, от кого-то удрать. Но беда в том, что Голубая Искорка не могла ни минуты оставаться на одном месте, и поэтому у нее не было возможности

полюбоваться красотой подводного мира. От этого ей становилось грустно, тем более что другие рыбы рассказывали о необыкновенных вещах, что встречаются на морском дне. Попробовала она плавать помедленнее, да куда там, словно неведомая сила мчит ее вперед!

В один прекрасный день Голубая Искорка углубилась в воспоминания, и припомнилось ей время, когда и течение было помедленнее и вода поспокойнее. Она так и ощущала это медленное, ласкающее течение и совсем разомлела от своих мыслей. И вдруг заметила, что плавнички и хвостик стали двигаться медленнее! Рыбка пришла в восторг от своего открытия. Она решила проверить, неслучайно ли это произошло. Снова подумала о тихом ласковом течении, и снова сбавила скорость. Получилось! Тут она не спеша, подплыла к стайке рыбок и вместе с ними стала любоваться лежащим на дне сундуком с сокровищами. Другим рыбкам тоже было приятно, что Голубая Искорка может теперь играть вместе с ними и узнавать много интересного.

Теперь каждый день Голубая Искорка подплывала к другим рыбкам и вместе с ними плавала в морских глубинах. Но всякий раз, когда рыбки собирались в стайку и начинали делиться своими впечатлениями, Голубая Искорка грустно отплывала в сторону. Вначале рыбки не обращали на это внимания, потом стали приставать к ней с вопросами. А Голубая Искорка в ответ только шевелила губами, захватывала ртом воздух и не могла произнести ни единого слова.

Конечно, Голубая Искорка умела разговаривать. Но она так волновалась, что, когда приходила ее очередь рассказывать, все буквы в словах начинали путаться, меняться местами и вместо понятных слов изо рта вылетали только воздушные пузыри. И от этого не только Голубой Искорке, но и другим рыбкам становилось грустно. И решили они помочь Голубой Искорке.

Дружной стайкой направились рыбки в глубокое морское ущелье, где жил мудрый рак-отшельник. Подплыли рыбки к раку-мудрецу и спрашивают: «Что сделать Голубой Искорке, чтобы буквы в словах не путались, чтобы могла Искорка рассказывать свои истории? »

Посмотрел рак-отшельник внимательно на Голубую Искорку и говорит: «Помнишь ли ты время, когда не могла ни минуты оставаться на одном месте, и потому у тебя не было возможности полюбоваться красотой подводного мира? »

— Помню, — отвечает Искорка.

— А почему такое с тобой было, помнишь?

— Да, — говорит рыбка, — я слишком быстро двигала хвостиком и плавниками.

— А сейчас ты любишься красотой подводного мира? — спрашивает рак-мудрец.

— Да, — отвечает Голубая Искорка, — и мне это очень нравится.

— Что ты для этого сделала?

— Я начала двигать хвостиком и плавниками медленнее, перестала спешить.

Вот и хорошо. Для того чтобы буквы не путались, и слова звучали правильно, тебе нужно говорить медленно

— Я не смогу, — испугалась Голубая Искорка.

— Сумеешь, — успокоил ее мудрый рак, — если ты научилась не спешить, когда плаваешь, значит, сумеешь и говорить не спеша.

— Как же так? — спрашивает рыбка. — Мне что, всю жизнь говорить медленно-медленно?

— Нет, конечно, — отвечает рак-мудрец, — сначала начнешь говорить медленно, четко проговаривая слова. Потом, когда буквы перестанут путаться, начнешь говорить быстрее. А позже и вовсе начнешь разговаривать скороговоркой.

Сказал это рак-отшельник и уполз под морской камень. Все рыбки засуетились вокруг Искорки, наконец-то они услышат ее истории. И Голубая Искорка взволнованно зашевелила губами и изо рта у нее вышли. только воздушные пузыри. Но тут на помощь пришли другие рыбки и попросили: «Искорка, говори медленнее, мы никуда не спешим и с удовольствием слушаем твой рассказ».

Голубая Искорка успокоилась, вспомнила тихое ласковое течение и начала свой рассказ, четко произнося каждое слово. Рыбки внимательно слушали Голубую Искорку, а когда история закончилась, дружно захлопали плавниками.

Теперь Голубая Искорка могла не только плавать и играть вместе с другими рыбками, но и обсуждать с ними свои впечатления.

7. Рисование «У меня получится»

Попробуйте нарисовать то, что у тебя еще плохо получается, но ты сможешь это сделать.

Занятие 5. «Хорошо ли быть одному»

Цель: Учить избавляться от чувства одиночества, удовлетворять потребность детей в тепле и близости. Укреплять уверенность в себе.

1.Приветствие: «Улыбнитесь друг другу».

2. «Марионетки».

Представьте себе, что вас подвесили за руку, палец, шею, ухо, плечо и т. д. Ваше тело фиксировано в одной точке, все остальное расслаблено, болтается.

3. Беседа на тему «Хорошо ли быть одному? »

- Хотелось ли вам когда-нибудь уйти от всех и остаться одному? Почему?
- Что чувствует человек, оставшись один?
- Хорошо ли быть одному, когда тебе никто не мешает, не делает замечаний, не спорит?

Психолог обобщает детские суждения и говорит, что человек не может прожить в полном одиночестве, он может просто погибнуть. Но у каждого человека бывают случаи, когда ему хочется побыть одному, и он имеет на это право. В этом случае помогут следующие советы:

Совет 1. Когда на душе плохо и ты чем-то раздражен, лучше уединиться в комнате и постараться поднять себе настроение, вспомнив о чем-то приятном.

Совет 2. Выразить все свои чувства, о которых ты не можешь сказать ни папе, ни маме, можно своему надежному другу — животному: собаке или коту. Прижми его к себе, погладь, поговори с ним — и станет легче.

Совет 3. Если ты поссорился с родителями и не можешь сразу помириться, послушай музыку или посмотри любимый мультфильм. А когда немного успокоишься, то, не откладывая, поговори с родителями о том, что тебя мучает. Помни, что они тебя любят и всегда поймут, и помогут в трудную минуту.

Совет 4. Если же тебе обидно, что твое желание не было выполнено, ты можешь о нем помечтать, пофантазировать и даже (что еще лучше) нарисовать свое желание — и, поверь, станет легче.

4. Игра «Король».

Психолог - кто из вас когда-нибудь мечтал стать королем? Какие преимущества получает тот, кто становится королем? А какие неприятности это приносит? Вы знаете, чем добрый король отличается от злого?

Я хочу предложить вам игру, в которой вы можете побыть королем. Не навсегда, конечно, а всего лишь минут на десять. Все остальные дети становятся слугами и должны делать все, что приказывает король. Естественно, король не имеет права отдавать такие приказы, которые могут обидеть или оскорбить других детей, но он может позволить себе многое. Он может приказать, например, чтобы его носили на руках, чтобы ему кланялись, чтобы подавали ему питье, чтобы слуги были у него «на посылках» и т. д. Кто хочет первый стать королем?

Пусть со временем каждый ребенок получит возможность побыть королем. Сразу же скажите детям, что наступит очередь каждого. За одно занятие в этой роли могут побыть два-три ребенка. Когда время правления короля закончится, соберите всю группу в круг и обсудите полученный в игре опыт. Это поможет следующим королям соизмерять свои желания с внутренними возможностями остальных детей и войти в историю добрым королем. Анализ упражнения:

- Как ты чувствовал себя, когда был королем?
- Что больше всего понравилось в этой роли?
- Легко ли было тебе отдавать приказы окружающим?
- Что ты чувствовал, когда был слугой?
- Легко ли тебе было выполнять желания короля?

5. «Кошки, собаки, медведи, зайцы...»

Психолог: Я принесла вам четыре мягкие игрушки и оставляю их здесь, в группе. Чтобы они чувствовали себя счастливыми, им необходимо десять крепких объятий в день. В магазине, в котором я их купила, продавцы не могли обнимать их так часто, и от этого игрушкам было плохо. Теперь они довольны, что оказались здесь, потому что от вас они могут получить то, что им так нужно. Вы готовы позаботиться о них? Вы можете объяснить мне, почему нужно брать игрушки на руки и обнимать их? Сейчас я положу игрушки на пол. Разделитесь на примерно равные группы. Подойдите к той игрушке, которую вы хотели бы немного поласкать. Теперь пусть в каждой группе один из вас возьмет игрушку, приласкает ее и скажет ей что-нибудь нежное и приятное. Затем он должен будет передать игрушку своему соседу. Тот тоже должен обнять игрушку и сказать ей ласковые слова. Игрушка проходит по кругу и получает все ваше тепло и нежность.

6. Сказка «Все играют, а я один»

Жил-был Слоненок. Он был очень добрый и ласковый. И очень хотел иметь друзей. Но познакомиться с кем-нибудь Слоненок стеснялся. Ему казалось, что он некрасивый и ... (добавляет ребенок). Слоненок играет один дома, а мама Слониха уговаривает его сходить на речку, где звери собираются на водопой. Она уверена, что он непременно найдет друга. Наконец Слоненок соглашается.

Пришел он на речку, а там как раз собрались (ребенок сам выберет животных, чем они занимаются) .

Слоненку тоже очень хотелось с ними поиграть, но он не мог придумать, как затеять разговор.

Постоял Слоненок – постоял и, сокрушенно вздохнув, поплелся домой.

- Ты почему так скоро вернулся? – спросила мама.

- Да так... Надоело, - буркнул Слоненок.

Слониха, конечно, догадалась, почему Слоненок не остался у водопоя.

- И много на реке зверят было? – как бы невзначай спросила она.

- Много, - мрачно ответил Слоненок.

- Ты с ними поиграл?

- Нет.

- Почему?

- Да так... Не хотелось, - сказал Слоненок и сделал вид, будто его очень заинтересовал старый журнал с картинками.

На следующее утро Слоненок понуро слонялся по дому, не зная чем себя занять. Все игры ему наскучили, новые не выдумывались, а главное, Слоненок никак не мог забыть веселья, царившее на речке. «Наверное, зверюшки опять собрались у водополя, - думал он. – Интересно, во что они играют сегодня? »

Мама Слониха словно прочла его мысли.

- Сходил бы ты, сынок, прогулялся, - предложила она.

- Не хочу, - помахал хоботом Слоненок.

Мама Слониха не стала настаивать. Ее сын, вообще-то очень послушный и покладистый, порой проявлял истинно ослиное упрямство. И она понимала, что переубеждать его бесполезно. Поэтому она попробовала подобраться к нему с другого конца.

- Сынок, - чуть погодя сказала Слониха, - мне надо готовить обед, а вода кончилась. Вот тебе ведро, сходи, пожалуйста, на речку.

- Но... - хотел было возразить Слоненок.

- Папа придет голодный, а у меня ничего нет, - решительно продолжала Слониха. – По-твоему, слон должен работать с утра до ночи на голодный желудок? Нет, дорогой. Так дело не пойдет. Ты уже подрос и должен помогать по дому. Для тебя принести ведро воды – пара пустяков. Ты же у нас силач! А если не принесешь, обеда и ужина не будет не только для папы, но и для всех нас.

Слоненок еще немного походил по комнате... Потом вдруг у него заурчало в животе, и он подумал...

«Ладно, - решил Слоненок, - я схожу за водой и быстро вернусь. Одна нога здесь – другая там! »

Пришел он к водополю, зачерпнул воды и ... замер.

Слоненок позабыл о том, что хотел побыстрее вернуться домой. Ему вообще расхотелось уходить. Зверята смеялись так заразительно, что он тоже начал потихоньку посмеиваться и слегка притопывать, как будто собираясь пуститься в пляс.

Наверное, еще немного – и он бы подошел к зверятам и сказал...

Но тут Мартышка, раскачивавшаяся на лиане, как на качелях, крикнула:

- Эй, Носатик! Давай поиграем.

Но увы, Слоненок этого не знал. Он вдруг почувствовал себя таким некрасивым, смешным и неуклюжим! «Носатик... » Чего она обзывается? Засопев от обиды, Слоненок подхватил хоботом ведро и помчался домой.

- Все! Никогда я больше не пойду! – с порога заявил он – Лучше я умру с голоду.

7. Рисование «Я один»

Нарисуйте себя, когда вы испытывали чувство одиночества. Как вы победили это чувство?

Занятие 6. «Мое настроение»

Цель: Способствовать осознанию ребенком сути проблемы. Формировать стремление к самостоятельному решению затруднительных ситуаций, в которых ребенок испытывает дискомфорт.

1.Приветствие: «Поздороваться разными способами».

Ведущий предлагает участникам по сигналу (хлопок) начать здороваться. Способ приветствия предлагает ведущий (за руку, локтем, носом и т. д.)

2. Упражнение «Качели»

Дети имитируют качание на качелях. Выразительные движения:

1. Ноги слегка расставлены, обе ступни касаются пола, но вес тела перенесен на одну из ног. Тяжесть тела переносится с одной ноги на другую.
2. Выдвинуть одну ногу вперед, перенести на нее тяжесть тела, покачиваться вперед-назад. Для большей экспрессии сгибать и выпрямлять колени.

3. Беседа «Когда мне бывает плохо...»

- Когда человеку на душе бывает плохо, что он чувствует? (волнение, гнев, досаду, обиду)

- Вспомните случаи, когда у вас на душе было плохо. Что вам хотелось сделать?

- Когда вам бывает плохо, что вы делаете, чтобы почувствовать себя лучше?

Психолог обобщает детские ответы и подводит к выводу о том, что чем взрослее человек, тем он более становится самостоятельным, и ему нет необходимости обращать на себя внимание, капризничать. Он сам может решать возникшие проблемы или обратиться за помощью. Частые жалобы могут вызвать у окружающих недоверие.

4. Игра «У меня плохое настроение»

Взрослый предлагает всем детям представить, что у них плохое настроение, а к ним пришли гости:

К вам уже пришли гости — как вы себя будете вести?

Вы попытаетесь поднять свое настроение? Почему? (Чтобы не испортить настроение другим.)

5. Игра «Отыщи свою обувь»

Играющие становятся в круг и снимают с ноги (левой или правой) ботинок, тапочек или туфлю. Затем надевают на глаза повязки, несколько раз поворачиваются вокруг своей оси. В это время обувь перемешивают в общей куче. По команде ведущего игроки делают шаг к куче с обувью, ищут свою, становятся на место, надевают, зашнуровывают, застегивают свою обувь и только тогда снимают повязку с глаз. Побеждает тот, кто все сделал быстро и правильно.

6. Сказка «Шел король Боровик»

через лес напрямик,

Он грозил кулаком, и стучал каблуком.

Был король Боровик не в духе: короля покусали мухи.

(Какое настроение было у короля Боровика? Почему? Как вы узнали, что он был зол и рассержен)

Пришел король Боровик домой сердитый и злой. Захотелось ему хоть на какое-то время тишины и покоя, чтобы никто его не тревожил. Думал, думал, как это сделать, и придумал! Нарисовал он своё плохое настроение в виде плохой погоды. Вот так (ведущий показывает рисунок): темные, грозовые тучи и яркие молнии. Повесил рисунок на дверь и сказал: «Посмотрим, догадается ли кто-нибудь, что рисунок – это прогноз моего настроения? ».

Потом он включил тихую, спокойную музыку, лёг на диван и стал вспоминать, что хорошего было в его жизни. (В этот момент включается релаксационная музыка, далее рассказ идёт на её фоне). И тогда ему захотелось мысленно изменить свой «плохой» рисунок: исчезли молнии; темные, грозовые облака стали становиться всё светлее и светлее; из-за туч стало проглядывать солнышко всё больше и больше. И вот, наконец, осталось только яркое солнце, которое радуя всех своим сиянием, словно говорит: «Нарисуй солнышко в своём сердце и тебе станет хорошо! ».

Проходил мимо зайчик по кличке «Добряк», услышал необычную красивую музыку и решил зайти к королю в гости. Но когда он увидел на двери рисунок с изображением плохой погоды, он сразу понял, что на какое-то время короля надо оставить в покое. Через час он увидел на двери у короля рисунок с ярким солнцем и понял, что теперь он будет у него желанным гостем.

(Музыка звучит ещё в течение 3 минут; детям предлагается думать о приятном.)

- 1) Каким способом король Боровик показал, что у него плохое настроение?
- 2) Почему зайчик решил не идти к королю?
- 3) Как зайчик узнал, что у короля хорошее настроение?
- 4) Как можно показать другим людям, какое у вас настроение?
- 5) Нужно ли ждать, когда пройдет плохое настроение?
- 6) Что делать, чтобы плохое настроение стало хорошим?
- 7) Перечислите мысли, создающие хорошее настроение.

Учим приёмы, помогающие исправить плохое настроение.

Вывод: Всё будет хорошо, если:

- слушать спокойную музыку;
- думать о хорошем и приятном;
- мысленно заменить рисунок «плохой» погоды на «яркую и солнечную»;
- «зажечь» солнышко в своём сердце;
- танцевать.

Вывесить плакат, где перечислены мысли, создающие хорошее настроение. Вместе с детьми придумать условные обозначения приемов. Например: танцевать – танцующие человечки; «зажечь» солнышко в своём сердце – сердце с солнцем внутри и т. п.

- «Если вам хочется, чтобы к вам никто не подходил, потому что у вас плохое настроение, вы можете дать нам это понять. Сделать это можно так: показать рисунок с «плохой погодой». Тогда всем будет понятно, что на какое-то время вас нужно оставить в покое, а когда захотите «дать отбой», скажите об этом или покажите рисунок с «хорошей погодой».

7. Рисунок «Мое настроение»

А сейчас пусть каждый нарисует своё настроение, чтобы мы смогли составить прогноз – у кого солнышко в душе, а у кого тучи.

Занятие 7 «Я сержусь»

Цель: Закреплять умения снимать агрессивность.

1.Приветствие: “Импульс”.

Взявшись за руки, надо передать друг другу дружеское рукопожатие. При этом смотреть в глаза и улыбаться тому, кто передает импульс.

2. Упражнение прыгает «Петрушка прыгает»

Играющие изображают Петрушку, который мягко и легко прыгает. Прыжки на двух ногах одновременно с мягкими, расслабленными коленями и корпусом, висящими руками и опущенной головой.

3. Беседа «Я сержусь, когда...»

- Когда человек сердится, что он делает?
- Покажи, как выглядит твое лицо, когда ты сердишься.
- Определи и расскажи, какого цвета твой гнев
- На кого ты сердишься больше всего, на что ты злишься? Как ты справляешься со своим гневом?

4. Игра «Брось мяч и скажи, на что ты сердишься, гневаешься больше всего»,

Тот, у кого в руках мяч, говорит: «Я сержусь, когда. »

5. Игра «Тарзан».

Дети сжимают пальчики в кулачки, бьют ими себя в грудь и громко кричат.

6. Сказка «Могучий дуб и маленький кабанчик» (Р. М. Ткач)

На одной солнечной полянке в середине густого леса жила семья кабанчиков: папа, мама, пять дочек и маленький кабанчик-сыночек. Взрослые кабанчики очень любили своих деток, а детки любили своих родителей.

На той же полянке, где жили кабанчики, рос могучий дуб. Дуб был огромным: его корни уходили глубоко в землю, а ветви поднимались высоко в небо. В тени его большой кроны можно было спрятаться от жаркого солнца, а за могучим стволом от проливных дождей и колючих ветров. Но самое главное, каждый год на дубе созревало так много вкусных желудей, что кабанчики могли питаться ими все лето и всю осень.

Осенью, когда желудей становилось мало, кабанчики разрывали почву в поисках сладких корешков или питались веточками. Но маленький кабанчик не хотел есть корешки и веточки, он любил только желуди. И вот однажды, когда на земле вокруг дуба не оказалось ни одного плода, кабанчик разбежался и со всех сил ударил по

дереву копытцами. На землю упало несколько созревших плодов. Тогда он снова разбежался и снова ударил по дубу, и на землю опять упало несколько плодов. Теперь каждый раз, когда кабанчик хотел желудей, он разбежался и ударял по дереву.

Родители говорили ему, что нельзя бить по дубу копытцами, нужно быть терпеливым и воспитанным. Мама учила сына: «Ты можешь вежливо попросить у могучего дуба сбросить несколько спелых желудей на землю, или дожждаться, когда желуди созреют и сами упадут на землю, или когда подует ветер и сорвет плоды с веточек. Но бить по дереву копытцами нельзя!» Только сыночек не слушал своих родителей. С того места ствола, куда кабанчик бил копытцами, упала кора, и образовалась большая-пребольшая рана.

Прошло лето. Осень сменилась холодной зимой, и семья кабанчиков ушла на зимовье в чащу леса. А дуб, израненный и побитый, остался мерзнуть на своей поляне.

Наступила весна, кабанчик-сыночек, окрепший и повзрослевший, вместе с семьей вернулся на поляну и не узнал свой любимый дуб. На всех деревьях уже распустились молодые листочки. И только могучий дуб стоял грустный. Его веточки больше не тянулись к небу, его корни не искали воду глубоко в земле, его могучий ствол стал тоньше и слабее.

«Что с тобой произошло? Почему на твоих веточках нет листочков? А где маленькие цветочки, которые превратятся в сладкие желуди? Кто посмел тебя обидеть? — спрашивал кабанчик у дуба, обходя его вокруг. — Может, это зимние холода тебя обессилили? А может, снежные метели тебя застудили? А может. » И вдруг кабанчик увидел на стволе дуба большую рану.

— Кто посмел тебя так поранить? — спросил он у дуба.

— Это следы твоих копытец, — грустно вздохнул дуб. - Из-за этой раны меня покидают силы. Хотя мои корни по-прежнему ищут в земле живительную влагу и бережно несут ее к стволу, вода не может дойти до верхних веточек и напоить их.

— Почему? — огорчился кабанчик.

— Посмотри внимательно на мою рану, и ты сам поймешь почему, — ответило дерево.

Кабанчик подошел к дубу ближе и увидел, как из раны часто-часто падают капельки. Капельки похожие на слезы. Дуб плакал, ему было очень больно. Стыдно стало кабанчику, сел он рядом с деревом и тоже заплакал: «Почему он не слушал маму? Как он мог так жестоко поступить с любимым дубом? Что теперь делать? » Вдруг на ветку дуба села сорока, увидела она печального кабанчика и спрашивает: — Кабанчик, что стряслось? Почему ты плачешь? Кто тебя обидел?

— Нет, сорока, не меня обидели, а я обидел. Искалечил я свой любимый дуб. Не прятаться нам больше в его тени, не есть сладких желудей, — ответил кабанчик и зарыдал еще сильнее.

— Не плачь, кабанчик. Я знаю, как горю твоему помочь. На дальнем болоте растет чудо-трава, сила у той травы лечебная. Сорви ее ночью и принеси вместе с болотной водой к дубу. Вначале промой рану болотной водой, а потом наложи на нее чудо-траву. Только помни: траву накладываешь, а сам приговариваешь. Вот рана и зарастет, — прострекотала сорока и полетела прочь.

— Что приговариваешь? — вдогонку закричал кабанчик. — Какие слова?

— Волшебные — раздался вдалеке голос улетающей птицы.

В тот же вечер кабанчик отправился на дальнее болото. Лягушки помогли ему найти чудо-траву и принесли несколько кувшинок, наполненных болотной водой.

Ранним утром кабанчик вернулся на полянку к могучему дубу. Он подошел к дереву, осторожно промыл рану болотной водой,

бережно наложил на нее чудо-траву и сам не заметил, как начал приговаривать: «Я больше никогда не буду по тебе бить копытцами. Извини меня. Все будет хорошо. Прости меня, пожалуйста.»

И произошло чудо. Рана на дубе быстро затянулась, веточки весело потянулись к утреннему солнышку. Кабанчику послышалось, будто где-то, совсем рядом, начался праздничный салют, это на веточках начали дружно лопаться почки и распускаться молодые листочки.

В то лето благодарный дуб уродил так много желудей, что их хватило кабанчикам до следующего года. А кабанчик больше никогда не бил копытцами по дереву и следил, чтобы и другие зверюшки не обижали его любимый дуб.

7. Рисунок «Я сержусь»

Нарисуй, на что ты сердишься, на что ты злишься. Эта страница поможет тебе остудить свой гнев, свою злость. Это шипящая страница, она остужает горячие эмоции, она поможет тебе, когда ты очень злишься на кого-нибудь или на что-нибудь. Она поможет тебе и в том случае, когда ты злишься на самого себя. Это самая большая злость. Нарисуй и её.

Занятие 8 «Когда опасен гнев»

Цель: Создание положительного настроения, настроения на работу. Продолжать знакомство с эмоцией гнева. Учить выделять эмоции гнева при чтении литературных произведений. Обучать детей вживаться в образ, владеть пластикой и мимикой лица.

1.Приветствие «Рукопожатие по кругу»

Инструкция. Учащиеся должны поздороваться друг с другом таким образом: объятия; рукопожатия; потереться носами.

2. Упражнение «Зверушки»

Дети передвигаются по кругу. Детям предлагают выполнять по команде двигательные действия, имитирующие животных:

- «зайчик» - прыгают;
- «раки» - пятятся;
- «лошади» - тикают;
- «гуси» - ходят, помахивая руками
- «аист» - ходить, высоко поднимая ноги.

3. Беседа «Когда человек злится»

От злости не видишь неба,
Злость застилает глаза,
Не надо воды и хлеба,
Найти б побольней слова...
И сон убежал твой напрочь,
Злость не даёт уснуть
И думаешь думу на ночь,
Ну как бы больней кольнуть.

Хороши ли такие эмоции как грусть, злость?

- А именно они часто являются спутниками обиды. Значит, мы должны уметь справляться с такими негативными эмоциями. И сегодняшнее занятие поможет нам в этом.

- Когда вы обижаетесь? Вспомните случаи, когда вы обижались. На кого?

- Так, что же такое обида?

- Обида – несправедливо причиненное огорчение, оскорбление. Обида – острая боль. Обида – горечь, направленная внутрь человека.

- Можно ли разделить обиды на справедливые и несправедливые?

- Как мы реагируем на обиду?

4. Игра «Передай по кругу»

Ход игры. Дети идут по кругу, передают (пантомимой) горячую картошку, ледышку, бабочку.

5. Игра «Найдите друг друга».

Дети стоят в кругу. Ведущий говорит на ухо одной половине детей, кто кем будет (кошкой, собакой, вороной, паровозиком и т.д.).

Затем все расходятся по группе, закрывают глаза и по сигналу начинают издавать звуки, соответствующие своей роли: мяукать, лаять и т.д. Те, кому не было дано название, – дети из другой половины – должны найти себе пару среди тех, кто издаёт звуки.

6. Сказка «Ветер и солнце»

Однажды Солнце и сердитый северный Ветер затеяли спор о том, кто из них сильнее. Долго спорили они и наконец решились помериться силами.

- Посмотри, - сказал Ветер, увидев путешественника, который в это самое время ехал верхом по большой дороге, - как я налечу на него: ми-гом сорву с него плащ.

Сказал, - и начал дуть, что было мочи. Но чем более старался Ветер, тем крепче закутывался путешественник в свой плащ: он ворчал на непо-году, но ехал всё дальше и дальше. Ветер сердился, свирепел, осыпал бед-ного путника дождём и снегом. Проклиная Ветер, путешественник запах-нул плащ и подвязался поясом. Тут уж Ветер и сам убедился, что ему пла-ща не сдёрнуть.

Солнце, видя бессилие своего соперника, улыбнулось, выглянуло из-за облаков, обогрело бедного замёрзшего путешественника. Почувствовав теплоту солнечных лучей, он приободрился, благословил Солнце, и сам снял свой плащ.

- Видишь ли, - сказала тогда кроткое Солнце сердитому Ветру, - лаской и добротой можно сделать гораздо больше, чем гневом.

7. Рисование "Мое настроение сейчас".

Каждый рисует эмоцию, какую он хочет. После выполнения задания дети обсуждают, какое настроение пытался передать автор. Каждый ребенок вытягивает карточку с той или иной эмоцией, которую он должен изобразить. Рисунки могут быть сюжетные ("нарисуй Бармалея, от которого сбежали все игрушки, или ситуацию из твоей жизни, когда ты очень удивился"), так и абстрактные, когда настроение передается через цвет, характер линий (плавные или угловатые, размашистые или мелкие, широкие или тонкие и пр.), композицию различных элементов. Последние ("абстрактные рисунки") в большей степени способствуют отреагированию отрицательных эмоций (страха, напряжения), развитию воображения, самовыражения.

Задание 9 «Можно ли справиться со злом»

Цель: Продолжать знакомство с полярными понятиями «добро» и «зло». формировать осознанное отношение к социальным нормам поведения, закреплять навыки доброжелательного поведения в повседневной жизни.

1. Упражнение «Цветок»

Психолог включает спокойную расслабляющую музыку и говорит:

«Сядьте на корточки, опустите голову и руки. Представьте, что вы семечки, из которых вырастут прекрасные цветы. Вот теплый луч солнца достиг земли и согрел в ней семечко. Из семечка проклюнулся росток. Из ростка вырос прекрасный цветок. Встаньте, поднимите и разведите руки в стороны. Нежится цветок на солнышке. Подставляет теплу и свету каждый лепесток, поворачивая головку вслед за солнцем. Приподнимите подбородок, представьте, что вы смотрите на солнышко из-под опущенных век, улыбнитесь, медленно поворачивайте голову вправо-влево. А теперь расскажите, что вы почувствовали, когда были цветком».

2. Упражнение «Потянулись-сломались»

И.п.- стоя, руки и всё тело устремлены вверх, пятки от пола не отрывать.

Тянемся, тянемся вверх, выше, выше...А теперь наши кисти как бы сломались, безвольно повисли. Теперь руки сломались в локтях, в плечах, упали плечи, повисла голова, сломались в талии, подогнулись колени, упали на пол...Лежим расслабленно, безвольно, удобно.. Прислушайтесь к себе. Осталось ли где-нибудь напряжение? Сбросили его!

3. Беседа «Научи свое сердце добру»

Психолог: мы сегодня будем говорить о доброте, о необходимости добра и недоступности зла.

Добро и зло творить всегда

Во власти всех людей.

Но зло творится без труда,

добро творить трудней.

-Что такое добро и что такое зло?

Игра «Продолжи фразу»

- Продолжите фразу: «Добро- это.....»(**Ответы детей**)

Воспитатель обобщает ответы детей: добро в первую очередь связано с умением сострадать, порадоваться, сопереживать, откликаться на чувства других. Доброта - это отзывчивость, душевное расположение к людям, стремление делать добро другим.

- Продолжите следующую фразу: «Зло – это.....»(**Ответы детей**)

Воспитатель обобщает ответы детей: зло- это войны и предательство, зависть и жадность, это преследование людей другой национальности, другого цвета кожи. Зло- это равнодушие, эгоизм, обман, пьянство; это когда сильный обижает слабого человека, младшие не уважают старших, взрослые не заботятся о детях. К

сожалению, зло очень распространено и коварно. Зло маскируется, иногда его трудно распознать.

« Делать людям хорошо - хорошеть самому»

- Как вы понимаете слова « хорошеть самому»? (*Ответы детей*)

(Надо больше совершать хороших поступков, от хороших поступков самому легче и приятнее, люди к тебе относятся лучше)

4. Игра « Передай добро по кругу»

(Звучит спокойная музыка).

- Давайте встанем в круг, будем передавать друг другу вот этого замечательного медвежонка и говорить при этом добрые пожелания.

5. Игра «Зеркало».

Дети делятся на пары: «зеркало» и смотрящий в него.Смотрящий выполняет простые движения: кивает головой, изображает радость, грусть, а зеркало повторяет все жесты, мимику, движения как можно более синхронно.

6. Сказка о медведе, которого дружба спасла.

Жил–был в одном лесу обычный бурый медведь. Жил он всё лето – не тужил. Ел ягоды в лесу да мёд у пчёл брал. Потом и осень пришла. Медведь видел, что все звери к зиме готовятся. Кто орешки да шишки запасает, кто норки строит. А медведь не знал до сих пор, что же ему к зиме делать? Знакомых медведей у него не было – спросить было не у кого. И он не придумал ничего лучше, как просто улечься в берлогу спать. Так и проспал мишка всю зиму да лапу сосал.

И вдруг до него стали странные звуки доноситься. Сорока кричала: «Весна пришла! Зиме конец! Ура!» Медведь выглянул одним глазком из берлоги. А там... Журчат ручьи, солнышко светит, снег тает. Белка мимо проскакала:

– Мишка! Вставать пора! Весна на дворе!

Он хотел потянуться, но места было мало, лапы затекли, и он не мог пошевелиться. Медведь заплакал:

– Что же делать? Я теперь ходить не могу. Все лапы отлежал.

Сорока увидела, что медведь проснулся, и подлетела к нему:

– Весна пришла! Выходи к нам в лес!

– Не могу, сорока! – запричитал медведь. – Ноги не ходят, сил нет! Я же не ел целую зиму!

Сорока поняла, в чём дело, и полетела по лесу новость разносить, что мишка есть хочет. Звери в лесу добрые были, помогали друг другу в беде. И поэтому к берлоге целая очередь выстроилась лесных жителей с продуктами. Зайцы принесли морковку. Ёжики яблоко прикатали. Белки шишками угощали. А медведь всё недоволен был. Он лежал и ревел:

– Я мёду хочу!

Тогда сорока стала уговаривать пчёл мёду принести. А пчёлки не хотели медведю помогать, потому что он летом их семью обижал и мёд из улья таскал. Но одна добрая пчёлка говорит:

– А пусть мишка пообещает, что он не будет мёд у нас самовольно брать. Ведь можно же прийти и попросить вежливо: «Пчёлки! Дайте, пожалуйста, мёду! И мы угостим, нам же не жалко».

Стали звери медведя уговаривать, чтобы он прощение у пчёл попросил за летние проделки. Пришлось мишке это сделать. Пчёлки, конечно, не поверили ему, но принесли целый бочонок мёду. Может быть, медведь повзрослел за год и добрым стал?

Съел медведь весь мёд, вылез из берлоги и заревел:

– Ура! Весна пришла!

Я, конечно, добрым буду,

Обещанья не забуду.

Буду всех в лесу беречь

И не бойтесь со мной встреч.

Звери в лесу обрадовались, что все рады весне и побежали своими неотложными делами заниматься. Птицам надо гнёзда строить. Зайцам и белкам – шубки менять.

Да мало ли ещё в лесу срочных дел... А медведь понял, что нельзя никого обижать: ни маленьких, ни больших. Надо жить дружно, тогда и тебе в беде все помогут.

7.Рисование «Преврати злого в доброго»

Занятие 10 «Всегда ли мы поступаем правильно»

Цель: развитие у детей навыков стратегии психологической защиты, формирование социально – корректного поведения в различных ситуациях.

1.Приветствие «Рукопожатие по кругу»

Инструкция. Учащиеся должны поздороваться друг с другом таким образом: объятия; рукопожатия; потереться носами.

2. Упражнение «Назови себя»

Ребенку предлагают представиться, назвав свое имя так, как ему больше нравится: как его называют дома, или как он хотел бы, чтобы его называли в группе.

3.Беседа «Наши эмоции»

Психолог: Здравствуйте, дети! Сегодня у нас необычное занятие. Нам предстоит совершить путешествие по Стране Настроений.

Глядя на человека - как мы можем определить его настроение?

Дети. По выражению его лица.

Психолог: Я сейчас покажу вам карточки с изображениями различных настроений, а вы попробуйте угадать их и назвать. (Дети выполняют задание)

Психолог: Как еще можно определить настроение человека?

Дети: По его голосу, интонации.

Каждое настроение имеет свой вкус и запах. Угадайте, о каком настроении напоминают вам эти продукты? Например, горький лук.

Дети: Злость.

Психолог: Кислый лимон.

Дети: Печаль

Психолог: Сладкий виноград.

Дети. Радость.

Психолог: Молодцы, ребята!

Психолог: Наше занятие заканчивается. В заключение представьте, что вы стали волшебниками и можете пожелать всем людям что-то такое, отчего они смогут стать радостными. Давайте подумаем, что можно пожелать всем людям, которые живут на Земле...

Например:

пусть избавятся от болезней;

пусть долго живут;

пусть у всех будет дом;

пусть все дружно живут;

пусть все будут счастливы...

И тогда все люди станут радостными!!!

Всем спасибо!

4. Игра «Позови ласково»

Ребенку предлагают передать игрушку любому сверстнику по желанию, ласково назвав его по имени.

5. Игра «Волшебный стул»

Один ребенок садится в центре на «волшебный» стул, остальные говорят о нем добрые ласковые слова, комплименты. Можно погладить, обнять сидящего.

6. Сказка «СЛУЧАЙ В ЛЕСУ»

Направленность: Неуверенность в себе. Тревожность. Страх самостоятельных действий.

В одном лесу жил маленький Зайчонок. Больше всего на свете ему хотелось быть сильным, смелым и сделать что-нибудь доброе, полезное для окружающих. Но на деле у него никогда ничего не получалось. Он всего боялся и не верил в себя. Поэтому все в лесу прозвали его «Зайчишка-трусишка». От этого ему становилось грустно, обидно, и он часто плакал, когда оставался один. Был у него один-единственный друг-Барсучонок.

И вот, как-то раз они вдвоем отправились играть к реке. Больше всего им нравилось догонять друг друга, бегая через небольшой деревянный мостик. Первым догонял Зайчонок. Но когда Барсучонок пробежал по мосту, одна доска вдруг сломалась и он упал в реку. Барсучонок не умел плавать и стал барахтаться в воде, прося о помощи.

А Зайчонок, хотя и умел немного плавать, но очень испугался. Он бегал по берегу и звал на помощь, надеясь, что кто-нибудь услышит и спасет Барсучонка. Но никого поблизости не было. И тогда Зайчонок понял, что только он может спасти своего друга. Он сказал себе: «Я ничего не боюсь, я умею плавать и спасу Барсучонка!» Не думая об опасности, он бросился в воду и поплыл, а потом вытащил своего друга на берег. Барсучонок был спасен!

Когда они вернулись домой и рассказали про случай на реке, никто сначала не мог поверить, что Зайчонок спас своего друга. Когда же звери убедились в этом, то стали хвалить Зайчонка, говорить, какой он смелый и добрый, а потом устроили большой веселый праздник в его честь. Этот день для Зайчонка стал самым счастливым. Все гордились им и он сам гордился собой, потому что поверил в свои силы, в то, что способен делать доброе и полезное. Он на всю жизнь запомнил одно очень важное и полезное правило: «Верь в себя и всегда и во всем полагайся только на свои силы!» И с тех пор больше никто и никогда не дразнил его трусишкой!

Вопросы для обсуждения

- Почему Зайчонку было плохо и грустно?
- Какое правило запомнил Зайчонок? Согласен ли ты с ним?

7. Ленка «Злость»

Занятие 11 «Я обиделся»

Цель: Цели: закреплять полученные знания об основных эмоциях; развивать умение понимать свои чувства и чувства других; продолжать развивать эмпатию, воображение, развивать выразительность речи, развитие мимики и движений.

Закрепить умение узнавать, показывать эмоции, словесно обозначать и адекватно реагировать на них. Воспитывать доброжелательность, сочувствие.

1.Приветствие «Передай улыбку»

Дети стоят в кругу, взявшись за руки.

Педагог-психолог: - Ребята, давайте поприветствуем друг друга улыбкой. Игра «Передай улыбку» (Игра на создание положительного эмоционального настроения детей на занятие)

2. Упражнение «Холодно – жарко»

Представьте себе, что вы играете на солнечной полянке. Вдруг подул холодный ветер. Вам стало холодно, вы замёрзли, обхватили себя руками, голову прижали к рукам – греетесь. Согрелись, расслабились...Но вот снова подул холодный ветер...(повторить 2–3 раза).

3. Беседа «Я обиделся»

4. Игра «Качели»

Представьте себе теплый, летний день. Ваше лицо загорает, ласковое солнышко гладит вас (мышцы лица расслаблены). Но вот летит бабочка садится к вам на брови. Она хочет покачаться как на качелях. Пусть бабочка качается на качелях. Двигать бровями вверх – вниз. Бабочка улетела, а солнышко пригревает (расслабление мышц лица) (повторить 2-3 раза).

5.Игра «Ссора»

Дети становятся парами спиной друг к другу и «ссорятся» – притопывают ногами, машут сжатыми кулаками перед грудью, на лице – эмоция злости. На слова ведущего «Мирись, мирись, , мирись, и больше не дерись!» – ребята поворачиваются лицом друг к другу, берутся за руки, обнимаются, улыбаются, обнимаются. Играем три раза подряд.

6. Сказка «Солнышко и облака».

Дети садятся на стульчики. Психолог рассказывает детям сказку, сопровождая ее показом иллюстраций.

На ночном небе светят ярко звезды. Когда наступает утро, небо становится светлым, голубым. Выходит доброе и радостное Солнышко. Его любят все люди, все звери, все птицы, все деревья и цветы. А вокруг Солнца проплывают белые пушистые радостные Облака. Однажды утром Солнышко на небе не появилось. Облака перестали улыбаться и играть. Одно Облако удивилось и сказало: «Куда же подевалось Солнышко?» А второе Облако очень испугалось и все время говорило: «Как страшно без Солнышка! Я боюсь! Я боюсь!» Нахмурилось третье Облачко, сдвинуло свои бровки и стало ругаться. От этого и другое Облако расстроилось, загрустило так сильно, что даже заплакало: «Кап-кап!» Пошел сильный дождь. А самое маленькое Облачко было спокойное, оно всех успокаивало: «Не бойтесь, не грустите и не злитесь! Солнышко обязательно появиться, и мы снова с вами будем играть и веселиться, надо только всегда думать о хорошем!»

И вдруг произошло чудо – из-за тучки показалось яркое Солнышко. Оно вытянуло свои лучики и стало всех согревать. И все Облака на небе снова стали веселиться.

7. Рисование «Обида»

Занятие 12. «Учимся справляться с чувством обиды»

Цель: Формировать адекватную оценку негативных поступков, связанных с проявлением чувства обиды. Учить выражать негативные чувства в безопасной, символической форме.

Приветствие: Игра «Возьми и передай»

Дети встают в круг, берутся за руки, смотрят друг другу в глаза и мимикой передают радостное настроение, добрую улыбку.

Упражнение «Бяка-Бука». Наморщить лоб, нос, свести глаза «в кучу» на вдохе, на выдохе — вернуться в обратное положение.

Основная часть:

1. Беседа «Что такое обида?»

• Что такое обида? (Чувство, которое возникает, если тебя оскорбили или не дали осуществить задуманное, или не заметили твоей помощи и участия. Чем ближе тебе человек (родители, друг), с которым связано это чувство, тем сильнее обида.)

• На что она может быть похожа?

• Из-за чего люди обижаются друг на друга?

- Приходилось ли вам обижаться?
- Что хочется в момент обиды сделать с обидчиком?

Психолог обобщает детские суждения и подводит к выводу:

— Добрый человек не будет обижать другого, причиняя ему душевную боль, унижение.

— Обиженный человек чувствует себя несчастным, раздраженным.

— Обида опасна, потому что может вызвать такие чувства, как гнев, ненависть и разрушить доброжелательные отношения.

— Человек, который попадает под власть таких негативных чувств, может причинить боль другим случайно. В этом случае нужно извиниться и помириться (попросить прощения).

Взрослый обращает внимание на то, что обида — сильное чувство, от которого не всегда легко избавиться. На душе становится неприятно, тяжело. Помочь человеку справиться с собой и улучшить свое настроение помогут следующие упражнения.

2. Упражнение «Воздушный шарик»

Цель: показать, что дыхание является способом релаксации и обретения спокойствия, научить «вдыхать» и «выдыхать».

1. Представьте, что в вашей груди находится воздушный шарик. Вдыхая воздух через нос, до отказа заполните легкие воздухом. Выдыхая воздух ртом, почувствуйте, как он выходит из легких.

2. Не торопясь, повторите. Дышите и представляйте, как шарик наполняется воздухом и становится больше.

3. Медленно выдохните ртом, как будто воздух тихонько выходит из шарика.

4. Сделайте паузу и сосчитайте до 5.

5. Снова вдохните и наполните легкие воздухом. Задержите его, считая до 3, представьте, что каждое легкое — надутый шарик.

6. Выдохните. Почувствуйте, как теплый воздух проходит через легкие, горло, рот.

7. Повторите 3 раза, вдыхая и выдыхая воздух, представьте, что каждое легкое — надутый шарик, из которого выходит воздух, когда вы выдыхаете.

8. Остановитесь и почувствуйте, что вы полны энергии, а все напряжение пропало.

Это упражнение успокаивает нервную систему, гасит эмоции. Когда мы глубоко дышим, то избавляемся от тревожных мыслей и ощущаем, что можем контролировать свои мысли, а не подчиняться им. (Время проведения упражнения — 1 минута.)

3. Упражнение «Небо»

Цель: обучение расслаблению, переживание ощущения покоя, приобретение способности управлять своими мыслями.

Сядьте прямо, опираясь на спинку (но не напрягаясь), ноги должны касаться пола. (Можно сесть на пол, скрестив ноги.) Закройте глаза. Представьте голубое небо, по которому двигаются облака. Вы наблюдаете за ними. Если вы о чем-то думаете, пусть ваши мысли улетят вместе с облаками. Вы сосредоточены на небе.. Вы ощущаете покой, тишину и радость.

Откройте глаза, некоторое время посидите спокойно, затем медленно встаньте. (Время проведения упражнения — 5 минут.)

Игра «Брось мяч, скажи плохое, страшное, неприятное слово».

Данные игры проводятся с целью вербального раскрепощения и снятия эмоциональных блоков.

5. Рисование «обида»

Детям под музыку спокойного «печального» характера предлагается с помощью цветных клякс нарисовать свою обиду. По окончании рисования спросите, помогли ли музыка и рисование почувствовать себя лучше?

Занятие 13 «Учимся честно говорить о проступке»

Цель: развивать волевую саморегуляцию поведения, эмоциональную честность. Продолжать обучение релаксации.

Упражнение «Глаза в глаза»

«Ребята, возьмитесь за руки со своим соседом по парте. Смотрите друг другу в глаза и, чувствуя руки, попробуйте молча передавать разные состояния: «я грущу». «мне весело, давай играть», «я рассержен», «не хочу ни с кем разговаривать» и т.д.

Упражнение «Ветер дует». Ветер дует на того, кто ... (любит читать, бегать, прыгать и т.д.). Если ребенок узнал себя, то он должен встать. Роль ведущего по очереди выполняют все дети.

Основная часть:

1. Беседа «Как можно помочь себе честно признаться в проступке?»

Признать свою вину не всегда бывает легко.

• Что мешает человеку честно признать свою вину? (Страх быть наказанным, потерять доверие, любовь, уважение и т.п.)

• А как можно убедить себя сознаться в содеянном проступке?

• Как понимать следующие высказывания:

• «тайное всегда становится явным»;

• «лучше горькая правда, чем сладкая ложь».

Совет. Чтобы успокоиться, нужно несколько раз утвердительно произнести: «Я спокоен».

Психолог предлагает детям сесть так, чтобы спина не касалась спинки стула, расслабиться, закрыть глаза и несколько раз произнести: «Я спокоен».

По окончании релаксационного упражнения можно спросить у детей, что они чувствовали

2. Я не плачу

Мама сильно рассердилась,

Без меня ушла в кино.

Жалко мне, что так случилось,

Но не плачу все равно.

Я за шалости наказан

Справедливо, может быть,

*Только я прощенья сразу
Не решился попросить.
А теперь сказал бы маме:
— Ну, прости, в последний раз! —
Я не плачу — слезы сами
Так и катятся из глаз.*

Г. Ладонщиков

Совместное обсуждение проблемной ситуации:

- *Почему заплакал мальчик?*
- *Взрослый подводит детей к оценке реакции героя стихотворения — слезам.*

Слезы в нашей духовной жизни — это сильная эмоциональная разгрузка, защита от стресса. Слезы могут возвышать человека, если они являются проявлением таких качества, как доброта, отзывчивость, сочувствие.

- *Что можно сказать о мальчике и его слезах? (Он добрый, и ему стыдно за свой проступок.)*
- *Что чувствует человек, когда плачет?*

3. Игра “ Принц и принцесса ”

Дети стоят по кругу. В центр ставится стул – это трон. Кто сегодня будет Принцем (Принцессой)? Ребёнок садится по желанию на трон. Остальные оказывают ему знаки внимания, говорят что-то хорошее.

4. Сказка «Кто разбил графин?»

«Володя был большим шалуном и проказником, но его хорошей стороной была правдивость: нашалит и всегда признается. Так, в возрасте пяти лет он сломал раз у старшей сестры линейку, которую она только перед тем получила в подарок. Он сам прибежал со сломанной линейкой сказать ей об этом, а когда она спросила, как это случилось, сказал:

—Об коленку сломал, — приподнимая ногу и показывая, как это произошло.

—Хорошо, что он не делает ничего исподтишка, — говорила мать.

Раз, впрочем, когда ему было восемь лет, он скрыл одну свою проделку. Он был взят отцом вместе со старшими первый раз в Казань, чтобы ехать оттуда в деревню Кокушкино к тете. В Казани, в квартире тети, он, разбежавшись с родными и двоюродными братьями и сестрами, толкнул нечаянно маленький столик, с которого упал на пол и разбился вдребезги стеклянный графин. В комнату вошла тетя.

—Кто разбил графин, дети? — спросила она.

—Не я, не я, — говорил каждый.

—Не я, — сказал и Володя.

Он испугался признаться перед малознакомой тетей, в чужой квартире; ему, самому младшему из нас, трудно было сказать: "Я", когда все остальные говорили легкое: "Не я". Вышло таким образом, что графин сам разбился. Прошло два или три месяца.

Володя давно уже уехал из Кокушкина и жил в Симбирске. И вот раз вечером, когда дети уже улеглись, мать, обходя на ночь их кровати, подошла и к Володиной. Он вдруг расплакался.

— Я тетю Аню обманул, — сказал он, всхлипывая, — я сказал, что не я разбил графин, а ведь это я его разбил.

Мать утешила его, сказав, что напишет тете Ане и что она, наверное, простит его».

Совместное обсуждение проблемной ситуации:

- *Почему Володя сразу не признался, что это он разбил графин?*
- *Что чувствовал Володя, когда разбился графин ?*
- *Почему Володя, спустя время, решил честно признаться маме в совершенном проступке?*
- *Отчего Володя расплакался ночью?*

Психолог предлагает детям вспомнить советы, которые могут помочь в трудную минуту.

5. Рисование на тему «Радость»

С помощью цветных клеек взрослый предлагает детям изобразить чувство радости. По окончании рисования обсуждается цветовая гамма рисунков.

Занятие 14. «Зачем человеку чувство стыда?»

Цель: Учить детей открыто сообщать близким людям о своих переживаниях; использовать для решения конфликтных ситуаций социально приемлемые способы поведения..

Приветствие: «Я дарю тебе..»

Упражнение «Тень» Дети разбиваются на пары. Один из них будет Человеком, другой — его Тенью. Человек делает любые движения, Тень — повторяет. Причем особое внимание уделяется тому, чтобы Тень действовала в том же ритме, что и Человек. Она должна догадаться о самочувствии, мыслях и целях Человека, уловить все оттенки его настроения.

Основная часть:

1. Беседа «Когда нам бывает стыдно?»

- *От чего нам бывает стыдно?*
- *На что похож стыд?*
- *какого он цвета?*
- *Что вы ощущаете, когда испытываете чувство стыда? (смущение, чувство позора)*
- *Что вам хочется сделать в этот момент?*

2. «Поссорились-помирились»

Два ребенка изображают сначала поссорившихся детей. Выразительные движения: стоят спиной друг к другу и притопывают одной ногой; руки на поясе или за спиной.

Затем помирившихся.

Выразительные движения: поворачиваются лицом друг к другу и, улыбаясь, берутся за руки, весело кружатся в танце. В конце обнимаются.

3. Упражнение «Брось мяч кому хочешь и назови того, кому ты бросил мяч, ласковым именем или словом».

4. Сказка про лошадку Дору

В далекой-далекой «Сказочной стране», в одном волшебном городе, прямо на центральной площади, стоял цирк. Все жители города очень любили смотреть цирковые представления. На арене выступали веселые клоуны, фокусники и разные животные, в том числе и маленькая лошадка пони по имени Дора. Обычно она была веселой, особенно когда ей давали морковку и конфеты. Но если настроение у Доры портилось, она начинала... брыкаться/Лошадка сердилась и била своими копытцами: стучала ими об стенку, могла даже пнуть стул или игрушку, которые лежали на арене. Если же Дора сильно сердилась, она могла даже толкнуть или укусить! Когда такое случалось, лошадку ругали, говорили, что она плохо себя ведет, и даже наказывали. Но упрямая Дора никого не слушала и продолжала поступать так, как ей хотелось.

Однажды вечером в цирке произошло кое-что необычное. Сначала все было, как всегда: в зале собралось много зрителей, играла музыка, все аплодировали. Закончили свое представление веселые клоуны, фокусники и звери. Дора в тот вечер выступала последней. Она вышла на арену и стала весело скакать, поднимать копытца, как вдруг в зале кто-то закричал. Все зрители обернулись в одну сторону, шумел маленький мальчик. Он топал ногами, размахивал руками, всех расталкивал и даже пытался укусить одного дядю. Мальчик требовал, чтобы ему купили мороженое. Он так кричал, что зрители забыли о Доре. Все смотрели только на мальчика и ждали, что же произойдет дальше. Лошадка подумала: «Какой вредный, непослушный мальчик! Надо бы его наказать». Только она так подумала, как вокруг что-то загремело, закружилось, засветилось, и Дора увидела волшебника. Настоящего, с волшебной палочкой. Сначала лошадка немного испугалась, но волшебник сказал: «Не бойся меня, Дора, я хочу кое-чему тебя научить. Тебе нравится, как ведет себя этот малыш? Нет? А ведь он поступает также, как и ты — кричит, ругается, брыкается, толкается и даже кусается». Сначала Дора хотела возмутиться: «Я совсем не такая! Как можно сравнивать меня с этим противным мальчишкой!» Но тут она увидела, как внимательно на нее смотрят все: веселые клоуны и фокусники, маленькие собачки и большой лев. Смотрели даже зрители. И тогда Доре стало очень стыдно. С этого вечера она сильно изменилась: ни с кем не ссорилась, не брыкалась и не толкалась. А когда у нее все же случалось плохое настроение, она тихонько уходила в уголок комнаты и топала ножками. Ведь теперь она знала, как неприятно, когда кто-то рядом с тобой кричит и брыкается. Вот такая история произошла в одной сказочной стране с одной сказочной лошадкой*

5. Рисование «Мой стыд». Вспомните, когда вам было стыдно за то, что вы сделали, или сказали, или обидели, или обманули кого - то. Нарисуйте об эту ситуацию

Занятие 15. «Всегда ли мы правы?»

Цель: Коррекция негативных поведенческих реакций.

Приветствие: «Это я, это я!»

Ведущий произносит фразу: « Кто любит учиться, подпрыгните!»

Те ребята, кто любит это делать, со словами : « Это я, это я!» улыбаются.

Фразы могут быть разные:

- *Кто любит читать*
- *Кто любит учить стихи*
- *Кто умеет считать*
- *Кто любит сказки и т.д.*

Упражнение «Зеваки»

Дети идут по кругу друг за другом, держась за руки. По сигналу «Стоп!» останавливаются, делают 4 хлопка, поворачиваются на 180 и начинают движение в другую сторону.

Направление меняется после каждого сигнала. Если ребёнок запутался и ошибся, выходит из игры. Игра может закончиться, когда 2-3 детей останется в игре. Они торжественно объявляются победителями.

Основная часть:

1. Беседа «Всегда ли мы правы» - были ли ситуации когда вы неправильно поступили, сделали что-то плохое? Какое у вас было настроение? Что вы сделали, чтобы исправить ошибку?

2.Игра «Любопытный». А теперь послушайте одну историю. По улице шел мужчина и нес в руке спортивную сумку, из которой что-то выпирало. Мальчик заметил это, и ему очень захотелось узнать, что же лежит в сумке. Мужчина шел широкими шагами и не замечал мальчика. А мальчик прямо-таки «прилип» к прохожему: то с одной стороны подбегал к нему, то с другой и, вытягивая шею, заглядывал в полуоткрытую сумку. Вдруг мужчина остановился, поставил сумку на землю, а сам зашел в телефонную будку. Мальчик присел на корточки около сумки, слегка потянул за молнию и заглянул внутрь. Там лежали всего-навсего две обыкновенные ракетки. Мальчик разочарованно махнул рукой, встал и не спеша пошел к своему дому. Правильно ли поступил мальчик?

3. Игра «Ласковый дождик».

Все становятся друг за другом и, двигаясь по кругу, делают массаж плеч, спины, ягодиц идущего впереди. Затем направление движения меняется, и игра повторяется. Направление движения можно менять несколько раз.

4. Сказка «Слоненок с шариками» (Н.А.Сакович)

Жил-был маленький слоненок. Мама и папа его очень любили. Они вместе играли, гуляли, купались в реке и пускали фонтаны из своих длинных хоботов. Маленький слоненок очень любил проводить время со своими родителями.

Но однажды, гуляя с мамой и папой по парку, слоненок увидел у обезьянки большой воздушный шарик. Слоненку он очень понравился, и он захотел такой же.

— Мама, папа, я тоже хочу такой шарик, купите мне, пожалуйста!

(Детям предлагается показать, как слоненок просил шарик.)

Мама и папа очень любили своего сыночка и решили порадовать малыша. Они купили ему красивый желтый шар.

Слоненок был счастлив, он повсюду ходил со своим шариком. А когда ложился спать, привязывал его к своей кровати.

Вскоре, гуляя по парку, слоненок увидел у медвежонка Очень красивый зеленый шар и, конечно же, попросил родителей купить ему такой же. Мама и папа не хотели расстраивать Своего любимого сына и купили ему зеленый шарик. Слоненку он очень понравился.

Но вскоре малыш захотел иметь красный шар и синий тоже. И любящие родители снова не смогли ему отказать... Но слоненку хотелось еще и еще воздушных шариков, а у родителей уже не осталось денег. И тогда малыш стал капризничать и говорить:

— Ну купите, купите мне этот шарик, ведь у меня такого нет!

(Дети показывают, как слоненок требовал шарик.) Тогда родителям слоненка пришлось брать дополнительную работу, чтобы заработать побольше денег на шарик. И чем больше сын просил у них шариков, тем дольше они стали задерживаться на работе. Они меньше стали бывать со слоненком, играть с ним, а совместные прогулки по парку совсем прекратились.

Слоненку становилось грустно одному, и даже многочисленные воздушные шарик его уже не радовали».

(Психолог спрашивает детей о том, почему слоненку было грустно, и просит показать, как слоненок грустил.)

И вот настал день, когда в комнату к слоненку уже невозможно было войти. В ней было столько шаров, что малыш не мог даже пошевелиться.

Тогда слоненок собрал все шары и вышел на улицу. Но шаров оказалось так много, что они стали поднимать слоненка высоко-высоко в небо. Малыш испугался, что навсегда улетит от родителей, и стал звать на помощь.

Он кричал:

— Помогите! Помогите!

(Детей просят представить, что все они летят, и в этот момент им страшно.)

Прилетели воробьи и острыми клювами стали клевать шары — один за другим. Так постепенно слоненок опустился на землю.

Он сел на траву и задумался.

«Как вы думаете, о чем задумался слоненок? Может быть, он задумался о том, как было хорошо с папой и мамой гулять, играть, купаться в реке и пускать большие фонтаны из хобота?..

Как вы думаете, что может слоненок для этого сделать? Подскажите ему, пожалуйста».

Дети обсуждают, что неправильно делал слоненок и как ему можно помочь.

«Молодцы, вы помогли слоненку понять, что он делал не так, и исправить свои ошибки.

5.Рисование «Нарисуй, что услышал в сказке» А теперь я хочу предложить вам нарисовать то, о чем вы слышали в сказке».

Занятие 16. «Вредина»

Цель: Формирование адекватных форм поведения. Развивать волевую регуляцию поведения

Приветствие: Игра «Имя и цветок».

Упражнение «Потянулись, сломались» И.п. — стоя, руки и все тело устремлены вверх, пятки от пола не отрывать.

Психолог. Тянемся, тянемся вверх, выше, выше... Мысленно отрываем пятки от пола, чтобы стать еще выше. А теперь наши кисти как бы сломались, безвольно повисли. Теперь руки сломались в локтях, в плечах, упали плечи, повисла голова, сломалась талия, подогнулись колени, упали на пол... Лежим расслабленно, удобно... Прислушайтесь к себе... Осталось ли где напряжение? Сбросили его!

Основная часть:

1. Беседа «Вредина – это кто?» - Когда человека называют вредным? А кто вас так называет? Почему?

2. Игра «Что ты будешь делать?» Как ты поступишь, чтобы тебя не назвали вредной. Давайте представим, что Пете и Вите понравилась машинка. Витя забрал машинку себе и не дает Пете. Ты — Петя, что ты будешь делать?

Нина и Катя решили одеть куклу, но заспорили, во что они ее будут одевать. Нина забрала одежду и куклу. Ты, Катя, что будешь делать? Ты плохо себя вел. Воспитательница обиделась. Что ты будешь делать?

3. Упражнение «Злые и добрые кошки». Чертим ручеек. По обе стороны ручейка находятся злые кошки. Они дразнят друг друга, злятся друг на друга. По команде встают в центр ручейка и превращаются в добрых кошек ласкают друг друга, говорят ласковые слова. Далее анализируем возникшие чувства.

4. Сказка «Мальчик, который не умел играть» (Н.А.Сакович)

Жил-был мальчик. Звали его Петя-вредина. Да, конечно, имя его было просто Петя, но его настолько давно прозвали вредной, что просто Петей его уже никто не называл. А все дело в том, что Петя не умел играть. Он не признавал никаких правил, если они ему не нравились, а обычно это так и было. Он не любил никому уступать и всегда хотел не того, что другие дети. В конце концов он так надоел остальным, что они уходили как можно дальше, как только Петя-вредина выходил погулять. Пете было решительно не с кем дружить. Но он не огорчился. «Мне не нужны их дурацкие забавы, я считаю, что не должен играть так, как хотят они, — думал Петя, — у меня будет что-нибудь такое, что они сами запросятся поиграть, а я еще подумаю. А это будет, будет...» И Петя представил себе замечательное животное: передние его лапки были крошечные, их было семь, и каждая держала по маленькому колокольчику. Задние лапы были сильные с крепкими копытами, голов было две — обе с розовыми гривами и с белым рогом посреди лба.

— Меня зовут Единорог Семь Колокольчиков, — сказала чудесное животное, — дай я тебя покатаю.

Петя охотно согласился. И весь день провел с Единорогом Семь Колокольчиков. Но, отправляясь домой, Петя даже не сказал Единорогу «до свидания». И на следующий день на дворе его не увидел. Но теперь он знал, что делать. На этот день ему составил компанию Змеелев, который показывал ему фокусы. На следующее — быстро бегающий Летучий Свинслик; с ним Петя бежал наперегонки, а летать ему запретил из вредности. А еще на следующий день Петя-вредина вспомнил про других ребят. «Пусть они не думают, что я так легко оставляю их в покое, — мечтал Петя, — я придумаю такое...»

И придумал. Новое животное было очень страшным: с красной гривой, пятнистым телом, пастью, полной больших острых зубов. Оно выжидательно зевнуло.

— Что ты здесь торчишь? — закричал на него Петя. — Ты ребят ищи!

— Во-первых, — визгливым голосом проверяло животное, — не кричи на меня. Я тебе не кто-нибудь, а Опудало, и сомной так нельзя! Во-вторых, я никого искать не собираюсь. Ты меня придумал, и тебе самому придется со мной играть. Лучше не начинай меня сердить, а то узнаешь, что такое мои когти и зубы. А уж если я всерьез рассержусь, — заявило Опудало, — то я тебя просто съем.

— Ну ладно, — испугался Петя, — скажи, как ты хочешь играть.

И целый день Петя ползал, бегал, стоял смирно по команде чудовища, надеясь, что на завтра он сумеет выдумать что-нибудь поприятнее. Вечером, когда он собрался уйти, Опудало загродило ему дорогу:

— Ты что такой невежливый? Если ты не скажешь «до свидания», я тебя проглочу!

И Петя сказал. В результате на следующее утро Опудало поджидало его во дворе. И еще на следующее утро тоже. А вечером сказало:

— А почему это я должно ночевать во дворе? Я хочу играть с тобой и ночью, то-то будет весело!

Петя взмолился: — Дорогое Опудало, я не успел приготовить тебе помещение, подожди до завтра.

— Ишь какой! — возмутилось Опудало и больно хлестнуло Летю колючим хвостом. — Смотри мне, только до завтра. Грустно поплелся домой Петя, ему осталась одна ночь, чтобы что-нибудь придумать.

Петя думал всю ночь. Сначала он хотел придумать другое Страшное чудовище, которое могло бы победить жуткое Опудало. Но что с ним делать потом? Думал Петя и о том, чтобы опять позвать Единорога Семь Колокольчиков, Змеельва и Свинслика, но понял, что добрые звери не справятся с Опудалом. Петя хотел попробовать помириться с ребятами, но не знал, как это делать. И чем помогут ребята, тоже не знал. На какое-то мгновение ему пришла идея рассказать обо всем маме. Но вдруг Опудало съест маму?

Дальше Петя думать не стал — Опудало просто нельзя пускать домой. «Может быть, самому не выходить? Заболеть или даже Умереть, но как бы не навсегда — пусть только исчезнет страшная выдумка. Но ведь это я выдумал Опудало, — устыдился вдруг Петя. — Не зря ребята прозвали меня врединой, если я смог придумать такой ужас, значит, этот ужас есть во мне самом?»

— Еще чего, снова возник в его ушах визгливый голос, — мы с тобой одно, будем жить вместе, и все будут нас бояться.

— И мама тоже?

— А что такое мама? У... маменькин сыночек!

— Ты не смеешь оскорблять мою маму!

— Я все смею. Я — это ты!

Петя испугался. «Неужели я такой ужасный?! Наверное, да, ведь я не хотел играть с Опудалом, оно меня заставило. И ребята не хотят со мной играть. Но, может быть, я не всегда такой? Я же придумывал и других зверей — добрых и веселых. Если это ужасное Опудало меня не съест, я постараюсь стать другим, даже если мне придется играть так, как хотят ребята. Я больше не буду врединой, — пообещал сам себе Петя. — А что делать сейчас?!» И Петя решил: «Если я хочу

исправиться, я начну сейчас — я не буду врать Опудалу, что приготовлю ему помещение, а скажу ему так: „Спасибо тебе, Опудало. Теперь я понимаю, какой я, ты меня многому научило. Если хочешь, попробуем вместе стать другими — такими, чтобы с нами хотели играть"». Петя очень боялся, но понимал, что другого выхода у него нет. Весь дрожа, он шагнул во двор, навстречу чудовищу.

Во дворе никого не было.

«Ребята, как вы думаете, почему исчезло чудовище? А скажите, пожалуйста, можно ли придумывать друзей? Что значит «уметь играть с другими»? Что делать, если тебе не нравятся правила игры? Расскажите, что в сказке запомнилось вам больше всего, а затем нарисуйте это».

5. Рисование «Что запомнилось в сказке» Включается запись спокойной музыки, и дети рисуют то, что понравилось, запомнилось больше всего. Затем дети рассказывают о своих рисунках.

Занятие 17 «Ссора»

Цель: Обучение отреагированию эмоций в конфликте; формирование адекватных форм поведения.

Приветствие: «Возьми и передай»

Дети встают в круг, берутся за руки, смотрят друг другу в глаза и мимикой передают радостное настроение, добрую улыбку.

Упражнение «Пылесос и пылинки»

Пылинки весело танцуют в луче солнца. Заработал пылесос. Пылинки закружились вокруг себя и, кружась, все медленнее и медленнее, оседают на пол. Пылесос собирает пылинки; кого он коснется, тот встает и уходит.

Когда ребенок-пылинка садится на пол, спина и плечи у него расслабляются и сгибаются вперед вниз, руки опускаются, голова наклоняется, он весь как бы обмякает.

Основная часть:

1. Беседа «Когда мы ссоримся?»

- Почему дети ссорятся с родителями, со сверстниками?*
- Что ты чувствуешь, когда ссоришься? (Обиду, боль, злость, вину, стыд.)*
- Что тебе хочется в этот момент сделать?*
- Что ты делаешь для того, чтобы почувствовать себя лучше и изменить ситуацию?*
- Для чего человеку нужна мама? (Мама — защитник, мама — утешение, мама — друг.)*

2. Упражнение «Мамин голос» (выполняется под спокойную музыку)

Закройте глаза, прислушайтесь. И вы услышите мамин голос. Он такой знакомый, ласковый, родной. Его не спутаешь ни с одним другим голосом. Даже если станешь взрослым, всегда будешь помнить мамин голос, мамыны глаза, мамыны руки...

Новые советы

• Если ты чувствуешь свою вину или страх быть наказанным взрослыми за совершенный проступок, то умение вовремя попросить прощения или честно сказать

о содеянном поможет тебе сохранить добрые отношения и почувствовать облегчение.

• Прижмись к маме, расскажи ей о случившемся — она умеет хранить тайны. Сон — прекрасное средство защиты от неприятных переживаний. (Утро вечера мудренее.

3. Предлагаются следующие ситуации:

*• Два мальчика поссорились, нужно их помирить.
• Ты и твой друг хотите играть одной и той же игрушкой.
• Твой друг обижен на тебя, извинись перед ним и попробуй помириться.
• Твой друг попросил поиграть твою любимую игрушку, а отдал ее сломанной.
• Ребята из вашей группы играют в интересную игру, а ты опоздал в детский сад и пришел, когда игра уже началась. Попроси, чтобы ребята и тебя приняли в игру. Что ты будешь делать, если ребята не захотят принять тебя?*

Чтобы успокоиться, нужно несколько раз утвердительно произнести: «Я спокоен».

Взрослый предлагает детям сесть так, чтобы спина не касалась спинки стула, расслабиться, закрыть глаза и несколько раз произнести: «Я спокоен».

4. Сказка «Ссора» (Н.А.Сакович)

Встретились однажды на лесной полянке Зайчонок и Медвежонок.

—Эй, Медвежонок, давай играть! — прокричал Зайчонок в самое ухо Медвежонку, прыгая от нетерпения на месте.

—Давай, а во что мы будем играть? — В догонялки. Я, чур, убегаю, а ты догоняешь!

Начали зверята играть, да только ничего у них не вышло. Как ни старался Медвежонок поймать Зайчонка, ничего у него не получалось.

—Так нечестно, ты слишком быстро бегаешь!

—А ты пошевеливайся быстрее! Что ты ползаешь, как черепаха!

Расплакался Медвежонок от обиды и домой ушел. А Зайчонок дальше по лесу побежал. Прибежал он к речке, а там Бобренок с Барсучонком замок из песка строят.

—Ух ты, какой замок! Я тоже с вами строить буду, — воскликнул Зайчонок.

—Строй, только сначала тебе нужно воды из речки принести, чтобы песок намочить, — ответили зверята.

—Вот еще, я лучше башню вот эту поправлю, а то она у вас кривая какая-то.

С этими словами Зайчонок ткнул в самую большую башню лопаткой, и она упала.

—Что ты наделал! Уходи от нас. Мы не хотим с тобой играть!

—Подумаешь, не очень-то и хотелось. Вот вам за то, что вы такие!

И Зайчонок прыгнул в самую середину тщательно построенного сказочного Замка, а потом побежал дальше по лесной тропинке. Тропинка вывела Зайчонка прямо на поляну, где веселились зверята, ученики лесной спортивной школы.

—Эй, во что это вы здесь играете?

—В футбол. Хочешь с нами играть?

— Тоже мне, игроки нашлись! Смотрите, как надо! Зайчонок выбежал на середину поляны, оттолкнул Енота, ударил Лисенка, сделал подножку Бельчонку, так, что тот упал и кубарем покатился прямо в кусты репейника. Затем Зайчонок схватил мяч и побежал к воротам.

— Ты что маленьких обижаешь! — закричал Волчонок. —
Уходи, мы не хотим с тобой играть. А то как напощадам сейчас!

Зайчонок испугался, бросил мяч и убежал в лес.

С тех пор стало Зайчонку скучно и одиноко. Никто не хотел с ним дружить. Все звери или убегали, или прогоняли Зайчонка, а он только хорохорился и говорил, что ему и так никто не нужен. Но вот однажды Зайчонок в одиночестве гулял по берегу реки, не заметил на пути кочку, споткнулся и полетел прямо в воду.

— Спасите, помогите, тоню! — закричал Зайчонок, ведь он совсем не умел плавать.

Зверята услышали крик Зайчонка и всей гурьбой бросились ему на помощь. Они вытащили его из воды и помогли дойти до дома. Задумался Зайчонок: «Что же я всех зверят обижал? Они вон какие хорошие. Меня в беде не оставили, спасли от гибели. Надо обязательно попросить у всех прощенья». И в самом деле, Зайчонок попросил прощенья у каждого, кого когда-то обидел. Зверята простили Зайчонка и стали дружить с ним. А Зайчонок никогда никого больше не обижал. Он стал помогать тем, кому нужна была помощь, придумывать разные игры, делать только добрые дела. И все лесные жители очень полюбили Зайчонка и стали гордиться тем, что он живет рядом с ними.

5. Рисование «КТО Я?»

Представь себе, что у тебя есть друг, который живет в другой стране, и с которым ты переписываешься. Он очень хочет побольше узнать о тебе, ему интересно, какой ты, как ты выглядишь, что тебе интересно... Чтобы он лучше узнал тебя, ты решил отправить ему свой автопортрет. Нарисуй картину, на которой будет изображена либо только твоя голова, либо ты весь целиком — с головы до пят.

Занятие 18. «Мои проблемы»

Цель: Преодоление неуверенности, чувства неполноценности при низкой самооценке.

Приветствие: «Цветок настроения».

Упражнение «Ритм по кругу» дети стоят полукругом. Психолог хлопает в произвольном ритме. Участники внимательно слушают и по команде его повторяют (все вместе или по отдельности). Когда ритм освоен, участники получают команду отстукивать ритм следующим образом: каждый по очереди отбивает по одному хлопку.

Основная часть:

1. Беседа «Мои проблемы» - Были ли случаи когда у вас возникали проблемы? Как вы с ними справлялись? Кто вам помогал?

2. Игра «Золушка» Садитесь поудобнее, я хочу вам рассказать одну печальную историю.

Жила когда-то девочка Золушка. Жила она с отцом, мачехой и двумя сестрами. Мачеха невзлюбила ее, заставляла много работать, обижала. И даже не взяла на бал.

Но добрая фея, крестная Золушки, помогла ей: подарила платье, карету, хрустальные туфельки. И Золушка отправилась на бал. Принцу она сразу же понравилась, они танцевали и не заметили, как наступила ночь, часы стали бить 12 раз. Золушка испугалась, так как знала, что и красивое платье, и карета с лошадьми исчезнут после последнего удара часов. Она побежала и в спешке обронила туфельку. Печальная возвращалась Золушка домой. Таким же грустным был Принц: ему очень понравилась эта девочка, а он даже не спросил ее имени.

Какие проблемы были у Золушки и принца?

3. Игра «Камушек в ботинке» Сядьте, пожалуйста, в один общий круг. Можете рассказать мне, что происходит, когда в ваш ботинок попадает камушек? Возможно, сначала он не сильно мешает, и вы оставляете все как есть. Может быть, даже случается и так, что вы забываете о неприятном камушке и ложитесь спать, а утром надеваете ботинок, забыв вытащить из него камушек. Но через некоторое время вы замечаете, что ноге становится больно. В конце концов, этот маленький камушек воспринимается уже как обломок целой скалы. Тогда вы снимаете обувь и вытряхиваете его оттуда. Однако на ноге уже может быть ранка, и маленькая проблема становится большой. Когда мы сердимся, бываем чем-то озабочены или взволнованы, то сначала это воспринимается как маленький камушек в ботинке. Если мы вовремя позаботимся о том, чтобы вытащить его оттуда, то нога остается целой и невредимой, если же нет, то могут возникнуть проблемы, и немалые. Поэтому всегда полезно, как взрослым, так и детям, говорить о своих сложностях сразу, как только они их заметят. Если вы скажете нам: «У меня камушек в ботинке», то все мы будем знать, что вам что-то мешает, и сможем поговорить об этом. Я хочу, чтобы вы сейчас хорошенько подумали, нет ли в настоящий момент чего-то такого, что мешало бы вам. Скажите тогда: «У меня нет камушка в ботинке». Или: «У меня есть камушек в ботинке. Мне не нравится, что Максим (Петя, Катя) смеется над моими очками». Расскажите нам, что еще вас удручает.

4. Сказка «Роза и ромашка»

В маленьком городе был крошечный садик, в котором росла прекрасная алая роза. Неподалеку от розы росла бедная беззащитная ромашка. Она только что распустилась, ее еще неокрепшие лепестки были белыми, обычными. Ромашку окружало множество разнообразных полевых цветов. Но ее ничего не радовало. В ее крошечной желтенькой головке была большая мечта — стать прекрасным необычным цветком. Ромашка с восхищением смотрела на ухоженную розу. Когда была засуха, хозяин поливал свой цветок, когда шли обильные дожди, розу накрывали, и ни одна грозная капля не попадала на бархатные лепестки нежного цветка. «Как же ей хорошо, — думала ромашка, — оказаться бы мне на ее месте», — не переставал мечтать маленький цветок с длинными лепесточками, похожими на крылышки бабочек.

Но вот однажды шел по дорожке ребенок. Увидев ромашку, он с восхищением сказал: «Какой красивый цветок!» Ромашка сначала не могла понять этих слов, до этого момента она считала себя самым уродливым растением. Но в конце концов она поняла, что все цветы хороши по-своему.

5. Рисунок «Моя проблема» Нарисуйте, что вас беспокоит, какая у вас проблема.

Цель: создание ситуации, в которой возможно овладение страхом.

Приветствие: «Возьми и передай»

Дети встают в круг, берутся за руки, смотрят друг другу в глаза и мимикой передают радостное настроение, добрую улыбку.

Упражнение «Зеркало» Дети разбиваются на пары, становясь лицом друг к другу. Один из играющих делает замедленные движения. Другой должен в точности копировать все движения напарника, быть его «зеркальным отражением». На первых порах проработки задания ведущий налагает некоторые ограничения на действие «оригинала».

Основная часть:

1. Беседа «Я боюсь».

- Когда человеку страшно, что он делает?
- Покажи, как выглядит твое лицо, когда ты боишься.
- Определи и расскажи, какого цвета твой страх.

2. Игра «Брось мяч и скажи страшное, то, чего можно бояться». Тот, у кого в руках мяч, говорит: «Я боюсь, когда...»

«Закончи предложение» Детям предлагается закончить предложение. Взрослые обычно боятся....; дети обычно боятся....; мамы обычно боятся....; папы обычно боятся...

3. Групповая история про то, чего мы боимся: «Однажды я испугался...» Детям предлагается сочинить страшную историю всем вместе. Участники занятия садятся в круг. Кто-то один (это может быть и ребенок, и взрослый) начинает историю такими словами: «Однажды я испугался...» и предлагает тому, кто с ним сидит рядом, продолжить. Например, рядом сидящий ребенок продолжает: «Ночью, когда ложился спать». Следующий сидящий по кругу участник добавляет свое предложение: «Мне показалось, что в темноте кто-то есть». И так история продолжается по кругу, пока не придет к тому, кто ее начинал.

4. Сказка Мой друг – Дракон (Р.М.Ткач)

У меня есть знакомая девочка по имени Дарья. Мама и папа зовут ее Даша, а старший брат — Трусика. Год назад, когда Дарья была совсем маленькой девочкой, старший брат рассказал ей сказку о непобедимом трехголовом Драконе. Это чудовище никто не мог победить, ни смелые богатыри, ни злые колдуны, ни добрые волшебники. Дракон был бессмертен. Если ему рубили голову, на ее месте вырастали три новые. Это была очень страшная сказка. С тех пор Даша плохо спала. Каждую ночь ей снился один и тот же сон, что к ней в спальню врывается огнедышащий Дракон и... Даша в ужасе просыпалась. Девочка ни разу не сумела досмотреть это сновидение до конца, так ей было страшно.

Когда Дарья рассказала мне свой сон, я вспомнила, что все драконы — большие сладены, они очень любят конфеты и печенье. Мы договорились с Дашей оставить перед сном на тумбочке возле кровати блюдо со сладостями и досмотреть сон до конца. На следующее утро Дарья рассказала мне продолжение сна. Когда Дракон ворвался в комнату и уже хотел на нее накинуться, он увидел блюдо с конфетами и печеньем. Дракон осторожно подошел к тумбочке и начал набивать свой рот сладостями. После того как все было съедено, он тихо прошептал: «Даша, ты самая лучшая девочка на свете. Ты одна не стала рубить мою голову, а накормила конфетами и печеньем. Теперь я — твой

друг. Никого и никогда не бойся, с сегодняшней ночи твой сон охраняет Дракон». После той ночи Дашу перестали беспокоить ночные кошмары.

Во всей этой истории осталась одна загадка: куда пропали конфеты и печенье? Почему блюдо утром было пустым? Может быть, ответ на этот вопрос знают Дашины мама и папа.

5. Нарисуй свой страх и то, как ты с ним справляешься. Страх очень важно нарисовать, «пршфедить» к бумаге карандашами, фломастерами, а можно и красками. Страх так не любит, когда его рисуют, играют или, например, лепят из пластилина. Он просто готов растаять. Нарисованный на этом листке страх останется на этой странице и уже не сможет тебе помешать быть уверенным, сильным, смелым! Итак, нарисуй на этой странице «Что тебе снится страшное или чего ты боишься днем». Смелей, твои страхи сами боятся тебя, того, что ты их нарисуешь!

Занятие 20 «Лабиринт страхов»

Цель: преодоление негативных переживаний, символическое уничтожение страха, снижение эмоционального напряжения.

Приветствие: «Возьми и передай»

Дети встают в круг, берутся за руки, смотрят друг другу в глаза и мимикой передают радостное настроение, добрую улыбку.

Упражнение «Кораблик» Матрос – один из детей, остальные дети – кораблик в бушующем море. Матрос, находящийся на корабле должен перекрыть бурю: «Я не боюсь бури, я самый сильный матрос!»

Основная часть:

1. Беседа «Страх»: - Как можно понять, что нам страшно? - Где в теле прячется страх? Помогаем осознавать, как мы переживаем страх (телесные проявления, мурашки бегут, сердце колотится, пальцы холодеют, дрожь, сворачиваемся в клубок и др.) Психолог подтверждает ответы детей пословицами и поговорками, в которых отражен опыт наблюдений за наиболее характерными признаками телесных проявлений страха: У страха глаза велики. Душа в пятки ушла. Побелеть от страха. От страха ноги подкосились.

- На что похож твой страх? - Может быть он какой-то формы? - Какого размера страх? - А какого цвета твой страх? - Если бы это был какой-нибудь образ, то какой?

2. Игра «Кощей». Процедура игры: каждый выбирает себе предмет и кладет его в середину круга. «Кощей» объявляет эти предметы своим золотом («чахнет над златом»). Задача играющих: незаметно для Кощея забрать свой предмет. «Кощей» защищается, угрожает.

Игра «Баба Яга». Процедура игры: кто-то из детей выбирается на роль Бабы Яги, которая после хором сказанных слов («Бабка Ежка, костяная ножка, ножку сломала, нас не догнала») пытается, прыгая на одной ноге, догнать детей, прыгающих тоже на одной ноге.

3. Игра «Мумия» психолог “бинтует” ребенка в два слоя туалетной бумаги. Ребенок должен почувствовать свою силу и освободиться, разорвав бумагу.- Что ты чувствовал в теле, когда я тебя “бинтовала”? Как тебе, когда нельзя пошевелить ни ногой, ни рукой? Переживал, сможешь, не сможешь освободиться? - Что хотелось делать? (Продолжать стоять или быстрее начать освобождаться?)- А как было, когда освободился? Что почувствовал? Это было похоже на радость?

4. Сказка Полезная Боюська (Р.М.Ткач)

В одном деревенском доме жил мышонок, такой маленький, серенький зверек с длинным хвостиком. Все у мышонка было хорошо: и тепло ему было, и сытно. Все, да не все. Была у мышонка беда по имени Боюська. Больше кошек мышонок боялся темноты. Как только наступала ночь, он начинал бегать по дому и искать местечко, где посветлее. Но обитатели дома по ночам спали и свет всюду выключали. Вот и бегал мышонок бес толку до самого утра.

Проходили неделя за неделей, месяц за месяцем, а мышонок все бегал и бегал каждую ночь. И так он устал, что однажды ночью сел на порог дома и заплакал. Мимо проходил сторожевой пес и спрашивает:

—Ты почему плачешь?

—Спать хочу, — отвечает мышонок.

—Так почему не спишь? — удивился пес.

—Не могу, у меня Боюська.

—Какая такая Боюська? — не понял пес.

—Боюська-а-а-а, — еще сильнее заплакал мышонок.

—А что она делает?

—Спать не дает, всю ночь мучает, глаза держит открытыми.

— Вот здорово, — позавидовал пес, — мне бы твою Бо-юську.

—Те-бе, — перестал плакать мышонок. — Для чего она тебе?

— Стар я стал. Как ночь наступает, глаза сами слипаются. А мне спать никак нельзя: я — сторожевой пес. Прошу тебя, мышонок, подари мне твою Боюську.

Мышонок задумался: может, такая Боюська нужна самому? Но решил, что псу она пригодится больше, и подарил свою Боюську. С тех пор мышонок спокойно спит по ночам, а пес продолжает честно сторожить деревенский дом.

5. Рисование страхов в лабиринте. Сегодня я хочу предложить вам устроить веселый и шумный лабиринт, где живут разные страхи, но они будут смешные и совсем не страшные. В роли кукол будут страхи. Сейчас я каждому раздам рисунок с изображением пустого лабиринта. «Давайте каждый “заселит” лабиринт своими страхами, но пускай они будут нелепыми и смешными». После выполнения задания дети показывали свои работы группе. «А теперь давайте зажжем нашу волшебную лампу, представление начинается!» Дети говорили от лица своего страха. Было предложено им изменить свой голос, попытаться сделать их грубыми, громкими, страшными. Они управляли своим страхом, видя и чувствуя, что они уже совсем не страшны. «Страха больше нет, мы победили его и перестали бояться. Страхи стали смешными, нелепыми, даже жалкими. С этими страшилками вы можете сделать все, что хотите».

Цель: создание условий для снижения тревожности и страхов у детей до уровня, соответствующего возрастной норме. Обучение способам осознания и урегулирования эмоций; способствование повышению самооценки у детей.

Приветствие: «Дружба начинается с улыбки» - *дети по цепочке дарят улыбку.*

Упражнение «Я тебя не боюсь» Один ребёнок стоит перед психологом, остальные дети начинают его пугать по очереди. Ребёнок громким уверенным голосом говорит: «Я тебя не боюсь»

Основная часть:

1. «Горячий стул» или «Разговор со страхом» Поочередно садясь то на один, то на другой стул, ребенок идентифицирует себя со страхом. И строит с ним свой диалог. Он может поговорить со страхом. Выразить ему свою злость или даже поругаться с ним. Познакомиться, договориться, подружиться. Либо попробовать заключить с ним определенный договор. В ходе выполнения упражнения и после него обращаем внимание на чувства, эмоции, переживания и дыхание ребенка.

2. Упражнение «Конкурс боюсь» Дети по кругу передают мяч. Получивший должен назвать тот или иной страх, произнося при этом громко и уверенно “Я..... этого не боюсь!”

3. Упражнение «Неваляшка» Дети делятся по три человека. Один из них неваляшка, двое других раскачивают эту неваляшку.

4. Сказка «Как лошадка Лу стала храброй»

Маленький ослик по имени Ра смотрел печально в окно. Прошло уже два дня, как он вместе с родителями переехал на новую квартиру. Он очень скучал по своим старым друзьям. Мама его успокаивала: «Ничего, найдутся друзья и на новом месте». Но они почему то не находились... Ослик Ра уже начал сомневаться в том, что здесь тоже живут дети. Он видел дядю Слона, тетю Пантеру, очень важного дядю Крокодила, а вот из детей никого. «Наверное, все взрослые здесь не женаты, поэтому и детей у них нет», - думал Ра. И вдруг он увидел прелестную, маленькую, белую лошадку. На ней был нарядный красный сарафан и красные туфельки. Чудесные белокурые волосы лошадки стягивала лента высоко на затылке.

- *Ну, наконец-то хоть один ребенок!*

Ослик перепрыгивая через три ступеньки, вылетел во двор и подошел к незнакомке.

- *Здравствуй! Давай знакомиться. Меня зовут Ра. А тебя как?*

- *Ра? Очень странное имя.*

- *Это сокращенно. А вообще то, по-настоящему мама назвала меня Моя Радость. Но так длинно, поэтому можно просто Ра.*

- *А меня зовут Лу. А полное имя Белая Луна. Потому что я родилась беленькой, и той ночью на небе сияла огромная белая луна.*

- *Здорово! Лу, давай с тобой дружить.*

- *Я боюсь.*

- *Чего ты боишься? Дружить?!*

- *Да. Вдруг ты меня предашь, и мне будет очень больно.*

- *Да никогда в жизни! - заверил ослик.*

- *Давай играть в догонялки! - весело предложил Ра.*

- Я боюсь, что споткнусь и поломаю ногу. Ра с удивлением посмотрел на лошадку

- Ну, тогда давай рисовать. Мама вчера купила мне отличные краски.

- Я боюсь, что испачкаю сарафан, и меня будет ругать родители.

- Послушай, Лу, что ты все заладила: боюсь...боюсь...боюсь...А есть ли на свете что-то чего ты не боишься? Лошадка задумалась и с грустью в голосе ответила:

- Нет. Я всего боюсь.

- Но почему? Почему?

Видишь ли, когда я родилась, ко мне приходили феи Чувств. Каждая из них дарила какое-нибудь чувство. Это так важно! Все чувства очень нужны, нет среди них ни одного бесполезного. Но одна фея не пришла. Никто не знает почему. Может приглашение не получила. Эта фея - хранительница храбрости. Вот почему я всего боюсь. Во мне нет ни капельки храбрости. Ее место занял разросшийся страх. Ослик Ра задумался.

Знаешь, Лу, так жить нельзя. Из-за страха ты не можешь веселиться, бегать, прыгать, играть. Надо найти фею- хранительницу храбрости. Пусть она поделится с тобой таким важным чувством.

- Что ты. Я боюсь. Фея живет очень далеко. - Другого выхода нет. Или будешь дрожать всю жизнь от страха как осиновый листок, или отправишься добывать храбрость. Я пойду с тобой и буду всегда рядом. А для того чтобы тебе было легче в пути, я сочинил про нас с тобой песенку.

- Про нас? И про меня значит? Сам сочинил?

Лу была растрогана до слез. Еще никто никогда в жизни не сочинял для нее песен.

- Слушай!

И ослик Ра запел: Лу-Лу-Лу, Ра-Ра-Ра,

Мы желаем всем добра!

Ра-Ра-Ра, Лу-Лу-Лу,

В беде другу помогу!

Лу-Лу-Лу, Ра-Ра-Ра,

Стань, лошадка Лу храбра! Лу так понравилась песенка, что она, забыв на мгновение про свои страхи, отправилась вместе с осликом в путь добывать храбрость.

Быстро сказка сказывается, да не быстро дело делается. Путь оказался долгим и трудным. Целый год пришлось лошадке и ослику добираться до феи. Чего только не натерпелась бедная Лу. Вся тряслась от страха, когда приходилось ночевать в темном дремучем лесу, переплывать реку, прыгать с кочки на кочку в топком болоте, карабкаться по высоким горам. Всегда рядом

с ней был ее верный друг ослик Ра. В самые трудные моменты путешествия он напевал для Лу песенку. Толи от слов этой песенки, толи от чего-то еще, но каждый раз лошадке удавалось преодолеть очередное препятствие, хотя было, конечно, очень страшно.

Наконец-то они добрались до феи, хранительницы храбрости. Надо сказать, что фея встретила их очень гостеприимно. Накормила, напоила, спать положила. И только утром расспросила, зачем пожаловали гости дорогие. Фея внимательно выслушав лошадку и ослика, сказала:

- Милая Лу, ты проделала длинный и нелегкий путь, на котором ты встретила множество различных препятствий. Когда ты поборов страх, успешно справилась с

первым испытанием, на месте укрощенного тобой страха зародилась храбрость. Она росла с преодолением каждого нового препятствия на твоем пути. И чем больше становилась храбрость, тем меньше места оставалось для страха. Прodelав такой трудный путь, ты стала очень храброй, Лу!

- Я храбрая? Лошадка округлила от удивления глаза.

- Да, именно ты. Видишь, Лу, ты даже этого не заметила.

- Спасибо тебе, добрый ослик, - обратилась фея к Ра.

- За что? Я ничего особенного не сделал.

- За то, что ты настоящий друг. Ты не бросил Лу одну со своей бедой, а помогал ей. В том, что лошадке удалось укротить свой страх, есть и твоя заслуга. Я приготовила для вас подарок.

Фея протянула друзьям небольшую шкатулку.

- В этой шкатулке хранится волшебная темнота. Теперь вы можете помогать детям избавляться от страхов. Из этой волшебной темноты можно вырезать обыкновенными ножницами любые страхи и сажать их на цепь.

Ослик Ра и лошадка Лу от всей души поблагодарили фею.

Подарок был воистину бесценен. Ведь это такое счастье иметь возможность помогать другим, делая их хоть чуточку счастливее!

Психолог задает детям вопросы. Как удалось лошадке справиться со своими страхами? Кто ей помогал? Как помогал ослик? Лу сказала, что не бывает бесполезных чувств. А зачем нужен страх, ведь он мешал лошадке? Расскажите, пожалуйста, какие страхи живут в вашей душе.

После того, как дети расскажут, чего они боятся, психолог дает каждому лист черного картона и ножницы. Психолог говорит, что в сказочной стране нам нечего бояться. Ведь мы - волшебники. Даже темноту можем взять в руки. Это не просто лист картона - это волшебная темнота, которую подарила фея лошадке Лу и ослику Ра, а они любезно поделились с нами. Темнота совсем ручная. Совсем несложно взять ее в руки. Кто же спрятался в темноте? Сейчас мы это увидим. Наши чудесные ручки помогут появиться тем, кто раньше вызывал у нас страх. Сейчас вы можете вырезать или вырвать руками из этой волшебной темноты то чего вы боитесь.

5. Дети вырезают разные «страхи».

Одни имеют свое конкретное имя и четкую форму, другие не имеют названия и четкой формы. Иногда дети сначала рисуют свои страхи и только потом вырезают. Пусть делают как требует их душа. Главное, что ребенок вынес свой страх вовне. А значит, он его почти преодолел.

Сзади к вырезанному «страху» прикрепляется скотчем толстая нить длиной 15-20 сантиметров, чтобы ребенку было удобно держать куклу-страх. Психолог при этом говорит: «Дорогие волшебники, в сказочной стране можно наши страхи «посадить на цепь», как злую собаку.

Когда все куклы готовы, можно спроецировать куклу на экран. Экран делается из большой коробки, дно которой вырезается и заменяется достаточно тонким листом бумаги. За экраном ставится лампа. Если такой возможности нет, можно просто демонстрировать страхи на прикрепленном к стене ватмане или белой пластиковой доске. Но, если использовать экран, то получается настоящий театр теней. Каждый ребенок подходит к экрану и играя, учится управлять куклой-страхом.

Затем каждый ребенок по очереди может, демонстрируя свою куклу, рассказать о ней историю (только по желанию.) Психолог спрашивает: «Кажутся ли вам ваши куклы такими же страшными, как и раньше?». Обычно к концу занятия отношение к кукле-страху меняется, перестает быть тревожащим.

Психолог: «Все страшное уходит, когда мы перестаем его бояться. Наши куклы показали нам нашу силу. Это были не сказочные герои, а то, что мы сами себе придумали. И сейчас сделайте с этими страшилками все, что хотите. Вы можете сложить их в волшебный ларец, который хранится в сказке, и из него никто не сможет выйти».

Занятие 22. «Я удивляюсь!»

Цель: Научить детей удивляться. Показать, что удивительное рядом, надо только увидеть его.

Приветствие: «Все мы здесь». Все стоят в кругу, держась за руки. Первый участник начинает говорить: (называет свое имя) здесь и поворачивается к соседу слева, улыбаясь при этом и т.д.

Упражнение «Мое любимое животное» Каждый ребенок, по очереди, выходит перед группой и с помощью мимики и пантомимы изображает свое любимое животное. Группа ребят старается угадать это животное.

Основная часть:

1. Беседа «Я удивляюсь...»

- Когда человек удивляется, что он делает?*
- Покажи, как выглядит твое лицо, когда ты удивляешься.*
- Определи и расскажи, какого цвета твое удивление.*

2 Игра: «Закончи предложение». Всем детям по очереди предлагается закончить предложения: «Однажды я пришел домой и очень удивился тому, что...»; «Однажды утром я пришел в детский сад и очень удивился...»; «Удивительное — рядом!». Детям предлагается соревнование «Кто больше всего найдет вокруг себя того, чему можно удивиться?». Каждый говорит фразу: «Я удивляюсь... потому что...» Например, «Я удивляюсь тому, что люди придумали мобильные телефоны, потому что мне мама рассказывала о том, как в ее детстве не было мобильных телефонов».

3. Игра «Брось мяч и скажи, чему ты удивляешься». Держащий в руках мяч говорит: «Я удивляюсь...»

4. Сказка Лягушка Ква-симка (Р.М. Ткач)

Высоко-высоко в горах было Зеленое озеро. Вода в нем всегда была чистая и прохладная. В этом горном озере жили рыбы и лягушки. У рыбок были золотые и серебристые чешуйки, а у лягушек красивая зеленая кожица, точно такая же, как цвет воды в озере.

Но самая красивая и самая зеленая кожица была у маленького лягушонка по имени Ква-симка. Пять дней назад Ква-симка превратился из маленького головастика в настоящего лягушонка, но уже умел хорошо квакать и высоко прыгать. Бабушка, папа и мама очень гордились маленьким лягушонком и всем вокруг рассказывали, какой он умный и хороший. Ква-симка тоже очень любил бабушку, папу и маму и старался быть

послушным и воспитанным. Это была самая дружная лягушачья семья на озере. Жить на озере было весело и спокойно. Правда, иногда на озеро налетал ветер, поднимавший опасные волны, но тогда все взрослые лягушки и маленькие лягушата выпрыгивали из воды и прижимались к большим камням, чтобы их не унесло волной в середину водоема.

Однажды ночью случился очень сильный ветер. Он не только поднял высокие и опасные волны, но и сорвал в горах большие камни, которые быстро покатались вниз к озеру. Почти все лягушки и лягушата, как всегда, выпрыгнули из озера и прижались к камням, но несколько лягушек не успели это сделать, и на них упал большой камень с горы.

Во время ветра никто не заметил, что произошло. И только, когда ветер затих, маленький Ква-симка понял, что его мамы нигде нет. Он начал прыгать по берегу озера и звать ее, но мама не откликалась.

Вдруг Ква-симка увидел большой камень, упавший с горы, и струящийся из-под него тоненький лучик золотистого света. Лягушонок замер, ему было страшно и интересно, его маленькое сердечко готово было выпрыгнуть из груди. Луч становился все гуще и больше, пока наконец не превратился в лягушку.

Ква-симка сразу узнал свою маму, но она была не такая, как всегда. Ее кожица светилась серебром и золотом, а не была зеленая, как обычно. А еще на ее спине выросли крылышки, точно такие, как у больших бабочек, красивые и разноцветные. Мама Ква-симки была похожа на волшебницу.

—Мама, это ты? — неуверенно спросил лягушонок.

—Да, мой дорогой, — ответила волшебница.

—Что с тобой произошло, мама? Почему ты стала золотая и почему у тебя выросли крылышки?

—Я превратилась в ангела и должна сейчас улететь высоко в небо.

—Я не хочу, чтобы ты была ангелом. Я тебя не пущу! — закричал лягушонок и горько заплакал.

—Не плачь, Ква-симка. Это большая удача после смерти превратиться в ангела, а не просто лежать под большим камнем, — успокоила лягушонка мать-ангел.

—А как же я? Кто будет меня любить? — не успокаивался Ква-симка.

—Я буду любить тебя на небе, а на земле тебя любят бабушка, и папа, и твои друзья, и полюбят еще много других лягушек.

—А когда я тебя снова увижу? — уже спокойным голосом спросил Ква-симка.

—Я буду приходить к тебе во сне, и мы будем вместе играть и веселиться. Еще я буду улыбаться тебе из-за облачка, но это будет нашим с тобой секретом. А сейчас тебе пора возвращаться к бабушке и папе, а мне улетать. До свидания, мой любимый сыночек.

—До свидания, мамочка, — ответил Ква-симка и грустно побрел домой.

Но вдруг озорной ветерок сбил лягушонка с лапок и перевернул на спину. Ква-симка случайно посмотрел на небо и увидел, как из-за облачка ему улыбается мама-ангел.

Лягушонок улыбнулся ей в ответ, быстро вскочил на лапки и довольный поскакал к бабушке и папе. У него появился большой секрет, о котором знали только он и мама-ангел.

5. Рисование «Удивительное рядом» нарисуй удивительные картинку, нарисуй все, что удивляет тебя!

Занятие 23 «Счастье»

Цель: осознание капризного поведения и понимание, что такое счастье.

Отреагирование эмоциональных состояний.

Приветствие: «Рукопожатие по кругу».

Упражнение «Четыре стихии». Дети свободно перемещаются по комнате, по сигналу психолога:

«Земля» — опустить руки вниз «Вода» — вытянуть руки вперед

«Воздух» — поднять руки вверх

«Огонь» — вращение кистей рук перед грудью.

Основная часть:

1. Беседа «Что такое счастье?» Счастливым человек - это какой? Что нужно сделать, чтобы быть счастливым?

2. Упражнение «За что меня любит мама...папа...сестра...и т. д.»

3. «Магазин игрушек» *В одном городе был удивительный магазин игрушек, где на полках сидели игрушечные собачки и поджидали, когда их кто-нибудь купит и заберет к себе домой. Одних собачек покупали дети, за другими приходили вместе мужчина и женщина, для третьих хозяином становился один мужчина, а четвертые доставались одной женщине. По ночам собачки обсуждали на своем собачьем языке, в какую семью каждая мечтает попасть.*

—Я хочу туда, где весело, — заявила одна собачка.

—Мне хотелось бы туда, где есть мама, — объяснила другая. А третья грустно промолвила:

—Я буду рада любому, кто полюбит меня и будет обо мне заботиться.

Но один песик был твердо убежден, что счастье ждет его только в той семье, где есть папа и мама, а на другое он не согласен. Как-то подошла к нему девочка и хотела взять его с собой, но у песика сделался такой несчастный вид, что девочка тут же передумала.

Зашла как-то в магазин женщина и тоже залюбовалась песиком, но у того сделалась такая злобная морда, что женщина проворно отошла и выбрала другую игрушку. Постепенно всех собачек раскупили, и осталась только одна, та самая, что мечтала о доме с мамой и папой. Однажды живший на соседней полке игрушечный волшебник заметил: «Надо как-то решать твою проблему, иначе так и будешь тосковать на полке один. Знаешь, отложи-ка в сторону все свои горести и печали и вспомни свое собачье детство, как ты тогда умел беззаветно и без разбору любить. С чего это ты так держишься за свой единственный выбор? Давай обратимся к моей волшебной палочке, и она подскажет, что делать. Моя палочка никогда не грустит и не злится, от этого, в конце концов, можно устать и тогда не сможешь подняться и творить чудеса. Я коснусь тебя палочкой, и ты поймешь, что жить надо с тем, кто тебя любит».

4. Сказка «Тигр Рэй» (Р.М.Ткач)

Давным-давно за дальними морями, у подножья высоких гор, в густом лесу жила семья тигров, папа, мама и маленькая тигричка по имени Лоя. Лоя была беззаботным и счастливым тигренком, весь день она резвилась на солнышке, плескалась в ручье или

играла с другими тигрятами. Большие других игр Лоя нравилось ловить бабочек, наблюдать, как в ручье плавают рыбки, и слушать, как поют птички. Еще Лоя любила, когда мама нежно вылизывала ее шкурку перед сном и мурлыкала ей на ушко колыбельную тигриную песенку. Но больше всего она любила гулять на спине папы-тигра, самого сильного, смелого и красивого тигра в их лесу.

Жизнь была прекрасна, радостна и спокойна. Но случилась беда. В соседнем лесу, где жила старенькая бабушка Лои, появился Великан-тигроед. Ночами тигроед бродил по лесу в поисках своей жертвы. Он выслеживал старых беспомощных тигров, молоденьких тигриц или маленьких тигрят, нападал на них, разрывал их на части и съедал. Бабушке Лои грозила опасность, и папа-тигр отправился в соседний лес ее охранять.

Прошло много дней и ночей. Лоя уже стала забывать, как каталась на папиной спине по лесу, как играла с ним в «догонялки». Каждую ночь маленькая тигричка засыпала с мечтой, что папа совсем скоро вернется. Но папа все не возвращался, хотя давно никто не слышал про Великана-тигроеда. Наверное, папа-тигр решил навсегда остаться возле своей старенькой мамы.

Как-то во время прогулки в своем лесу Лоя и ее мама встретили молодого тигра.

— Меня зовут Рэй, — представился тигр и радостно вильнул хвостом.

— Меня зовут Лоя, а это моя мама, — ответила маленькая тигричка. — Хочешь с нами погулять по лесу?

— С большим удовольствием, — откликнулся Рэй.

С того времени, почти каждый день, Лоя с мамой и Рэем гуляли вместе. Рэй играл с Лоей в «догонялки», катал ее на спине, рассказывал смешные истории. Им было хорошо втроем.

Как-то мама-тигрица пригласила Рэя в гости. На следующий вечер молодой тигр, счастливый и радостный, подошел к пещере, в которой жили Лоя и ее мама. Но стоило ему войти в пещеру, как Лоя выгнулась дугой, оскалила зубы и поджала хвост. «Никто из тигров, кроме папы, никогда не войдет в нашу пещеру», — грозно зарычала Лоя. Рэй грустно опустил свою голову и вышел из пещеры.

Так продолжалось изо дня в день. Днем Лоя играла с Рэем, каталась на его спине, а вечером рычала на него и не впускала в пещеру. Но однажды ночью...

Лоя и мама-тигрица уже сладко спали, когда в их пещеру вломился Великан-тигроед. Он был огромный, страшный и очень голодный. Сквозь сон Лоя услышала, что ее мама зовет на помощь. Лоя открыла глаза и увидела, что Тигроед схватил ее мамочку и собирался съесть. Маленькая тигричка смело прыгнула на Великана, но он ее сбросил, как пушинку. Лоя встряхнулась и снова устремилась в бой. Но силы были неравны.

Лоя поняла, им нужна помощь. «Что делать? Кого позвать на помощь? Папа далеко, он не услышит ее зов. А больше у них с мамой никого нет. Что делать? Кого позвать?» — думала Лоя.

И вдруг она вспомнила Рэя. Он их спасет: Рэй — молодой и сильный тигр. Лоя выпрыгнула из пещеры и побежала в гущу леса. Она бежала и что есть силы кричала: «Рэй, помоги нам! Рэй! Рэй!»

Молодой тигр был недалеко, в три прыжка он оказался рядом с Лоей, молнией ворвался в пещеру, свирепо зарычал и кинулся на тигроеда. Между Великаном и Рэем началась схватка. Это был бой не на жизнь, а на смерть. Рэй защищал самых дорогих и самых любимых, он готов был умереть ради их спасения.

Лишь под утро раненый, посрамленный и обессиленный Великан сдался. Тигроед пообещал больше никогда не появляться

в их лесу и ушел высоко в горы. Рэй, Лоя и ее мама праздновали победу.

Радостная весть быстро разлетелась по лесу. «Слава Лое! Слава Рэю!» — пели в лесу птицы. Все тигры узнали про отважный поступок маленькой тигрички Лои, которая не испугалась и среди ночи отправилась в лес, чтобы найти Рэя и спасти свою маму. Лоя была так счастлива, что сама пригласила Рэя в гости. С того времени Рэй часто бывал в гостях у маленькой тигрички и ее мамы. И кто знает, может, когда-нибудь они будут жить одной дружной семьей?

5. Рисование «Счастье» *Что такое счастье? Нарисуйте с кем вы хотите жить, что нужно, чтобы быть счастливым.*

Занятие 24 «Я люблю!»

Цель: познакомить детей с понятием “любовь”. Создать доверительную обстановку, позволяющую детям проявлять свои чувства и говорить о них. Воспитывать бережное, доброе отношение друг к другу, развивать коммуникативную толерантность.

Приветствие: «Это я, это я!»

Ведущий произносит фразу: « Кто любит сказки, присядьте!»

Те ребята, кто любит это делать , со словами : « Это я, это я!» приседают.

- *Кто любит читать*
- *Кто любит учить стихи*
- *Кто умеет считать*

Упражнение “Ветер дует”. Ветер дует на того, кто ...(любит читать, бегать, прыгать и т.д.). Если ребенок узнал себя, то он должен встать. Роль ведущего по очереди выполняют все дети.

Основная часть:

1. Беседа «Я люблю» Покажи, как выглядит твое лицо, когда ты с тем, кого любишь, когда у тебя есть то, что ты любишь. Определи и расскажи, какого цвета твоя любовь. Расскажи про людей (человека), которых ты очень любишь. Психолог: Да, любовь – это чувство, которое может проявляться друг к другу, к родным, к близким, к родине, к природе, ко всему, что нас окружает. Это глубокое эмоциональное влечение, сильное сердечное чувство. Признание в любви, объяснение в любви... Каждый понимает любовь по своему. Любовь – это главное чувство человека. Когда человек любит, он становится добрей, нежней, заботливей. Давайте пожелаем друг другу, чтобы любовь была нашим постоянным спутником. А как вы думаете, где живет любовь?

Давайте приложим руку к сердцу: ведь именно там, согласно древним легендам, живет Любовь. Она позволяет заботиться о себе и близких людях, помогает создать хорошее настроение, дает силы на совершение добрых дел, учит прощать тех, кто нас обидел. Что вы чувствуете?

– Вы чувствуете тепло своих сердец. Это значит, что любви в ваших сердцах много. А сейчас давайте вспомним стихи, которые вы знаете. О любви к матери, к Родине, к России, к природе, к нашей прекрасной жизни!

2. Игра: «Я люблю, когда...» «Брось мяч и скажи, что ты любишь или кого ты любишь» поможет перейти к рисунку. Тот, у кого в руках мяч, говорит: «Я люблю, когда...»

3. Игра “Что я люблю?” Дети в кругу, каждый говорит по очереди, что он любит из еды, одежды, во что любит играть и т.д.

4. Сказка «Крапивная горка».

«Шли дожди и день, и два, и неделю. Замочило все кругом, всюду большие лужи. Весь лес стал мокрый. Попала вода в норки к зверям. Сначала в норку к ежику потекла вода, потом к мышкам, зайчикам, лисе, волку. А в этом лесу было высокое место, которое звери называли «Крапивной горкой» (там много растет крапивы). Туда-то и прибежал первым ежик и занял Крапивную горку. Потом прибежали мокрые мышки, которые вежливо попросились к ежику на горку. Следом прискакал мокрый заяц, тоже стал проситься на горку. Ежик всех пустил. Вдруг, смотря звери, лиса бежит к Крапивной горке: хвост у лисы намок, висит, как тряпка. Подбежала лиса к Крапивной горке и давай требовать: «Пустите меня немедленно! Мне мокро и холодно!» Не понравилось зверям, как лиса к ним обратилась, да и вспомнили они все лисьи грехи: «А помнишь, лиса, как ты меня в речку толкнула и хотела съесть?» — сказал ежик. «Не пушу тебя!» Мышки и зайчик тоже вспомнили, как лиса их обижала, и отказались ее пустить на Крапивную горку. А лиса-плутовка стала упрашивать зверей ласковым голосом, поняв, что надо действовать хитростью. Сжалились звери, пустили лисицу.

Тут и волк подбежал мокрый-мокрый и давай рычать грубым голосом: «Подвиньтесь, пустите меня!» Не пустили волка звери, а дождь все идет не переставая. Мокнет волк под дождем. Ничего не осталось волку, как хорошо попросить зверей пустить его. Вот сидят звери на Крапивной горке, сохнут и радуются, что от дождя укрылись. А лисе вдруг тесно стало! Сидит лиса и толкает потихоньку ежика к самому краю, пока совсем не толкнула. Обиделся ежик, даже слезы выступили. Да звери увидели, что произошло, и пожалели ежа, а лису отругали. Хотели лису совсем с горки выгнать, да передумали: «Пусть пока останется, посмотрим!» Дождь стал затихать. Решили звери послать ежа в разведку: посмотреть, не ушла ли вода из норок. Смелый еж быстро справился с поручением, и звери были ему благодарны. Вода ушла из норок, выглянуло солнышко, и звери стали радостно плясать на лесной полянке около Крапивной горки».

5. Рисование «Что ты любишь» Нарисуй все, что ты любишь, нарисуй всех, кого ты любишь. Пусть эта страница дополняется и расширяется, пусть она будет самой большой твоей страницей!

Занятие 25 «Волшебники»

Цель: закреплять умение сочинять и фантазировать, снижать психомышечное напряжения, закреплять адекватные формы проявления эмоций.

Приветствие “Клубок”. Дети встают в круг и передают по кругу клубок ниток, произнося при этом слова приветствия ребенку, стоящему рядом.

Упражнение «Парусник». Представьте себе, что наш парусник плывет по волнам, но вдруг он остановился. Давайте поможем ему и пригласим на помощь ветер. Вдохните в себя воздух, сильно втяните щеки... А теперь шумно выдохните через рот воздух, и пусть вырвавшийся на волю ветер подгоняет кораблик. Давайте попробуем еще раз. Я хочу услышать как шумит ветер!»

Основная часть

1. Беседа «Волшебники» - Кто такие волшебники? А вы можете стать волшебниками. А где могут происходить волшебства? (во сне, в сказке...)

2. Упражнение “ Волшебники” Один из детей превращается в волшебника. Ему завязывают глаза и предлагают догадаться , кто будет к нему подходить ; он ощупывают кисти рук.

3. Сказка Крысы против пиратов (Ю.В. Примаков)

Володя никак не мог заснуть. Ему казалось, что за стеной скребется мышь. Не то, чтобы Володя боялся мышей, но он их не любил. И ему было жалко выбрасывать то, что они успели погрызть. Однажды в байдарочном походе пришлось все продукты повесить на деревья. какая от мышей польза? Только в лаборатории могут пригодиться. А крысы и того хуже.

И тут на подушку забрался домовый. Домовой деловито сказал:

- Володя, ты срочно должен быть в нашем мире.

- Ладно. Я все равно не сплю. Давай руку.

Володя взял домового за руку, и они полетели в другой мир. Когда Володя открыл глаза, оказалось, что он стоит на палубе корабля. Парусник медленно шел к острову, а за ним гнался пиратский корабль. То, что это пираты было сразу понятно. Черный флаг с перекрещенными костями, свирепые лица, поднятые сабли и абордажные крючья. Испуганные матросы толпились вокруг Володи и капитана. Капитан усмехнулся.

- Сейчас они нас не догонят - ветер слабеет. Мы успеем зайти за этот остров.

Старый моряк мрачно ответил:

- Мы обречены. Утром поднимется свежий ветер. Они нас догонят в открытом море. Жалко. Мы везем ребятам лекарства. Все пойдет на дно.

- Мы тоже. Они никого не оставят в живых. У нас нет ни оружия, ни союзников. Утопят и нас и корабль.

И тут Володя заметил на палубе крысу, которая стояла на задних лапах и внимательно слушала, о чем говорили на палубе. Володя подошел к ней и тихо спросил:

- Ты любишь свой корабль?

- Да, сэр. Я и родился здесь, под палубой.

- И ты не хочешь, что б его утопили?

- Нет, сэр.

- Тогда помоги мне победить пиратов. Вас здесь много?

- И не сосчитать, сэр. Если надо - и крысята пойдут в бой. Что надо делать?

- Ночью ветер стихнет, и корабли станут на якорь. Мы пойдем в поход на врагов.

- Мы пойдем с вами. Только мы плавать не умеем.

- Поплывем на шлюпке.

Парусник с лекарствами медленно обогнул остров, а пиратский корабль остановился возле острова. Ветер стих. Море было спокойное.

Капитан по просьбе Володи спусти на воду большую шлюпку и в нее забрались все корабельные крысы. Матросы едва могли работать веслами - так много было серых десантников в шлюпке. Самые сильные крысы помогали грести, как могли.

- Пиратский корабль за тем мысом, - сказал старый крыс, - на ужин у них была свинина. Пирог подгорели.

Володя тихо сказал:

- Мы сейчас подойдем к кораблю. Подниметесь по якорному канату и по веревкам, которые мы сейчас забросим. Перегрызете весь такелаж. Весь пусть у них и мачты упадут. Вперед!

Володя взял домового за руку, и они взлетели над пиратским кораблем. На палубе послышался громкий писк и возня. Крысы пиратского корабля выскочили на палубу. Сейчас могла начаться драка между Володиным десантом и пиратскими крысами. И Володя обратился к крысам с речью.

- Почтенные пиратские крысы! Знаете ли вы, что пойманных пиратов вешают на реях? Сюда приближается королевский фрегат. Вы ведь не хотите, чтобы ваших хозяев повесили на реях?

- Нет, сэр!

- А вы знаете, что в моем мире есть много фильмов про пиратов, есть песни про пиратов, но никто не вспоминает вас. Тех, кто всегда рядом, кто разделяет с ними опасность. Разве это справедливо?!

- Нет! Какой ужас! Вся слава только пиратам! Что нам делать?

- Перегрызите ремни и портупей. Пират без штанов и без сабли - не пират. А ваши родичи перегрызут все канаты. Реи и мачты упадут, и тогда пиратов будет не на чем вешать.

- Это очень гуманно и мудро, - сказала старая пиратская крыса. - За работу, коллеги! Мы должны успеть за ночь.

Когда шлюпка с крысиным десантом возвращалась на корабль, уже рассветало. Поднялся ветер и наполнил паруса корабля. Корабль проплыл мимо пиратского корабля. Там стоял ужасный шум. Мачты качались во все стороны, реи падали на палубу, пираты спотыкались о канаты, теряли штаны и ругались друг с другом. Теперь они были совсем не опасны. Домовой взял Володю за руку, и они полетели домой. Когда Володя уткнулся носом в подушку, он подумал, что дружить с домовым всегда интересно. И за стеной никто не скребся. Наверно, ему показалось.

4. «Сочиним вместе сказку». Тот, у кого в руках мяч, начинает сказку словами «Жили-были...» и передает мяч по кругу сидящему рядом, который в свою очередь добавляет, кто же жил-был в этой сказке. И так по кругу сочиняется удивительная сказка. Слова, которые помогут сочинить вместе сказку: «жили-были», «однажды», «вдруг, откуда ни возьмись», «и тут» и т. п.

5. Нарисуй сказку, пусть она будет не похожа ни на какую другую, она будет твоя, и ты будешь ее творцом. На этой странице много места для простора твоей фантазии.

Занятие 26 «Заветное желание»

Цель: Развитие умения делать правильный выбор, сотрудничать со сверстниками.

Приветствие: «Глаза в глаза»

«Ребята, возьмитесь за руки со своим соседом. Смотрите друг другу в глаза и, чувствуя руки, попробуйте молча передавать разные состояния: «я грущу», «мне весело, давай играть», «я рассержен», «не хочу ни с кем разговаривать» и т.д.

Упражнение «Волны» Дети садятся в круг, а взрослый предлагает им вспомнить лето, когда они купались в речке, в пруду... «Но лучше всего купаться в море, — говорит он, — потому что в море волны и так приятно, когда они ласково гладят и омыают тебя. Волны такие веселые, добрые! И все очень похоже друг на друга. Давайте попробуем искупать друг друга в таких волнах! Давайте встанем, улыбнемся и попробуем изобразить волны руками». Дети изображают волны вслед за ведущим, который следит за тем, чтобы все волны были ласковые и веселые.

Основная часть:

1. Беседа - игра «Заветное желания»

Каждый ребенок, сорвав лепесток, может задумать одно заветное желание. Рассказать о нем другим можно только тогда, когда лепесток облетит весь свет. По очереди дети с лепестками кружатся вместе с остальными:

*Лети, лети, лепесток,
Через запад на восток,
Через север, через юг,
Возвращайся, сделав круг.
Лишь коснешься ты земли,
Быть по-моему вели.*

Если загаданное желание связано с удовлетворением его личных потребностей, ребенок получает желтую фишку, если оно имеет общественное значение – красную. Собрав в конце игры все фишки, можно определить уровень нравственного развития группы, но не стоит говорить об этом детям, так как в дальнейшем они могут скрывать свои заветные желания, подстраиваясь под оценки взрослых. В конце игры дети обсуждают, какие желания понравились и почему.

2. Игра «Три главных вопроса» Если бы у вас была возможность задать три вопроса самому умному и мудрому человеку на Земле, то какие бы это были вопросы?

3. Сказка «Жучек и травинка»

Жучок медленно полз по травинке.

- Какой сегодня яркий и солнечный денек, - думал он. - Как хорошо, что прекратил лить вчерашний дождик. Пришлось весь день прятаться от капелек воды.

- Ой-ой-ой... Прошу вас немедленно прекратить терзать меня, мне очень щекотно, - раздался голос.

- Интересно, кто это говорит? - Приостановился Жучок. - Надо бы пойти посмотреть, что происходит. И он пополз вниз.

- Я же говорю, что мне очень щекотно, - раздалось снова. - Вы бы не могли не ползти?

- Кажется это со мной говорят, - повел усиками Жучок. - Он стал оглядываться по сторонам. Неподалеку кружили мотыльки, по стеблю цветка медленно ползла гусеница, а богомол замер, и сам был похож на травинку. - Интересно, кто из них обращался ко мне? - Стало любопытно Жучку. Он решил, что сначала надо спросить у гусеницы.

- Это вы говорили со мной? - Повернулся к ней Жучок. Но стоило ему пошевелить лапкой, как тот же голос опять сказал.

- Когда вы медленно двигаетесь, ещё щекотней.

- Кто это говорит со мной? - Стал сердиться Жучок. Его крылышки раскрылись и он тихо жужжал.

- Как это кто говорит? - Раздался возмущенный голос. - Это я говорю, Травинка, на которой вы с раннего утра сидите и непрерывно ёрзаете то вверх, то вниз.

- Травинка...? - Поразился Жучок. - Впервые слышу, чтобы трава умела разговаривать.

- Не трава, а Травинка! - Вновь раздался недовольный голос. - Интересно знать, вам бы понравилось, если бы кто-то решил постоянно ползать по вашей спинке?

- По моей спинке...? - Задумался Жучок. - Наверно бы не понравилось. И почему кто-то должен взобраться на мою спинку?

- Вот видите, вам было бы неприятно, - вдохновилась Травинка. - А вы только и делаете, что щекочете меня.

- Но что тут плохого? - Растерялся Жучок. - Я постоянно ползаю по траве и никто мне никогда ничего не говорил. Вон и гусеница ползет, но цветок не возмущается, как вы.

- Может, цветку нравится, когда по нему взбираются, - тут же ответила Травинка, - а мне это не доставляет удовольствия.

- А что тогда прикажите делать? - Недоумевал Жучок. - Где же в таком случае мне двигаться, чистить свои крылышки и тихо жужжать.

- Где хотите, но только не на мне, - отпарировала Травинка. - Вы мне мешаете наслаждаться солнечными лучами.

- А мне тут очень нравится, - стал снова сердиться жучок. - Травинки для того и существуют, чтобы по ним ползали жучки. Так что я отсюда никуда не уйду. И если вам очень щекотно, смейтесь.

- Смеяться...? - Удивилась Травинка. - Что такое смеяться? Я и не знаю и не умею.

- Вон, видите тех мотыльков? - Пошевелил усиками Жучок. - Разве вам не видно и не слышно, как они радуются такой прекрасной погоде и громко смеются?

Травинка стала прислушиваться.

- Кажется вы правы, - задумчиво произнесла она. - Я на это раньше и не обращала внимания. Пошевелите еще раз лапкой, только попрошу сделайте это очень осторожно.

Жучок чуть сдвинулся с места.

- Странно... - Обратилась Травинка. - После ваших слов мне не так щекотно. Можно еще раз?

- Пожалуйста, - и Жучок передвинул лапки.

- Кажется, это даже приятно, - слегка улыбнулась Травинка. - Поползайте, пожалуйста, еще.

Жучок, осторожно шевеля усами, направился вверх.

- Не очень щекотно? - С опаской спросил он. - Может мне и впрямь перелететь на другое растение?

- Нет-нет, не надо, - испугалась Травинка. - С вами так интересно разговаривать!

Жучок от смущения стал жужжать чуть громче. Было видно, что ему очень понравились эти слова.

- Как вы приятно смеётесь, - Продолжила Травинка. - Мне очень нравится этот звук. Жучок совсем растерялся.

- Я не смеюсь, а жужжу, - как бы стал оправдываться он. - Но умею и смеяться.

- Тогда если не трудно, посмейтесь, - попросила Травинка. - Вы всё больше мне нравитесь.

Но сколько Жучок не пытался, у него не удавался смех. От этого он очень расстроился. Его крылышки сложились и он перестал жужжать.

- Что с вами случилось? - Забеспокоилась Травинка. - Почему вы стали таким?

Эти слова еще сильнее расстроили Жучка. Ему больше не нравился солнечный день, и он подумал, что лучше бы пошёл дождь. Тогда можно бы было спрятаться под листиком, и никто бы ему не мешал.

- Пожалуй мне лучше уйти отсюда, - тихо проговорил он. - Видимо, я и вправду мешаю вам.

- Пожалуйста оставайтесь, - стала возражать Травинка. - Вы первый, с кем я заговорила.

Но Жучок стал медленно ползти вниз.

- И зачем мне надо было выбрать именно этот росток, - думал он. - Вон вокруг сколько травы, мог бы на любой стебелек сесть. Совсем неудачный день!

Тут он услышал громкий смех. Это Травинка радовалась.

- Ползите быстрее, - раздавался её голос.

Жучок пополз быстрее.

- А теперь снова направляйтесь вверх, - попросила Травинка сквозь звонкий смех.

Жучок развернулся и пополз.

- Быстрее, ещё быстрее, - подбадривала его Травинка. - Никогда бы не подумала, что смеяться это так приятно.

Непроизвольно крылышки Жучка раздвинулись и стали жужжать.

- Кажется и солнышко стало ярче, - прошептал он. - Нет, не такой уж и плохой день, даже можно сказать хороший, отличный день.

Ему стало весело и жужжание усиливалось. Ещё мгновение, и он радостно рассмеялся.

- Так вот, как вы смеетесь, - прервала его размышления Травинка. - Мне это очень нравится. Можно, я буду считать вас своим другом?

- Конечно мы друзья, - ещё больше обрадовался Жучок. От этого его крылышки стали ярче и красивее. Он и не заметил, как взлетел.

- Что же я наделал? - Растерялся он. - Только подружился, а я улетел. Как теперь найти травинку?

Он стал кружить и вскоре услышал знакомый смех. Ещё взмах крыльями и он приземлился на Травинку.

- Какой сегодня яркий день, - хором проговорили Травинка и Жучок. Как чудесно, что можно дружить и смеяться. А солнце, слыша всё это, в ответ улыбалось им своими золотыми, тёплыми лучами. Приближалось лето

4. Рисунок «Мое желание» Дети

рисуют свои желания.